



Przykładowy program półkolonii w KIDS MEDIC

Prowadząca: Pani Paulina Wiśniewska

Cele programu:

- Rozwijanie świadomości emocjonalnej i umiejętności rozpoznawania emocji
- Nauka wyrażania emocji w społecznie akceptowalny sposób
- Kształtowanie empatii i umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami
- Wzmacnianie umiejętności komunikacyjnych i współpracy

Każdy dzień półkolonii łączy elementy edukacyjne z aktywnościami rekreacyjnymi, aby dzieci poprzez zabawę rozwijały swoje kompetencje emocjonalne i społeczne.

Ramowy plan dnia:

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

- Zabawy integracyjne wzmacniające poczucie bezpieczeństwa w grupie
- Ćwiczenia uważności – jak się dziś czuję? (rozpoznawanie i nazywanie emocji)
- Rozmowa o emocjach – co nas czeka w ciągu dnia

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

- Warsztaty o emocjach: Jak je rozpoznawać i nazywać?
- Sposoby wyrażania emocji w akceptowalny sposób
- Ćwiczenia empatii – jak zrozumieć, co czują inni?

11:00 - 11:15 – Przerwa

11:15 - 12:30 – Zajęcia praktyczne (zabawy ruchowe, ćwiczenia komunikacyjne, drama)

+48 888 274 422

1

info@kidsmedic.pl

Posag 7 Panien 11/u1 Warszawa

Hennela 10/u10, Warszawa

KIDS MEDIC

- Zabawy ruchowe redukujące napięcie emocjonalne
- Trening komunikacji: jak mówić o swoich emocjach i potrzebach?
- Odgrywanie scenek: radzenie sobie z trudnymi emocjami i konfliktami

12:30 - 13:15 – Obiad

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

- Gry i zabawy integracyjne wzmacniające współpracę i zaufanie
- Warsztaty radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami
- Techniki relaksacyjne – ćwiczenia oddechowe, mindfulness

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

- Podsumowanie dnia – co dziś odkryliśmy o emocjach?
- Dzielenie się wrażeniami i refleksjami
- Pożegnanie i przygotowanie do kolejnego dnia