

RAMOWY PLAN PÓLKOLONII

BEZPIECZNE WAKACJE „LATO W MARKACH 2023”

w Zespole Szkół nr 2 w Markach w terminie: 17.07.2023 r. – 28.07.2023 r.

I tydzień – 17 lipca 2023 r. – 21 lipca 2023 r.

Godziny	Działania
17.07.2023 – poniedziałek	
6.30 - 7.30	Zbiórka uczestników półkolonii.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.00	Powitanie uczestników półkolonii. Zapoznanie uczestników z wychowawcami. Omówienie zasad zachowania się podczas pobytu na półkoloniach, zasad bezpieczeństwa i właściwej higieny. Zredagowanie wspólnego regulaminu (napisanie go na plakacie i powieszenie w widocznym miejscu).
09.00 - 10.30	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Loguj się z głową”.
10.30 - 13.30	Przedstawienie teatralne (z podziałem na grupy) pt. „Zaczarowany las” – tematyka przedstawienia związana z profilaktyką ekologiczną i dbania o środowisko przyrodnicze. 10.30-11.30 I grupa 11.45 – 12.45 II grupa Przygotowanie do obiadu czynności higieniczne. Obiad z podziałem na grupy.
13.30 - 14.30	Zajęcia plastyczne nawiązujące do tematu przedstawienia „Jak możemy dbać o naszą planetę” – stworzenie zasad profilaktyki ekologicznej.
14.30 - 17.30	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Podsumowanie dnia i zakończenie zajęć.
18.07.2023 – wtorek	
6.30 - 7.30	Zbiórka uczestników półkolonii. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i właściwej higieny.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Loguj się z głową”.

9.30 - 13.30	<p>Warsztaty plastyczne z Bell Pastel „Wakacyjne obrazki” (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z narzędzi plastyczno-technicznych, wykonanie prac, stworzeni wystawy prac) – podział na grupy.</p> <p>Zabawy swobodne dzieci.</p> <p>Przygotowanie do obiadu i czynności higieniczne. Obiad (z podziałem na grupy)</p>
13.30 - 15.00	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów).
15.00 -17.30	Podsumowanie i zakończenie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.

19.07.2023 - środa

6.30 - 7.30	Zbiórka uczestników półkolonii. Zabawy stolikowe i konstrukcyjne, gry integracyjne.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Loguj się z głową”.
9.30 - 12.30	<p>Profilaktyka zdrowia i prawidłowej postawy ciała – zajęcia basenowe (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z basenu oraz bezpiecznej jazdy autokarem). *podział na grupy</p> <p>9.30-10.30 I grupa (wyjazd 9.00)</p> <p>10.30 -11.30 II grupa</p> <p>11.30-12.30 III grupa</p> <p>Zabawy swobodne dzieci.</p>
12.30 -13.30	Czynności higieniczne i przygotowanie do obiadu. Obiad.
13.30 - 15.00	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów).
15.00 - 17.30	Podsumowanie zajęć. Gry i zabawy integracyjne. Zabawy stolikowe, konstrukcyjne i ruchowe.

20.07.2023 - czwartek

6.30 - 8.00	Zbiórka uczestników półkolonii. Zabawy stolikowe i konstrukcyjne, gry integracyjne.
8.00 - 8.30	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.30 - 11.30	<p>Mali Naukowi – pokaz eksperymentów chemicznych i fizycznych (z podziałem na grupy).</p> <p>Warsztaty profilaktyczne „Loguj się z głową”</p>

11.30 -12.30	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.
12.30 - 15.00	Wyjazd do MCER na seans filmowy.
15.00 -17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy sportowe i muzyczno-ruchowe.
21.07.2023 – piątek	
6.30 - 7.30	Schodzenie się uczestników kolonii. Zabawy stolikowe, konstrukcyjne, gry planszowe.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne „Loguj się z głową”
9.30 -10.30	Warsztaty plastyczne nawiązujące do profilaktyki przeciw otyłości u dzieci „Zdrowo jemy”.
10.30 -11.30	Pokaz sztuczek magicznych.
11.30 - 13:00	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.
13.00 - 14.30	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów).
14.30 -16.00	Olimpiada sportowa – konkurencje sportowe na hali lub na boisku szkolnym.
16.00 - 17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.

II tydzień – 24 lipca 2023 r. – 28 lipca 2023 r.

Godziny	Działania
24.07.2023 – poniedziałek	
6.30 - 7.30	Zbiórka uczestników półkolonii.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
08.00 - 09.00	Powitanie uczestników półkolonii. Zapoznanie uczestników z wychowawcami. Omówienie zasad zachowania się podczas pobytu na półkoloniach, zasad bezpieczeństwa i właściwej higieny. Zredagowanie wspólnego regulaminu (napisanie go na plakacie i powieszenie w widocznym miejscu).
09.00 - 12.00	Warsztaty LEGO Robotyka. (z podziałem na grupy). Warsztaty profilaktyczne według programu „Sieci@ki”

12.00 - 13.30	Przygotowanie do obiadu czynności higieniczne. Obiad z podziałem na grupy.
13.30 - 14.30	Zajęcia plastyczne nawiązujące do programu profilaktycznego.
14.30 - 17.30	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Podsumowanie dnia i zakończenie zajęć.

25.07.2023 – wtorek

6.30 - 7.30	Zbiórka uczestników półkolonii. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i właściwej higieny.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Sieci@ki”.
9.30 - 13.30	Warsztaty plastyczne z Bell Pastel „Ster statku” (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z narzędzi plastyczno-technicznych, wykonanie prac, stworzeni wystawy prac) – podział na grupy. Zabawy swobodne dzieci. Przygotowanie do obiadu i czynności higieniczne. Obiad (z podziałem na grupy)
13.30 - 15.00	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów).
15.00 -17.30	Podsumowanie i zakończenie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.

26.07.2023 - środa

6.30 - 7.30	Zbiórka uczestników półkolonii. Zabawy stolikowe i konstrukcyjne, gry integracyjne.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Sieci@ki”.

9.30 - 12.30	<p>Profilaktyka zdrowia i prawidłowej postawy ciała – zajęcia basenowe (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z basenu oraz bezpiecznej jazdy autokarem). *podział na grupy 9.30-10.30 I grupa (wyjazd 9.00) 10.30 -11.30 II grupa 11.30-12.30 III grupa</p> <p>Zabawy swobodne dzieci.</p>
12.30 -13.30	Czynności higieniczne i przygotowanie do obiadu. Obiad.
13.30-15.00	Zajęcia edukacyjne „Efekt Domina” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów).
15.00-17.30	Podsumowanie zajęć. Gry i zabawy integracyjne. Zabawy stolikowe, konstrukcyjne i ruchowe.
27.07.2023 - czwartek	
6.30 - 8.00	Zbiórka uczestników półkolonii. Zabawy stolikowe i konstrukcyjne, gry integracyjne.
8.00 - 8.30	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.30 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne „Sieci@ki”
9.30 - 11.00	Zawody sportowe – gry i zabawy ruchowe.
11.00 - 12.30	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.
12.30 - 15.00	Wjazd do MCER na seans filmowy.
15.00 -17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy sportowe i muzyczno-ruchowe.
28.07.2023 – piątek	
6.30 - 7.30	Schodzenie się uczestników kolonii. Zabawy stolikowe, konstrukcyjne, gry planszowe.
7.30 - 8.00	W zdrowym ciele zdrowy duch czyli poranna gimnastyka – profilaktyka przeciw otyłości u dzieci.
8.00 - 9.30	Warsztaty profilaktyczne „Loguj się z głową”
9.30 - 10.30	Zabawy swobodne dzieci, zabawy ruchowe i muzyczno-ruchowe.
10.30 - 11.30	Przedstawienie teatralne „Kłamstwa Kozy”
11.30 - 13.00	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.

13.00 – 14.00	Praca plastyczna nawiązująca tematyką do przedstawienia teatralnego.
14.00 – 16.00	Zabawy na „dmuchańcach” (z podziałem na grupy).
16.00 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany planu z przyczyn od niego niezależnych.

W środy wyjazd na basen. Prosimy, aby w tym dniu dzieci miały spakowaną oddzielną torbę z rzeczami na basen: klapki, kostium kąpielowy, ręczniki, czepki. Dziewczynki posiadające długie włosy powinny mieć je upięte w kok lub kucyk. Prosimy w tym dniu o zdjęcie biżuterii łącznie z kolczykami.

Uczestników obowiązuje zmian obuwia.