

RAMOWY PLAN PÓŁKOLONII BEZPIECZNE FERIE

„ZIMA W MARKACH 2026”

w Szkole Podstawowej nr 5 z Oddziałami Dwujęzycznymi

im. Prymasa Tysiąclecia w Markach

I tydzień – 19.01.2026 - 23.01.2026

19.01.2026 – 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.
9.30 – 12.00	Warsztaty plastyczne z Bell Pastel „Serca dla Babci i Dziadka”. (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z narzędzi plastyczno-technicznych, wykonanie prac, stworzenie wystawy prac) – podział na grupy. Zabawy swobodne dzieci.
12.00 – 13.00	Przygotowanie do obiadu. Obiad (z podziałem na grupy).
13.00 – 14.00	Pokaz iluzjonisty.
14.00 – 15.00	Słuchanie muzyki relaksacyjnej. Malowanie farbami.
15.00 – 16.00	Zajęcia edukacyjne „Przyjaciele Zippiego” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Uczucia: rozpoznawanie i nazywanie uczuć.
16.00 – 17.30	Podsumowanie i zakończenie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.
20.01.2026 – 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.
8.30 – 13.30	Wycieczka do sali zabaw JUNGLE ACADEMY. Wymagane skarpety antypoślizgowe na zmianę. Przygotowanie do obiadu i czynności higieniczne. Obiad (z podziałem na grupy)

13.30 – 15.00	Zajęcia edukacyjne „Przyjaciele Zippiego” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Komunikacja: mówienie o uczuciach.
15.00 – 17.30	Podsumowanie i zakończenie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.
21.01.2026 - 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	Zajęcia edukacyjne „Przyjaciele Zippiego” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Relacje: nawiązywanie i utrzymywanie przyjaźni.
9.30 – 12.30	Edukacja 3d - warsztaty z wykorzystaniem długopisów 3d z podziałem na grupy. Zabawy swobodne dzieci
12.30 – 13.30	Czynności higieniczne i przygotowanie do obiadu. Obiad z podziałem na grupy.
13.30 – 15.00	Zajęcia piłkarskie LEGIA SOCCER SCHOOL. Wymagany strój sportowy: spodenki, koszulka, trampki lub halówki. Trening z podziałem na grupy.
15.00 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Gry i zabawy integracyjne. Zabawy stolikowe, konstrukcyjne i ruchowe.
22.01.2026 - 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	Profilaktyka zdrowia i prawidłowej postawy ciała – zajęcia basenowe (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z basenu oraz bezpiecznej jazdy autokarem). Podział na grupy Wymagany osobny plecak z rzeczami na basen. Zabawy swobodne dzieci.
12.30 – 13.30	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad z podziałem na grupy.
13.30 – 14.30	„Eko worki” - warsztaty plastyczne. Wykonanie własnoręcznie ozdabianych bawełnianych worków.
14.30 – 15.30	Zajęcia edukacyjne „Przyjaciele Zippiego” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Rozwiązywanie konfliktów: sposoby radzenia sobie z konfliktami.

15.30 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy sportowe i muzyczno-ruchowe.
23.01.2026 – 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 – 9.00	Zabawy konstrukcyjne i stolikowe.
9.00 – 13.00	Wyjazd na seans do Multikina Targówek. Film „Szybcy i sprytni”.
13.00 – 14.00	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.
14.00 – 15.00	Zajęcia edukacyjne „Przyjaciele Zippiego” – Podróż przez wartości (profilaktyka stanu zdrowia psychicznego uczniów). Radzenie sobie ze zmianą i stratą.
15.00 – 16.00	Zabawy na sali gimnastycznej.
16.00 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.

II tydzień – 26.01.2026 - 30.01.2026

26.01.2026 – 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.
10.00 – 12.30	Warsztaty EDUKIDO z klockami LEGO. „Kreatywne światy”
12.30 – 13.30	Przygotowanie do obiadu czynności higieniczne. Obiad z podziałem na grupy.
13.30 – 14.30	Zajęcia plastyczne nawiązujące do programu profilaktycznego.
15.30 – 17.30	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Loguj się z głową”. Podsumowanie dnia i zakończenie zajęć.
27.01.2026 – 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 – 9.00	Warsztaty profilaktyczne zgodne z programem „Loguj się z głową”.
9.00 – 13.30	Edukacja 3d Warsztaty z wykorzystaniem okularów VR - okulary wirtualnej rzeczywistości z podziałem na grupy. Zabawy swobodne dzieci.
13.30 – 15.00	Zajęcia piłkarskie LEGIA SOCCER SCHOOL Wymagany strój sportowy: spodenki, koszulka, trampki lub halówki. Trening na sali gimnastycznej.
15.00 – 17.30	Podsumowanie i zakończenie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.
28.01.2026 - 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 – 11.30	Warsztaty plastyczne z Bell Pastel „Szkatułka skarbów” (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z narzędzi plastyczno-technicznych, wykonanie prac, stworzenie wystawy prac) – podział na grupy. Zabawy swobodne dzieci.
12.00 – 13.00	Czynności higieniczne i przygotowanie do obiadu. Obiad.
13.30 – 15.00	Warsztaty kulinarne w pizzerii „Pełną Gębą”.
15.00 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Gry i zabawy integracyjne. Zabawy stolikowe, konstrukcyjne i ruchowe.
29.01.2026 - 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 zgodne z programem „Loguj się z głową”.

9.20 – 12.30	Profilaktyka zdrowia i prawidłowej postawy ciała – zajęcia basenowe (przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z basenu oraz bezpiecznej jazdy autokarem). Wymagany osobny plecak z rzeczami na basen. Zabawy swobodne dzieci.
12.30 – 13.00	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.
13.00 – 14.00	„Eko worki” - warsztaty plastyczne. Wykonanie własnoręcznie ozdabianych bawełnianych worków.
15.00 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy sportowe i muzyczno-ruchowe.
30.01.2026 - 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 – 9.00	Warsztaty profilaktyczne „Loguj się z głową.”
9.00 – 13.00	Wyjazd na seans do Multikina Targówek. Film „Delfinek i ja 2”.
13.00 – 13.30	Czynności higieniczne, przygotowanie do obiadu. Obiad.
13.00 – 14.00	Praca plastyczna „Bezpieczne ferie”.
14.00 – 16.00	Zabawy na sali gimnastycznej.
16.00 – 17.30	Podsumowanie zajęć. Zabawy swobodne dzieci.

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

* Godziny niektórych zajęć lub posiłków mogą ulec zmianie. Będzie to zależało od ilości uczestników i organizacji pracy półkolonii.