

Przykładowy program dnia półkolonii w Kids Medic

Prowadząca: Pani Alicja Wolska

Cele programu

- Rozwijanie umiejętności poprawnej i twórczej komunikacji w różnych sytuacjach.
- Współpraca w grupie poprzez zabawę i wspólne rozwiązywanie problemów.
- Nauka radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i konstruktywnego wyrażania emocji.
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie i wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Wdrażanie do swobodnego wyrażania siebie w różnych formach aktywności.
- Rozwijanie ciekawości oraz umiejętności komunikacyjnych.
- Nauka dostrzegania, rozumienia i kontrolowania własnych emocji oraz emocji innych.
- Wzmacnianie umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem

Ramowy plan dnia:

8:00 - 10:00 – Zbiórka, powitanie, zajęcia poranne

- Powitanie dzieci i integracja grupy poprzez zabawy na dobry początek dnia.
- Krótka rozmowa na temat emocji – jak się dziś czujemy? (zdobywanie umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji).
- Ćwiczenia wprowadzające w temat dnia, np. burza mózgów, scenki dramatyczne.

10:00 - 11:00 – Blok tematyczny dnia (warsztaty zdrowotne, edukacyjne)

- Warsztaty o komunikacji: „Jak się dogadać?” (zwiększanie umiejętności porozumiewania się).
- Rozmowa o emocjach i sposobach ich wyrażania.
- Ćwiczenia praktyczne w formie krótkich scenek dotyczących radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

11:00 - 11:15 – Przerwa

+48 888 274 422

1

info@kidsmedic.pl

Posag 7 Panien 11/u1 Warszawa

Hennela 10/u10, Warszawa



11:15 - 12:30 – Zajęcia praktyczne (pierwsza pomoc, zajęcia ruchowe, TUS)

- Zajęcia ruchowe z elementami współpracy: zabawy zespołowe i ćwiczenia na współdziałanie w grupie.
- Trening umiejętności społecznych (TUS): ćwiczenia na budowanie pozytywnego obrazu siebie i kształtowanie poczucia własnej wartości.
- Ćwiczenia na zrównoważone reagowanie w trudnych sytuacjach (np. odgrywanie scenek, omówienie różnych strategii radzenia sobie).

12:30 - 13:15 – Obiad

13:15 - 15:30 – Zajęcia popołudniowe (trening umiejętności społecznych, gry i zabawy integracyjne)

- Gry i zabawy integracyjne wzmacniające współpracę w grupie.
- Warsztaty kreatywne: wyrażanie siebie poprzez różne formy działalności (np. rysunek, ruch, drama).
- Ćwiczenia na rozładowywanie napięć emocjonalnych – relaksacja, ćwiczenia oddechowe, mindfulness.

15:30 - 16:00 – Zakończenie dnia, odbiór dzieci

- Podsumowanie dnia – co nam się podobało, czego się nauczyliśmy?
- Pożegnanie i przygotowanie do kolejnego dnia półkolonii.