

„Mistrz narciarski.”

**Program profilaktyczny
realizowany przez KLUB SPORTOWY SKIVEGAS STANEK RACE
ACADEMY SP. Z O.O. podczas całorocznego cyklu szkoleniowego
zawodników Klubu w 2019r.**

Do zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej.

Kadra realizująca program:

1. Jędrzej Stanek – kwalifikacje trenerskie potwierdzone przez DSV
2. Tomasz Stanek- kwalifikacje trenerskie potwierdzone przez DSV
3. Jakub Nakielski – Kwalifikacje trenerskie PZN
4. Lech Kaczmarek- Kwalifikacje trenerskie PZN, doktorat z Psychologii

Spis treści

- I. Wstęp
- II. Cele ogólne
- III. Cele szczegółowe
- IV. Uczestnicy programu
- V. Czas i miejsce trwania programu
- VI. Prowadzący
- VII. Metody i formy pracy
- VIII. Oczekiwane osiągnięcia
- IX. Sposób oceny osiągnięć

I. Wstęp

Na zdrowy styl życia składają się wszelkie umiejętności, wiedza, przyzwyczajenia, postawy i wartości ukierunkowane na utrzymanie jak najlepszego poziomu zdrowia przez całe życie.

Uprawianie sportu i wyrzekanie się wszelkich nałogów wpływa więc pozytywnie na pomnażanie zdrowia. Celem programu jest budowanie u wychowanków pewności siebie, poczucia własnej wartości poprzez uświadomienie sobie swoich dobrych i słabych stron, (czyli takich, które chciałbym zmienić), jak również wszechstronny rozwój fizyczny młodego człowieka.

II. Cele ogólne

Ogólna charakterystyka zajęć z danego zakresu dla danej grupy. Są to zajęcia z młodzieżą, które mają pomagać w prawidłowym rozwoju psychofizycznym i duchowym młodego człowieka, jego osobowości i odnalezieniu się w dzisiejszym świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń. Niniejszy program zawiera działania o charakterze profilaktycznym zwłaszcza w zakresie promocji zdrowego stylu życia. Został dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczestników, ich wieku, stanu zdrowia i sprawności fizycznej. Ma on służyć pomocą w integralnym wychowaniu dzieci i młodzieży. Pozalekcyjne zajęcia sportowe dają uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwalają odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całodziennym pobycie w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

III Cele szczegółowe

Zasadniczym celem zajęć sportowych jest wszechstronny rozwój osobowości wychowanka. Można go osiągnąć poprzez realizację celów szczegółowych:

- Kontrolowanie własnych negatywnych zachowań i emocji w stosunku do siebie i innych.
- Kształtowanie wrażliwości na przejawy cierpienia fizycznego i psychicznego.
- Wdrażanie do utrzymywania higieny osobistej i otoczenia.
- Zapobieganie zachowaniom naruszającym spójność grupy (skarżenie, kłótnie, dokuczanie).
- Rozładowanie napięć i energii nagromadzonej podczas pobytu w szkole, wprowadzenie w pogodny nastrój.
- Kształtowanie szacunku do innych osób zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
- Rozwijanie postawy asertywności.
- Eksponowanie pozytywnych zachowań zawodników.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Ukazywanie zasad właściwego współdziałania w grupie, w zespole.
- Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych zawodników.
- Wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.
- Wyzwalanie potrzeby samodoskonalenia i samowychowania.
- Propagowanie zasad „czystej gry” (fair play).
- Rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową; motywowanie do aktywności ruchowej.
- Kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku.
- Kształtowanie właściwości koordynacyjnych ze szczególnym naciskiem na precyzję, rytmiczność i celowość ruchu.
- Kształtowanie umiejętności ruchowych przydatnych w narciarstwie alpejskim.
- Umożliwianie sprawdzenia poziomu nabywanych umiejętności ruchowych poprzez udział w imprezach sportowych.
- Wdrażanie podopiecznych do regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych.

Działania te mają równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, która ma dwa podstawowe cele:

rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do zdrowego funkcjonowania w życiu (promocja zdrowia) i opóźnienie wieku inicjacji, a przez to zmniejszenie zasięgu problemowych zachowań młodych ludzi, powodujących problemy wychowawcze.

IV. Uczestnicy programu

Uczestnikami programu będą dzieci i młodzież z Karpacza i okolic w wieku 7 – 15 lat, uczęszczające na zajęcia sportowe organizowane przez KLUB SPORTOWY SKIVEGAS STANEK RACE ACADEMY SP. Z O.O. Dzieci i młodzież zrzeszone i niezrzeszone w klubie, deklarujące chęć uczestnictwa w programie.

V. Czas i miejsce trwania programu

Program będzie realizowany w trakcie każdych zajęć sportowo-rekreacyjnych w ciągu roku oraz w trakcie trwania obozów – letniego i zimowego. Na zajęciach wdrażany będzie celowany program profilaktyczny, zapobiegający sięganiu po używki już od najmłodszych lat. Szczególnie wartościową opcją zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży wydaje się sport. Wynika to z charakteru procesu aktywności fizycznej. Ciekawe i urozmaicone zajęcia zachęcą dzieci i młodzież do uczestniczenia w nich, dzięki temu nawiążą się nowe znajomości które zbudują grupę rówieśników mającą wspólną pasję.

VI. Prowadzący

Zajęcia profilaktyczne prowadzone będą przez kadrę trenerską zatrudnioną w KLUB SPORTOWY SKIVEGAS STANEK RACE ACADEMY SP. Z O.O. Trenerzy z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Posiadający niezbędną wiedzę i umiejętności do realizowania programu profilaktycznego. Na przestrzeni wielu lat są autorytetami dla swych podopiecznych, bez trudu nawiązują kontakt z podopiecznymi wpływając pozytywnie na ich wychowanie z dala od używek.

VII. Metody i formy pracy

Szczegółowe zadania do realizacji:

- Rozpoznanie problemów dziecka w kontekście jego sytuacji rodzinnej.
- Prowadzenie pracy z grupą tak, aby mogła stać się konstruktywną grupą rówieśniczą.

- Organizowanie czasu wolnego. - prowadzenie zajęć sportowo - rekreacyjnych umożliwiających ich uczestnikom opanowanie zasad zdrowego stylu życia.

W czasie trwania zajęć zostaną zastosowane następujące metody pracy:

- Pogadanka.
- Dyskusja.
- Pokaz z objaśnieniem.
- Metoda sytuacyjna.
- Giełda pomysłów.

VIII. Oczekiwane osiągnięcia

- Poprawa relacji z rówieśnikami.
- Poprawienie sprawności fizycznej.
- Zwiększenie kultury osobistej.
- Zdrowe radzenie sobie z nadmiernym stresem i napięciem.
- Umiejętność nabywania zachowań asertywnych.
- Stosowanie zdrowego stylu życia i samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego.


Uczestnicy programu doskonalą podstawowe formy ruchu, uczą się nowych form ruchu, dbają o swoją sprawność fizyczną, dbają o higienę i zdrowie swojego organizmu, dbają o prawidłową postawę ciała, biorą udział w zawodach sportowych i osiągają sukcesy, znają i przestrzegają zasad sportowego kibicowania, rozumieją potrzebę aktywności ruchowej.

IX. Sposób oceny osiągnięć (ewaluacja)

- Obserwacja rozwoju motorycznego zawodników.
- Ewaluacja podczas zajęć z wykorzystaniem metod aktywnych.
- Monitorowanie udziału zawodników w zajęciach.
- Obserwacja zachowań młodzieży.

10.12.2018r.

Jadzej Starek
PREZES


KLUB
SPORTOWY SKIVCAS SP. Z O.O.
STAREK
KARPACZ
58-540 Karpacz, ul. Sarnia 1a
REGON: 364308894 NIP: 6112765628

PROGRAM PROFILAKTYCZNY DLA CHÓRU EKUMENICZNEGO „HARMONIA W MUZYCE, WIERZE I ŻYCIU”

Autor programu:

mgr Helena Prutis

Chór ekumeniczny jest zbiorowością, w której jednoczą się, w tym przypadku, dwa wyznania religijne: Ewangelicko-Augsburski i Rzymskokatolicki. Pomimo różnic doktrynalnych, które istnieją każdy z członków chóru chce zaznaczyć, że wierzymy w jednego Boga, a odmiennosc w tej kwestii jest tylko atutem. Chór ekumeniczny jest również instytucją, w której pielęgnuje się pozytywne postawy i zachowania społeczne oraz kulturalne. Poprzez uczestnictwo w niniejszej wspólnocie członkowie nie tylko czynnie spędzają czas wolny, ale także mają możliwość rozwoju muzycznego, intelektualnego oraz obyczajowego. Wzajemne pozytywne oddziaływanie członków chóru na siebie, w znacznym stopniu niweluje trudy dnia codziennego, wzmacnia poczucie własnej wartości, przyczynia się do respektowania zasad, jakie obowiązują w chórze oraz kształci umiejętność kulturalnego rozwiązywania konfliktów.

Całoroczna praca owocuje zgromadzeniem obszernego i zróżnicowanego materiału muzycznego. Członkowie chóru odkrywają nowe umiejętności, które w sposób praktyczny wykorzystują w swojej działalności na rzecz chóru. Takie działania to między innymi pisanie tekstów utworów oraz ich aranżacja muzyczna, przygotowywanie i wykonywanie coraz ambitniejszych utworów.

Obecnie wspólnie z Chórem Państwowej Szkoły Muzycznej II st. im. Stanisława Moniuszki w Jeleniej Górze jesteśmy w trakcie przygotowań do Bożonarodzeniowego koncertu w Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze, który odbędzie się 14.12.2018r. Wykonywać będziemy *Kolędy na chór mieszany i orkiestrę* w klasycznym opracowaniu Jana Adama Maklakiewicza.

Cele programu:

1. Cele ogólne:

- Promocja muzyki chóralnej i religijnej
- Wypracowanie umiejętności współdziałania
- Rozwijanie uzdolnień muzycznych członków chóru

2. Cele szczegółowe:

- Wskazanie sposobów spędzania czasu wolnego
- Próby rozbudzania zainteresowania muzyką
- Kształcenie techniki zespołowego śpiewu przez ćwiczenia wyrównujące barwę samogłosek i poprawną dykcję
- Doskonalenie intonacji przez ćwiczenia rozwijające wrażliwość słuchową na wysokość dźwięku
- Stosowanie zmian dynamiki, tempa i różnorodnej artykulacji w śpiewie
- Kształtowanie umiejętności interpersonalnych
- Zapobieganie izolacji społecznej
- Ukazanie form redukowania napięć
- Nauka pracy i koordynacji w zespole
- Ukazanie sposobu integracji dwóch zbiorowości religijnych
- Próba rozwoju postaw asertywnych
- Poszerzanie horyzontów poglądowych i kulturalnych
- Kształcenie tolerancji wobec innych uczestników chóru i nie tylko

Opis grupy:

Chór Ekumeniczny w Karpaczu rozpoczął swoją działalność w listopadzie 1996 roku. Powstał on z połączenia grupy osób związanych z zespołem „Wang” przy parafii Ewangelicko-Augsburskiej Wang w Karpaczu oraz grupy śpiewających pasjonatów z parafii Rzymskokatolickiej. W ciągu 22 lat działalności chór systematycznie poszerza swój repertuar o coraz to ambitniejsze utwory, które pozwalają głosić jedność w Chrystusie, jak również dają możliwość zaprezentowania naszego kunsztu chóralnego.

Na przestrzeni lat chór wypracował sobie renomę, która mocno ugruntowała go w środowisku lokalnym. W jego skład obecnie wchodzi osoby w wieku emerytalnym, osoby pracujące, studenci oraz młodzież w wieku gimnazjalnym. Z racji tak dużego przekroju wiekowego chór spełnia nie tylko swoją misję w zakresie popularyzowania muzyki chóralnej i religijnej, ale również pełni ważną funkcję społeczną.

Promujemy również osoby niepełnosprawne, które na takim samym poziomie mogą uczestniczyć w działalności chóru. W naszym chórze obecnie śpiewa osoba niepełnosprawna. Twórczość artystyczna jest charakterystyczną formą integracji człowieka ze światem kultury. Każdy ma prawo do rozwoju zdolności własnych i dyspozycji twórczych, nie każdy jednak

ma w tym zakresie jednakowe warunki. Kształtowanie społecznej wrażliwości i zrozumienia dla różnych form aktywności twórczej osób niepełnosprawnych jest zadaniem ważnym, celowym i humanitarnym.

Opis naboru uczestników:

Do chóru wstąpić może każdy, kto ma słuch muzyczny oraz chce doskonalić swoje umiejętności w zakresie śpiewu oraz śpiewu chóralnego.

Próby naszego chóru odbywają się raz w tygodniu, w każdy wtorek i trwają 2.15 h (18.30 - 20.45).

Miejsce realizacji zadania:

Próby odbywają się w Leśnym Banku Genów w Kostrzycy.

Metody i formy pracy:

1. Próby: odbywają się one co tydzień. Mają one na celu kształcenie słuchu muzycznego, wokalu, przygotowywanie nowych utworów, a także dopracowywanie utworów już istniejących w repertuarze.
2. Próby sekcyjne: próby podczas których dyrygent pracuje z jednym głosem. Spotkania te nie wliczają się w czas trwania normalnej próby. Miejsce i czas tych spotkań członkowie danego głosu określają wspólnie z dyrygentem.
3. Emisja głosu: nauka emisji głosu obejmuje zwłaszcza oddychanie, artykulację, przechodzenie z jednego rejestru do drugiego, zmiany dynamiki, barwy.
4. Warsztaty wokalne z sopranistką operową Aleksandrą Lemiszką.
5. Burza mózgów: pozwala zgromadzić maksymalnie dużą ilość rozwiązań i wybrać najlepsze z nich. Na koniec naszych prób wspólnie staramy się rozwiązywać zaistniałe problemy lub sytuacje, które wymagają omówienia.

Przewidywane efekty:

Nabycie umiejętności spędzania wolnego czasu

Wzrost wiedzy o muzyce

Ukształtowanie umiejętności interpersonalnych

Zmniejszenie zjawiska izolacji społecznej

Nabycie umiejętności redukcji napięć

Stworzenie jednolitego zespołu nastawionego na realizację wspólnego celu

Osiągnięcie integracji dwóch zbiorowości religijnych
Podniesienie poziomu asertywności
Poznanie kultury i obyczajów obywateli zagranicznych państw
Wzrost samooceny
Wzrost poziomu tolerancji wobec członków chóru i nie tylko

Ewaluacja

Ewaluacja osiągnięć członków chóru będzie mieć charakter kształcący tzn. będzie ich wspierać w procesie kształcenia. Członkowie będą oceniani przez dyrygenta. Przez cały czas będzie prowadzona ewaluacja wspierająca, dzięki której program będzie doskonały.

Sposoby weryfikacji efektów:

1. Obserwacja – systematyczne rejestrowanie postępów w zakresie angażowania się w działalność artystyczną członków chóru oraz ich aklimatyzacja w grupie. W celu zapisywania spostrzeżeń i refleksji realizatora programu prowadzony będzie arkusz obserwacji.
2. Ankieta – członkowie chóru odpowiadają pisemnie na otrzymane zestawy pytań. Ankieta będzie rozpisana na początku i na końcu sezonu chóralnego. Ma za zadanie sprawdzić:
 - w jakim stopniu zaspokojone są potrzeby takie jak: potrzeba sukcesu i przynależności.
 - jak w mniemaniu członków chóru wzrosła ich wrażliwość muzyczna czyli umiejętności w zakresie doskonalenia brzmienia i czystości wokalu oraz wzrost wiedzy o muzyce.
3. Ćwiczenia kontrolujące sprawność intonację w zakresie skali.
4. Ćwiczenia kontrolujące umiejętność poprawnego śpiewu ze słuchu oraz z nut.

KWALIFIKACJE I DOŚWIADCZENIA AUTORKI
„PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO CHÓRU EKUMENICZNEGO
„HARMONIA W MUZYCE, WIERZE I ŻYCIU”

Mgr Helena Prutis

Jestem absolwentką Wałbrzyskiej Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości na kierunku: Pedagogika o specjalności: Pedagogika Wczesnoszkolna i Przedszkolna. W toku studiów zostałam wyposażona w wiedzę, umiejętności oraz kompetencje umożliwiające efektywne i refleksyjne podejmowanie działań opiekuńczych, wychowawczych i dydaktycznych wynikających z funkcjonowania szkoły i przedszkola.

W celu podniesienia kwalifikacji zawodowych ukończyłam kurs: Opiekun/wychowawca świetlicy organizowany przez Studium Prawa Europejskiego. Kurs ten upoważnia mnie do organizacji dzieciom i młodzieży czasu wolnego tj: zajęcia sportowe, zabawy, prowadzenie zajęć tematycznych. W mojej kompetencji jest również pomoc dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z życiowymi problemami, w tym celu uwzględnia się również współpracę z rodzicami, nauczycielami oraz instytucjami lokalnymi np.: Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Sądem rodzinnym oraz kuratorem.

Ukończyłam także Studium Edukacji Społecznej w Jeleniej Górze w zawodzie: Podstawy psychologii i socjologii na specjalizacji: Specjalista pracy socjalnej. Ukończenie w/w studium dało mi możliwość zgłębienia zagadnień związanych z działalnością diagnostyczną pracownika socjalnego na rzecz rodzin, grup społecznych oraz indywidualnych jednostek. Poznałam również strukturę tworzenia programów społecznych.

Jestem również w trakcie Studiów podyplomowych na kierunku: Pedagogika specjalna.

Obecnie pracuje w Prywatnym Przedszkolu „Krokodyl Schnappi” w Kowarach na stanowisku nauczyciel-wychowawca.

Helena Prutis

10.12.2018 r.

Ks. *Edyta Pech*
PROBOSZCZ
Parafia Ewangelicko-Augsburska
WANG
59-540 Karpacz, ul. Na Śnieżkę 8
REGON 230026613 NIP 811-16-70-557

Program profilaktyczny dostosowany do realizacji

**zaplanowanego zadania – „100 lecie urodzin Henryka Tomaszewskiego - Karpicka
Pracownia Pantomimy – VI edycja”**

Działania profilaktyczne realizowane będą poprzez:

1. TEMAT: PANTOMIMA I PROFILAKTYKA

2. OGÓLNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU:

Program „Pantomima i profilaktyka” ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia, zwrócenie uwagi na własne ciało - jego możliwości ruchowe, ale też to jak jest ono dla nas ważne i jak ważne jest to, aby o nie dbać - poprzez prawidłową dietę oraz odpowiednią dawkę ruchu dziennie. Nasz program ma na celu przeciwdziałanie ryzykownym zachowaniom dzieci oraz podniesienie jakości ich życia, wskazanie pozytywnych zachowań i wzorców postępowania (ćwiczeń i zadań) oraz wzmocnienie siebie i swojej osobowości tak, aby w przyszłości stać się jednostką pewną siebie, która nie będzie podatna na manipulacje i wpływ zagrożeń środowiskowych.

Nasze zajęcia rozpoczynać się będą każdego dnia intensywną rozgrzewką ruchową, która jest bardzo ważna w sztuce pantomimy, każdego dnia będziemy żywo zachęcać do niej dzieci i wzbogacać ją o jeden nowy element prosząc dzieci o jego powtórzenie. Tak prowadzony początek zajęć pozwoli nam zaszczepić w dzieciach świadomość tego jak bardzo ważny jest ruch w naszym życiu oraz postawić pierwszy krok do tego, aby wykształcić w dzieciach nawyk codziennego ruchu - poprzez powtórzenie nauczonych się z nami ćwiczeń które będą prowadzone w przystępnej formie opowieści, wyzwań z elementami teatralnych zabaw ruchowych. Ponadto, rozbudzenie w dzieciach nowych, teatralnych zainteresowań, które pomogą im wykształcić w sobie pasję poznawczą do dalszego poszukiwania oraz umiejętność relaksu, a także świadomego napięcia i rozluźnienia poprzez działania twórcze ma sprawić, że dzieci będą świadomymi obywatelami, którzy będą umieli czerpać z bogactwa sztuki w życiu codziennym - między innymi z jej funkcji terapeutycznej. Dodatkowo dzieci poprzez udział w scenkach, występach będą mocniej wzmocniać swoją osobowość, nabierając pewności siebie oraz wyposażając się w moc sprawczą.

3. CELE:

Cele długofalowe:

1. Zagospodarowanie czasu wolnego 15 uczestnikom warsztatów letnich w sposób twórczy poprzez udział w zajęciach z pantomimy, otwarty pokaz warsztatowy oraz opowieści i warsztaty inspirowane osobą i pasjami H. Tomaszewskiego.
2. Wspieranie talentów i artystycznej twórczości dzieci, promującej zdrowe, pełne aktywności fizycznej i pasji życie.

3. Wspieranie kreatywnego rozwoju dzieci, rozwijanie w nich pasji poznawczych, a także podnoszenie przez nich jakości swojego życia.
4. Wykształcenie samoświadomości własnego ciała oraz nawyku dbania o nie poprzez zajęcia z zakresu sztuki mimu i szeroko rozumianego teatru ruchu oraz wykształcenie umiejętności pracy w grupie.
5. Upowszechnianie wiedzy dotyczącej praw dzieci do życia w środowisku wolnym od przemocy i zagrożeń.
6. Intensywne działania informacyjne i edukacyjne – rozbijanie mitów - mające na celu podniesienie świadomości zagrożenia wynikającego z kontaktu z substancjami zmieniającymi świadomość oraz zniechęcenie dzieci do podejmowania ryzykownych zachowań.
7. Modyfikowanie postaw dotyczących używania szeroko pojętych środków uzależniających.
8. Wyposażenie uczniów w kompetencje społeczne i umiejętności życiowe (m.in. tj. asertywność, pokonywanie presji społecznej, stresu oraz umiejętności świadomego wyboru).
9. Kształtowanie poczucia wartości swojego życia i ponoszenia za nie odpowiedzialności.
10. Zainspirowanie i wyposażenie dzieci do podjęcia podobnych działań do tych, w których uczestniczą.
11. Ośmielenie dzieci przed wystąpieniami publicznymi.
12. Rozwijanie koordynacji ruchowej i świadomości własnego ciała.
13. Popularyzacja osiągnięć kultury w zakresie teatru, zwłaszcza pantomimy.
14. Praktyczne i teoretyczne zapoznanie dzieci z podstawowymi terminami związanymi z teatrem.
15. Umożliwienie uczestniczenia w wydarzeniach artystycznych (spektakl, warsztaty) dzieciom z Karpacza, które na co dzień nie mają takiej możliwości.
16. Kształtowanie potrzeby stałego uczestniczenia w życiu kulturalnym wśród dzieci.
17. Kształtowanie poczucia, że kultura jest nieodzownym elementem rozwoju osobistego i społecznego.

Cele krótkofalowe

1. Wykorzystanie pantomimy w edukacji w zakresie zdrowego stylu oraz przeciwdziałania przemocy i agresji.
2. Rozładowanie agresji, napięcia, stresu i kumulacji negatywnych emocji poprzez aktywizację i zajęcia ruchowe.

4. REALIZATOR PROGRAMU:

Katarzyna Łuczyńska i Magdalena Hardziej – od 2011 roku realizują i wykorzystują autorskie programy profilaktyczne w pracy z dziećmi i młodzieżą. W 2011 roku zrealizowały we Wrocławiu roczny projekt „Profilaktyka uzależnień w spektaklach teatralnych” współfinansowany przez Gminę Wrocław. W 2012 roku zrealizowały kolejny roczny projekt „Profilaktyka uzależnień i ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży w spektaklach teatralnych – Razem przeciw” współfinansowany przez Gminę Wrocław. Od tamtej pory prowadzą autorski „Teatr Pod Kolumnami”, w którym wykorzystują działania profilaktyczne w pracy z młodzieżą - młodzież uczestniczy w zajęciach teatralnych oraz w zajęciach z psychologiem - ten program realizowany jest od 6 lat we Wrocławiu. Od czterech lat w „Akademii Małego Mima” – zajęciach z pantomimy dla dzieci, również prowadzą pantomimę z aspektami zaprogramowanych działań profilaktycznych (zajęcia „Akademii Małego Mima”

przeznaczone są dla dzieci z trudnych terenów - wrocławskiego nadodrza, co sprawia, że wprowadzanie aspektów profilaktycznych zajęć już u najmłodszych dzieci jest koniecznością). Pracują z dziećmi i młodzieżą, od 5 lat grają na scenie dla dzieci we Wrocławskim Centrum Twórczości Dziecka, obecnie w spektaklach "Pies i Kot", reż. Patrycja Czyżewska-Soroko, "Zabawki" reż. Anna Nabałkowska, "Bal u Króla Lula" reż. Patrycja Czyżewska-Soroko, Katarzyna Łuczyńska, Magdalena Hardziej.

5. CELE SZCZEGÓŁOWE (OPERACYJNE)

1. Uświadomienie wpływu zdrowego stylu życia na jakość tego życia.
2. Uświadomienie wpływu złego odżywiania się oraz braku ruchu na sylwetkę człowieka i jego samopoczucia
3. Uświadomienie uczestnikom warsztatów wpływu niezdrowej żywności oraz szkodliwych substancji na samopoczucie człowieka, jego wygląd oraz jakość jego życia.
4. Uświadomienie negatywnego wpływu stosowania agresji oraz przemocy na samopoczucie ofiary i krzywdę jaką się jej wyrządza.

6. OPIS GRUPY

Projekt dostępny jest dla odbiorców z różnych grup wiekowych:

- otwarte 4 dniowe warsztaty pantomimy skierowane są do dzieci: mieszkańców Karpacza;
- pokaz pracy warsztatowej dzieci skierowany jest do mieszkańców Karpacza i turystów;

7. OPIS NABORU UCZESTNIKÓW

- Rekrutacja uczestników letnich warsztatów pantomimy, która będzie odbywać się poprzez stronę internetową oraz FB Fundacji Pantomima, ogłoszenia i plakaty wywieszane w Szkole Podstawowej w Karpaczu, punktach informacyjnych, Miejskim Muzeum Zabawek. Warsztaty będą dostosowane do wieku i umiejętności uczestników, jednak dopiero po zakończeniu zapisów będzie możliwym podanie dokładnego wieku i liczby uczestników. Na chwilę obecną szacuje się, że będzie to grupa około 15 osób. Z spośród nadesłanych zgłoszeń grupa zostanie wybrana w taki sposób, żeby była mniej więcej jednolita wiekowo.
- Rekrutacja uczestników zimowych warsztatów pantomimy będzie odbywać się poprzez stronę internetową oraz FB Fundacji Pantomima oraz Miejskiego Muzeum Zabawek, ogłoszenia i plakaty wywieszane w Szkole Podstawowej w Karpaczu oraz innych punktach informacyjnych.

8. CZAS TRWANIA PROGRAMU:

DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z LETNIMI WARSZTATAMI PANTOMIMY: 6.08.2019-9.08.2019 MIEJSCE: Miejskie Muzeum Zabawek w Karpaczu

- LETNIE WARSZTATY PANTOMIMY- bezpłatne, siedmiodniowe warsztaty pantomimy dla około 15 osobowej grupy dzieci prowadzone w Karpaczu wspólnie przez Pedagogę 1 i Pedagogę 2;
- OTWARTY POKAZ WARSZTATOWY w wykonaniu około 15 osobowej grupy dzieci;

Każdego dnia będą odbywać się 3 godziny warsztatów pantomimy prowadzonych dla wyłonionej grupy warsztatowej, wspólnie przez Pedagogę 1 i 2.

9. MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ

Miejskie Muzeum Zabawek ze Zbiorów Henryka Tomaszewskiego
ul. Kolejowa 3, 58-540 KARPACZ.

10. SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU

Zajęcia warsztatowe.

Przygotowanie etiud podsumowujących warsztaty – występ.

11. OPIS ZAJĘĆ

- **LETNIE WARSZTATY PANTOMIMY** – otwarte warsztaty dla dzieci- mieszkańców i turystów Karpacza;

Program warsztatów w postaci zadań-wyzwań dla dzieci zostanie umieszczony w magicznej skrzynce. W przygotowanych zadaniach dzieci będą proszone o przechodzenie przez kolejne wyzwania, które przy pomocy prowadzącego będą wyciągać ze skrzynki i odczytywać. W trakcie zadań będą dowiadywać się o pasjach i osobie H. Tomaszewskiego. Ma to za zadanie wprowadzić niecodzienną atmosferę oraz zbudować wyjątkowość działań, które będziemy wspólnie realizować.

Wyzwaniem, obowiązującym podczas całego - 4 dniowego cyklu warsztatów będzie to, że dzieci będą proszone, aby przez ten czas nie przynosić na zajęcia, ale także i nie jeść poza domem słodyczy oraz nie pić napojów barwionych chemicznie. Jako przekąskę prowadzące promować będą warzywa i owoce oraz zwykłą wodę do picia i o przynoszenie takiego prowiantu dla siebie będą proszone dzieci.

Przygotowane przez nas letnie warsztaty z pantomimy mają na celu m.in. zwrócenie uwagi dzieci na własne ciało i zapoznanie się ze sposobem przekazywania określonych treści bez użycia słowa. Ćwiczenia, krótkie etiudy oraz zadania aktorskie przygotowane zostały w przystępnej formie zabawy dla dzieci. Zabawy ruchowe obejmują także rozwój fizyczny poprzez: zniwelowanie napięć w ciele, rozładowanie negatywnych emocji, a przede wszystkim wzmocnienie konstrukcji ciała i kształtowanie jego prawidłowej postawy – elementów niezwykle ważnych w procesie rozwoju psychofizycznego dziecka. Na zajęcia, w głównej mierze składają się: podstawy elementów pantomimy, kinezylogii oraz teatru. Zajęcia, w których dzieci biorą udział są wszechstronnie rozwijające, uaktywniają wyobraźnię, kształtują zdolność autoprezentacji oraz indywidualność dziecka, a poprzez wspólne przygotowywanie etiud uczą także współpracy w grupie. **Prowadzone warsztaty ruchowe poszerzone o zabawy i zadania ruchowe** poszerzają świadomość własnego ciała, rozwijają zwinność, grację, koordynację i płynność ruchów, a wszystko to niesie ze sobą **wzrost pewności siebie i samooceny dziecka**, pozwalając nawet najbardziej nieśmiałym dzieciom otworzyć się przed grupą. Dzieci uczą się wyrażać siebie i swoje emocje i myśli ruchem oraz słowem. Działania pozwalają dać ujście nagromadzonym napięciom i emocjom, przy tym będąc przede wszystkim radosną i twórczą zabawą. Wszystkie realizowane na zajęciach tematy będą poszerzone o aspekty profilaktyczne.

Zajęcia obejmują:

zabawy ruchowe indywidualne, na pracę w parach i grupie,

krótkie etiudy oraz zadania aktorskie w przystępnej formie zabawy dla dzieci,

improwizację;

stworzenie etiudy końcowej;

promują widzę o twórcy regionu - Henryku Tomaszewskim.

Na zajęcia, w głównej mierze składają się: podstawy zajęć ogólnorozwojowych dla dzieci, elementy pantomimy, kinezyjologii oraz teatru.

DZIEŃ 1

ZAJĘCIA NR 1: WYZWANIE 1- " Ciało i jego możliwości"

Rozgrzewka, zabawy na zapoznanie się, ćwiczenia. Rozbudowane ćwiczenia poszczególnych części ciała. Ćwiczenia z zakresu poznania predyspozycji swojego ciała. Zadania i zabawy grupowe. Warsztaty pantomimy, nastawione na zwiększenie świadomości własnego ciała, w trakcie których dzieci poznają jak za pomocą gestów i ruchów można opowiedzieć historię, jak z ułożenia ciała i pozawerbalnych znaków można odczytać intencje i nastrój człowieka. Dzieci zostaną uwrażliwione na inny rodzaj komunikacji i inną, pozawerbalną percepcję. W trakcie zajęć zostanie im pokazane jak samemu w domu lub w szkole z przyjaciółmi czy rodzicami mogą "pobawić się" w teatr przy użyciu dostępnych im elementów (np. krzesła które może zamienić się w łódź podwodną, koca który staje się latającym dywanem itp.). Zajęcia zakończą się podsumowaniem i zebraniem pomysłów do otwartego pokazu końcowego.

- Podczas pierwszego dnia dzieci zostaną zapoznane z osobą H. Tomaszewskiego i jego teatralną pasją - pantomimą.

DZIEŃ 2

ZAJĘCIA NR 2 WYZWANIE 2 "Tworzę i działam!"

Rozgrzewka, zabawy na zapoznanie się, ćwiczenia. Rozbudowane ćwiczenia poszczególnych części ciała. Ćwiczenia z zakresu poznania predyspozycji swojego ciała. Zadanie w podgrupach - dzieci będą miały za zadanie wymyślić i zbudować w grupie ze swoich ciał zabawki takie jak m.in.: samochód, wieża z klocków lego, koparka, domek barbie z otwieranymi drzwiami, lustrem, kanapą itd. Wymyślone "zbiorowe zabawki" będą prezentowane na wzajem każdej podgrupie. Zadanie ma na celu integrację, pobudzenie kreatywności, naukę pracy w grupie. Następnie dzieci będą wykonywać oraz grać w teatralną grę (przygotowaną wcześniej przez Pedagogę 1 i Pedagogę 2), która ma za zadanie uświadomić im jak ważne jest, aby zdrowo się odżywiać, uprawiać sport i być aktywnym. Po każdej z zaprezentowanych scenek dzieci będą proszone o ich omówienie - zaprezentowanie samemu konsekwencji niezdrowego trybu życia oraz omówienie takich zachowań na forum z pewnością przyczyni się do zbudowania większej świadomości oraz wykształcenia tzw. dobrych, bo zdrowych nawyków. W myśl zasady Konfucjusza: *Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.* Po tym ćwiczone będą etiudy ruchowe w grupach, zajęcia z zakresu identyfikacji (z postaciami, typami

emocjonalnymi, warunkami atmosferycznymi – w tym z deszczem itp.), udratyzowane etiudy pantomimiczne. Scenki, w których poruszony zostanie aspekt profilaktyki złych, samolubnych zachowań wśród dzieci i ich przykrych konsekwencji. Kształtowanie poczucia wartości swojego życia i ponoszenia za nie odpowiedzialności. Zajęcia zakończą się podsumowaniem i zebraniem pomysłów do otwartego pokazu końcowego.

- Podczas tego dnia dzieci zostaną zapoznane z ulubionymi zabawami H. Tomaszewskiego, wysłuchają opowieści o nim i jego pasjach.

DZIEŃ 3

WYZWANIE 3: "Zróbmy to razem!"

Rozgrzewka, zabawy na zapoznanie się, ćwiczenia. Rozbudowane ćwiczenia poszczególnych części ciała. Ćwiczenia z zakresu poznania predyspozycji swojego ciała. Zadanie w podgrupach - dzieci podzielone na 2 grupy będą miały za zadanie wymyślić i zaprezentować scenkę pokazując jak czuje się osoba, która jest wyprostowana, a jak ta, która jest zgarbiona, jak czuję się osoba, która jest otyła. Po tym nastąpi omówienie. Zadanie w parach - zabawa w marionetki, którymi trzeba animować. W zadaniu tym uczestnicy zajęć będą uczyć się prowadzić ruch drugiej osoby, pracować z partnerem sceniczny oraz badać zakres ruchu i możliwości twórcze ludzkiego ciała. Wyposażenie uczniów w kompetencje społeczne i umiejętności życiowe (m.in. tj. asertywność, pokonywanie presji społecznej, stresu oraz umiejętności świadomego wyboru) poprzez przeprowadzone na zajęciach ćwiczenia, które będą miały na celu autoprezentację oraz wybranie sobie jednego z kostiumów i przygotowanie scenki o sobie w kontekście zdrowego stylu życia i tego, co daną osobę najbardziej charakteryzuje. Następnie dzieci w oparciu o przeprowadzone zabawy zakończą zajęcia podsumowaniem i zebraniem pomysłów do otwartego pokazu końcowego.

- Podczas tego dnia dzieci stworzą etiudy o lalkach siedzących w gablotkach - etiuda inspirowana kolekcją lalek H. Tomaszewskiego.

DZIEŃ 4

WYZWANIE 4 " Kim jestem? Warsztat i występ!"

Rozgrzewka, zabawy na zapoznanie się, ćwiczenia. Rozbudowane ćwiczenia poszczególnych części ciała. Ćwiczenia z zakresu poznania predyspozycji swojego ciała - powtarzane przez dzieci pod okiem prowadzących. Cały blok zajęć nastawiony jest na stymulowanie kreatywności i twórczą aktywizację uczestników w związku z czym dzieci będą miały do dyspozycji:

- * garderobę, z której samodzielnie wybiorą kostiumy do swojej scenki;
- * muzykę, którą wybiorą w grupach do prezentacji;
- * tło, które w trakcie grania przez nich scenki
- * rekwizyty, których użyją.

Dzieci będą miały za zadanie aby 2 z użytych rekwizytów stanowiły rzeczy codziennego użytku (np. krzesło, stół, wieszak), które w trakcie sceny będą zmieniać swoje funkcje (np. wieszak zamieni się w prysznic, krzesło w kołyskę).

W związku z tym, że dzieci będą potrzebowały asysty prowadzących w trakcie dokonywania samodzielnych wyborów (obsługa sprzętu, prezentacja muzyki, inspiracja do działań w razie trudności, pomoc w podjęciu decyzji w grupie itd.) warsztaty będą prowadzone przez 2 osoby. Dzień zakończy się pokazem końcowym

przygotowanym przez dzieci. Rozmowa z dziećmi po występie oraz zainspirowanie i wyposażenie dzieci do podjęcia podobnych działań do tych, w których uczestniczą.

- **OTWARTY POKAZ WARSZTATOWY**- pokaz będzie stanowił podsumowanie czterodniowych warsztatów pantomimy dla dzieci, zakończonych pokazem.

12. SPODZIEWANE EFEKTY PROGRAMU

1. Wsparcie talentów i artystycznej twórczości dzieci, promującej życie bez jakichkolwiek nałogów oraz używek.
2. Wspieranie kreatywnego rozwoju dzieci, rozwijanie w nich pasji poznawczych, a także podnoszenie przez nich jakości swojego życia.
3. Wykształcenie samoświadomości własnego ciała poprzez zajęcia z zakresu sztuki mimu i szeroko rozumianego teatru ruchu oraz wykształcenie umiejętności pracy w grupie.
4. Upowszechnianie wiedzy dotyczącej praw dzieci do życia w środowisku wolnym od przemocy i zagrożeń.
5. Modyfikowanie postaw dotyczących złych nawyków żywieniowych oraz braku ruchu.
6. Wyposażenie uczniów w kompetencje społeczne i umiejętności życiowe (m.in. tj. asertywność, pokonywanie presji społecznej, stresu oraz umiejętności świadomego wyboru).
7. Kształtowanie poczucia wartości swojego życia i ponoszenia za nie odpowiedzialności.
8. Kształtowanie umiejętności interpersonalnych – w tym empatii, wykształcenie umiejętności pracy w grupie.
9. Zainspirowanie i wyposażenie dzieci do podjęcia podobnych działań do tych, w których uczestniczą.
10. Osmielenie dzieci przed wystąpieniami publicznymi.
11. Wykorzystanie pantomimy w edukacji w zakresie profilaktyki uzależnień oraz w promowaniu zdrowego trybu życia. Rozładowani agresji, napięcia, stresu i kumulacji negatywnych emocji poprzez aktywizację i zajęcia ruchowe.
12. Popularyzacja osiągnięć kultury w zakresie teatru, zwłaszcza pantomimy.
13. Praktyczne i teoretyczne zapoznanie dzieci z podstawowymi terminami związanymi z teatrem.
14. Wykształcenie potrzeby stałego uczestniczenia w życiu kulturalnym wśród dzieci.
15. Wykształcenie poczucia, że kultura jest nieodzownym elementem rozwoju osobistego i społecznego.

13. SPOSÓB SPRAWDZENIA EFEKTÓW

- **Letnie warsztaty pantomimy** – przygotowanie etiudy końcowej, która zawierać będzie tematy związane ze zdrowym stylem życia. **Pokaz etiudy pantomimicznej** - etiuda będzie zawierać aspekty profilaktyczne - wybieranie aktywnego i zdrowego życia, zabaw, które uczą współpracy i komunikacji oraz elementy dotyczące twórcy regionu i jego pasji - Henryka Tomaszewskiego.

EWALUACJA POCZĄTKOWA

Na początku letnich warsztatów pantomimy prowadząc przeprowadzą ewaluację początkową. Prowadzący 1 i 2 zada dzieciom kilka pytań, dotyczących wiedzy o świadomości ich ciała, wiedzy o H. Tomaszewskim, znajomości zagadnień związanych z teatrem oraz podstawowych profilaktycznych zachowań propagujących zdrowy tryb życia oraz zachowanie bez przemocy i agresji oparte o komunikację.

EWALUACJA KOŃCOWA:

1. Ewaluację końcową projektu będą stanowić:

- - **ETIUDY KOŃCZĄCE ZAJĘCIA** - na zakończenie warsztatów pantomimy - każdego dnia.
- - **OTWARTY POKAZ WARSZTATOWY** na zakończenie letnich warsztatów pantomimy - pokaz będzie stanowił podsumowanie sześciodniowych warsztatów pantomimy dla dzieci. Pokaz dla mieszkańców Karpacza i turystów.

2. Ewaluację końcową projektu będzie stanowić także „Quiz”, o którego rozwiązanie będą proszone dzieci - uczestnicy warsztatów letnich. Będzie to przystępna gra, w trakcie której dzieci będą odpowiadać na pytania związane z przerabianymi na zajęciach tematami, badające ich wiedzę oraz stanowiących sprawdzenie czy udało się osiągnąć zakładane cele.



STOWARZYSZENIE
JELENIOGÓRSKI
KLUB LITERACKI

58-500 Jelenia Góra, ul. Bankowa 27
tel. 611-251-35-35 REGON 231206375

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

profilaktyki uzależnień

do realizacji podczas

„Warsztaty literackie pod Śnieżką 2019”

1. Temat:

Warsztaty literackie pod Śnieżką 2019. Spotkania pokoleniowe.

2. Ogólne założenia programu:

„Warsztaty literackie pod Śnieżką” są od kilku lat corocznym „świętem poezji” w Karpaczu. I w tym roku będą spotkaniem twórczych pokoleń mieszkających w naszym regionie otwartym na mieszkańców miasta, a także na obecnych kuracjuszy i turystów. Szczególnym adresatem, w związku z przygotowanym programem profilaktycznym, będzie w tym roku młodzież szkolna, dla której zostaną przygotowane specjalne punkty programu.

3. Cele ogólne programu:

1. Promocja zdrowia przez rozwój twórczy (dorośli i młodzież).
2. Profilaktyka uzależnień przez ofertę działań twórczych w zakresie literatury i szeroko pojętej sztuki (organizacja czasu wolnego).
3. Przeciwdziałanie szkodliwym wpływom środowiska (także patologii w rodzinach) przez ofertę twórczej obecności na warsztatach, a także wspólnego wierszowania, gawędy i zachęcanie do twórczych działań

4. Realizator programu:

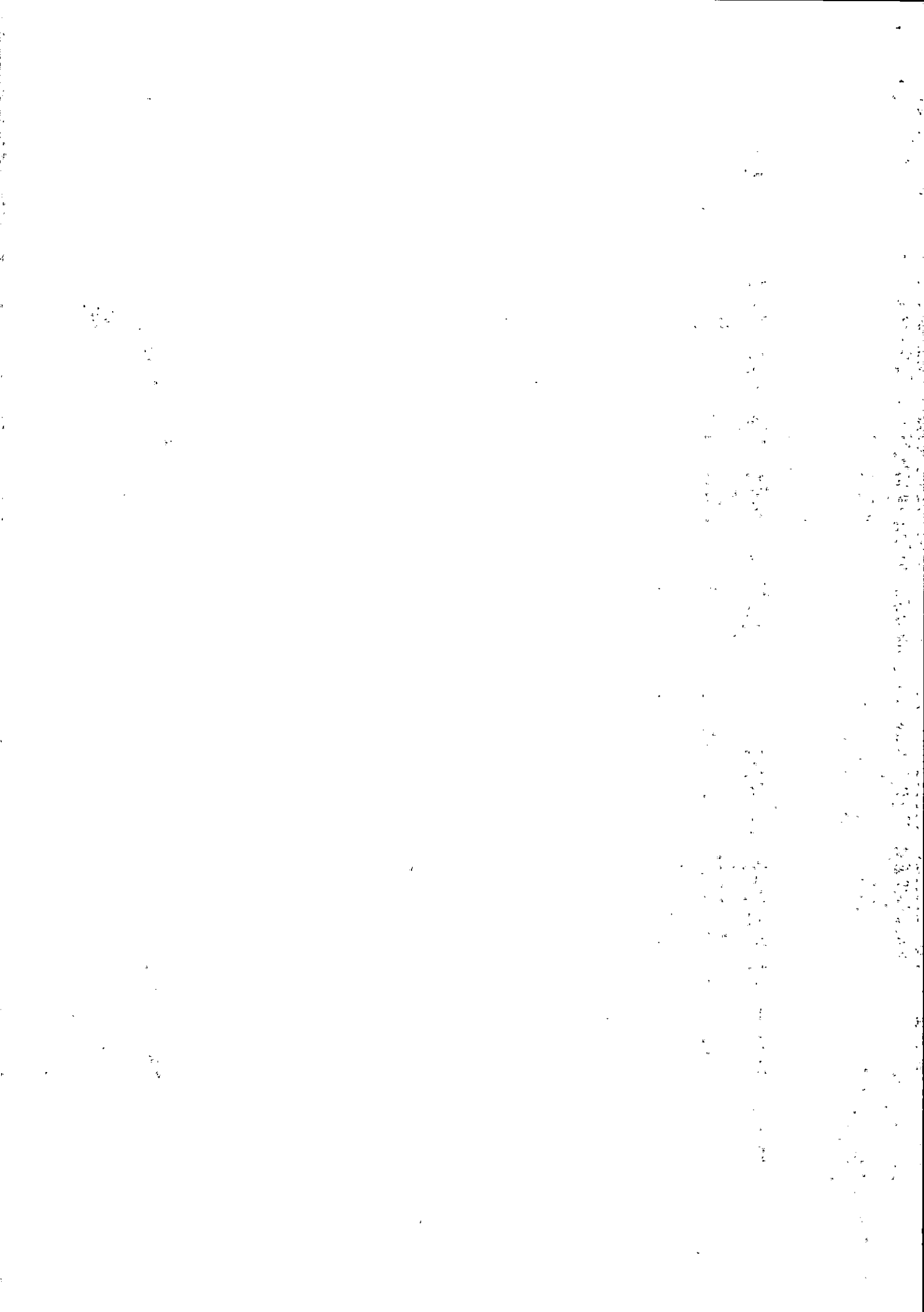
Realizacją programu zajmie się Zarząd Stowarzyszenia Jeleniogórski Klub Literacki. SJKL ma m.in. już siedmioletnie doświadczenie w organizowaniu w Jeleniej Górze „Wielkiego Wierszowania”, które jest ofertą skierowaną do twórczej młodzieży jeleniogórskich szkół średnich.

Organizatorami i realizatorami programu profilaktycznego będą osoby posiadające wyższe wykształcenie (także pedagogiczne) będące wieloletnimi członkami SJKL. Wśród nich są także członkowie ogólnopolskich związków twórczych (ZLP, SAP), w tym także zasiadający w najwyższych władzach tych związków (członek Zarządu Głównego ZLP). Podczas realizacji programu wspomagać ich będą profesorowie (kulturoznawcy, czy lekarze).

Cele szczegółowe, operacyjne:

Cele mają charakter interpersonalny i są skierowane do wszystkich grup pokoleniowych, a zwłaszcza młodych. Celem jest:

- kształtowanie umiejętności zdrowego trybu życia, w aspekcie higieny zdrowia fizycznego i umysłowego; nade wszystko pielęgnowanie twórczego działania jednostki
- rozwój empatii, umiejętności współpracy i komunikowania się z drugim człowiekiem;
- zwiększenie samoświadomości i samodyscypliny w rozwoju jednostki;
- kształtowanie postaw pozytywnych, odpowiedzialnych i twórczych wobec środowiska;



- twórcze wykorzystywanie czasu wolnego
 - wykształcenie umiejętności przeciwstawiania się wszelkim próbom uzależnień;
 - wykształcenie umiejętności świadomego korzystania z wolności, która podnosi jakość życia i utrwała pozytywne wzorce twórcze i rozwojowe jednostki (także do naśladowania w swoim środowisku, w swoich grupach wiekowych) w dobie powszechnego konsumpcjonizmu.
5. Opis grupy biorącej udział w zajęciach:
 Uczestnikami będą wszyscy uczestnicy „Warsztatów...”. Członkowie grup twórczych z Karpacza, SJKL, ŻLP, SAP, ale także zaproszeni goście także zainteresowani mieszkańcy miasta i turyści.
 Drugą grupą będą ludzie młodzi piszący utwory literackie: uczniowie, gimnazjaliści, licealiści ze szkół z Karpacza i okolic.
6. Opis naboru uczestników:
 Członkowie SJKL i innych grup twórczych zostaną powiadomieni osobiście.
 Uczestnicy dorośli z Karpacza (także kuracjusze i turyści) zostaną powiadomieni poprzez media i plakaty. Dział Promocji Urzędu Miasta Karpacz umieści informacje o „Warsztatach...” w swoich publikacjach informacyjnych i na plakatach informacyjnych.
 Do młodych uczestników należy docierać będziemy poprzez internetowe media społecznościowe, ale przede wszystkim poprzez rozmowy i pisemne poinformowanie szkół.
 Osobno informacje o działaniach będą propagowane na stronie internetowej SJKL i Urzędu Miasta Karpacz.
7. Czas trwania programu:
 Warsztaty będą zorganizowane 27-29.09.2019 r. Ogłoszenie konkursów nastąpi na początku czerwca i września, czyli z przypomnieniem po rozpoczęciu roku szkolnego.
 Organizatorzy planują spotkanie trzydniowe.
 Zajęcia będą organizowane z uwzględnieniem wolnego czasu uczestników i czas ich trwania nie będzie kolidował z wytycznymi dotyczącymi higieny pracy umysłowej.
 Szczegółowy harmonogram zajęć zostanie ustalony w terminie późniejszym, ale właściwym do wystarczająco wczesnego powiadomienia uczestników i mediów.
8. Miejsce realizacji zajęć:
 Karpacz, wybrany dom wczasowy bądź hotel (część uczestników spoza Karpacza muszą mieć zapewnione noclegi i wyżywienie) wyposażony w odpowiednie sale do przeprowadzenia zajęć. Część zajęć może się odbyć w miejskiej bibliotece i muzeum.
9. Sposób realizacji zajęć:
 Organizatorzy przewidują zorganizowanie literackiego konkursu krasomówczego na legendę, gawędę o Karpaczu, patronie etc oraz na jeden wiersz, uczniowie i laureaci będą uczestniczyć w zajęciach warsztatowych (warsztaty literackie prowadzone przez uznanych literatów i krytyków literackich), ponadto odbędzie się „głośne czytanie poezji” i biesiada literacka inne formy stosownie wg przyjętego planu.
10. Opis zajęć:
1. Maj czerwiec
- Wizyty organizacyjne w szkołach, bibliotece, muzeum. Omówienie form współpracy, zapoznanie stron z ideą, regulaminami konkursów dla młodych i formami realizacji i współpracy.

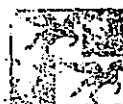
2. Ogłoszenie konkursów wśród młodych - czerwiec oraz przypomnienie internetowe w czerwcu.
3. Uczestnictwo młodych i grup twórczych Karpacza w *Warsztatach literackich pod Śnieżką 2019*, wg przyjętego programu
4. Akcentowanie twórczych postaw jako higieny życia i ochrony zdrowia przez sztukę
5. Przygotowanie publikacji książkowej z zamieszczeniem tekstów laureatów konkursów m/innymi na jeden wiersz oraz legendę lub gawędę o Karpaczu, zielarzach, medykach, etc - październik, listopad.

11. Spodziewane efekty programu:

- Integracja pokoleniowa środowisk twórczych Karpacza i regionu wzajemne inspiracje i wymiana doświadczeń
 - Ugruntowanie wrażliwości na twórcze działania jako higiena życia i ochrona zdrowia psychicznego a nawet fizycznego
 - Wymiernym efektem programu i całych „Warsztatów...” będzie zbiorowa publikacja książkowa zawierająca literackie prace laureatów i uczestników konkursów, ale także pozostałych uczestników, szczególnie te powstałe z inspiracji miasta Karpacza oraz zawierająca fotograficzną dokumentację wydarzenia.
 - Swoistego rodzaju efektem będą rezultaty pracy z młodzieżą, szczególnie te skierowane na profilaktykę zdrowia i profilaktykę uzależnień oraz wykształcenie umiejętności świadomego korzystania z wolności i czasu wolnego, kształtowanie właściwych postaw wśród młodych
- Kolejnym efektem będzie nawiązanie kontaktu z „twórczo obecną” karpacką młodzieżą, którą SJKL obejmie literacką opieką np. udział w naszych imprezach m/in w „Wielkim wierszowaniu”.

12. Uwagi od realizatora programu:

W związku z rozszerzonym programem artystyczno-profilaktycznym apelujemy i prosimy o pomoc w ufundowanie nagród konkursowych dla młodzieży uczestniczącej w tym programie.



STOWARZYSZENIE
JELENIOGÓRSKI
KLUB LITERACKI

58-500 Jelenia Góra, ul. Bankowa 27
tel. 71-251-35-35 REGON 231206375

Jeleniogórski Klub Literacki
Kotlarska
Elżbieta Maria Kotlarska
Prezes

członkini Zarządu
Alcyce Rawek

Program profilaktyczny Grupa Karkonoska GOPR

Temat: Prelekcje na temat bezpiecznego poruszania się w terenach górskich.
Pogadanki z zakresu profilaktyki i bezpieczeństwa w górach a także prezentacje i pokazy sprzętu ratowniczego.

Ogólne założenie programu:

Edukacja dzieci w tematyce bezpieczeństwa w górach. Przygotowanie najmłodszych turystów do bezpiecznego poruszania się na szlakach górskich.

Cele ogólne programu:

- zwiększenie świadomości związanej z zagrożeniami w górach,
- przygotowanie uczestników do właściwego zachowania w razie sytuacji awaryjnej,
- zapoznanie uczestników z tematem instytucji prowadzących działalność ratowniczą w górach.

Realizator programu:

Zajęcia prowadzić będą doświadczeni ratownicy górscy, będący aktywnymi członkami Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Cele szczegółowe:

- uświadomienie konsekwencji nieprzygotowania się do wycieczki w górach,
- zdobycie umiejętności odpowiedniego doboru ubrań i wyposażenia przy wyjściu w góry,
- umiejętność prawidłowego wezwania pomocy w górach.

Opis grupy biorącej udział w zajęciach:

Zajęcia będą przeprowadzane w formie prelekcji. W okresie roku szkolnego dla dzieci ze szkoły podstawowej w Karpaczu.

Dodatkowo pogadanki z zakresu profilaktyki i bezpieczeństwa w górach a także prezentacje i pokazy sprzętu ratowniczego w Stacji Ratunkowej Karpacz.

Opis naboru uczestników:

Nauczyciele i opiekunowie będą zapraszać dzieci na prelekcje.

Czas trwania programu:

Data rozpoczęcia programu 01.01.2019, data zakończenia 31.10.2019.

Zajęcia półtoragodzinne odbywające się raz w miesiącu w okresie luty, czerwiec 2019.

Dokładny termin zajęć do uzgodnienia pomiędzy Dyrekcją SP w Karpaczu a GK GOPR.

Miejsce realizacji zajęć:

Szkoła Podstawowa w Karpaczu, ul. Konstytucji 3 maja 48 A.

Stacja Ratunkowa Karpacz.

Imprezy plenerowe organizowane na terenie miasta Karpacza.

Sposób realizacji programu:

- prelekcja prowadzona przez doświadczonych ratowników,
- prezentacja sprzętu i technik wykorzystywanych w ratownictwie górskim.

Opis zajęć:

- prezentacja Grupy Karkonoskiej GOPR,
- prezentacja terenu działań GK GOPR, tj. Karkonoszy, Rudaw Janowickich, Gór Kaczawskich, Gór Izerskich,

- omówienie najczęstszych problemów i błędów na szlakach górskich
- prezentacja sprzętu jakim dysponuje GK GOPR
- zaprezentowanie aplikacji „Ratunek” na smartphony, numerów alarmowych oraz omówienie korzystania z tych form wzywania pomocy w górach

Spodziewane efekty programu:

- przygotowanie dzieci do okresu wakacji w górach ,
- bardziej świadome uprawianie turystyki górskiej przez uczestników ,
- zwiększenie bezpieczeństwa na szlakach górskich ,
- nabycie umiejętności podstawowych czynności ratujących życie i zdrowie ludzkie w górach ,
- zwiększenie poszanowania środowiska naturalnego wśród młodzieży

Sposób sprawdzenia efektów działań profilaktycznych:

Przeprowadzenie ankiety na temat bezpieczeństwa w górach.

Uwagi:

Grupa Karkonoska GOPR zapewnia gotowość ratowniczą na obszarze Sudetów Zachodnich przez 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Nasi ratownicy mają codzienne dyżury w stacjach ratunkowych w Karpaczu i Szklarskiej Porębie, gdzie pozostają do dyspozycji turystów zarówno w sferze informacyjnej jak i w celu udzielania pomocy.

GRUPA REGIONALNA GOPR
GRUPA KARKONOSKA
ul. Sudecka 79, tel/fax 75 75 247 34
58-500 JELENIA GÓRA

NACZELNIK
Grupy Karkonoskiej GOPR

Ślawomir Czubak

PREZES ZARZADU
Grupy Karkonoskiej GOPR

Mirosław Górecki

Program profilaktyczny dostosowany do zajęć opisanych we wniosku.

Temat:

Integracja i aktywizacja osób niepełnosprawnych ruchowo.

Ogólne założenia programu:

Osoby niepełnosprawne oraz ich rodziny, mimo różnych wspomagających działań Państwa, ciągle jeszcze doświadczają wielu niedogodności i przykrości w swoim codziennym niełatwym życiu. Problem izolacji z powodu barier architektonicznych i transportowych oraz wiążące się z tym ograniczenie samodzielności powodują dyskomfort psychiczny, bariery psychologiczne związane z komunikacją międzyludzką oraz poczucie wstydu i odrzucenia.

Postanowiliśmy pomóc tym osobom i w ramach możliwości członków naszego Stowarzyszenia, zminimalizować ogromny problem, jakim jest wykluczenie społeczne. Zrozumieliśmy potrzebę działań, które skutecznie uaktywnią i zmobilizują te osoby do wyjścia z domów.

W tym celu, mniej więcej raz w miesiącu, organizujemy jakieś tematyczne spotkanie, które nazwaliśmy po prostu „dniami radości”.

Naszym głównym celem jest uprzyjemnić monotonię życia, sprawić radość i zachęcić do aktywności. Całą grupą (z rodzinami i przyjaciółmi) pokonujemy bariery architektoniczne, społeczne i mentalne. Sprawni członkowie stowarzyszenia umożliwiają osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w imprezach kulturalnych: kino, teatr, filharmonia itp. Organizujemy też wycieczki turystyczno - krajoznawcze. Najważniejsza jest dla nas rehabilitacja społeczna naszych członków.

Mamy zamiar kontynuować program profilaktyczny „Czy my też potrafimy?”, który wszystkim uczestnikom sprawia sporą satysfakcję i dzięki różnorodnym tematom przybliży różne dziedziny artystyczne (malowanie, muzyka) oraz uczy przydatnych zdolności (fotografia, grafika komputerowa), a temat „Zdrowie i uroda” pomoże nauczyć dbać o siebie i o zdrowy tryb życia.

Cieszy nas fakt, że pomimo pogarszającego się często stanu zdrowia, osoby niepełnosprawne bardzo chętnie przybywają na nasze spotkania, a każde z nich kończy zwykle pytanie „kiedy znów się spotkamy?”.

Cele ogólne programu:

- zapobieganie izolacji społecznej
- pobudzenie aktywności osób niepełnosprawnych i ich rodzin
- wzmocnienie zaradności osobistej i samodzielności
- poprawa sprawności psychofizycznej
- organizowanie czasu wolnego
- rozbudzenie zainteresowania kulturą, sztuką i krajoznawstwem
- integracja sprawnych i niepełnosprawnych osób w grupie
- zwiększenie samooceny i wiary w siebie

Cele szczegółowe – operacyjne:

- konieczność wyjścia z domu i przebywania wśród ludzi spowodować powinny zmniejszenie bariery lęku przed obcymi.

- udział w pogadankach terapeutycznych, rozmowy w grupie samopomocowej wpłyną niewątpliwie na **wzrost samooceny**, a także pozwolą spojrzeć na własne problemy z innego punktu widzenia, być może w efekcie **poprawienie pracy nad sobą**.
- dyskusje na temat wydarzeń artystycznych wzbudzą **wzrost zainteresowania szeroko pojętą kulturą i turystyką**.
- spotkania tematyczne i wycieczki wpływają pozytywnie na **wzrost integracji grupy**.
- **zwiększenie aktywności ruchowej, intelektualnej i społecznej osób niepełnosprawnych**.
- generalnie udział w projekcie spowoduje **poprawienie jakości życia osób niepełnosprawnych ruchowo poprzez doświadczenie radości tworzenia, przyjemności przebywania wśród życzliwych ludzi, wykorzystania czasu wolnego**.
- **pokazanie, że życie może być ciekawsze i zdecydowanie lepsze, zwłaszcza, że sami na to mamy niemalże wpływ**.
- pokazanie innym, że istnieją osoby niepełnosprawne i uwrażliwienie społeczeństwa na problemy tych osób.

Realizator programu:

Zarząd Stowarzyszenia, pielęgniarki, wolontariusze, wynajęci (zaproszeni) psychoterapeuci, fizjoterapeuci, osoby prowadzące warsztaty.

Opis grupy biorącej udział w zajęciach programu:

Grupa zróżnicowana wiekowo począwszy od 25 lat poprzez osoby 40 – 50-letnie i starsze. Kobiety oraz mężczyźni z Karpacza i okolic.

Trzon grupy stanowi 9 osób z dysfunkcją narządu ruchu w tym 6 osób na wózkach inwalidzkich, członkowie ich rodzin i przyjaciele, wykwalifikowane pielęgniarki oraz wolontariusze.

W projekcie przewidujemy udział średnio od 10 do 22 osób.

W zajęciach, oprócz członków i sympatyków Stowarzyszenia, mogą brać udział osoby spoza grupy. Jesteśmy otwarci na wszystkich zainteresowanych.

Opis naboru uczestników i okoliczności towarzyszących zachęcaniu uczestników do zajęć:

Informacja na stronie internetowej Stowarzyszenia i profilu na Facebooku, zachęcanie poprzez obszernie relacje zdarzeń oraz foldery reklamujące Stowarzyszenie, zapraszanie znajomych. Doskonałym miejscem działań informacyjnych i propagatorskich jest siedziba wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego przy Parafii Wang w Karpaczu, z której często korzystają osoby potrzebujące z okolicy.

Czas trwania programu i ilość spotkań:

- od 01.03.2019 r. do 31.12.2019 r. ; jedno spotkanie ok. 3-5 godzin.

1 – kino, teatr lub filharmonia lub inne wydarzenie kulturalne, konsumpcja (3 spotkania).

2 - spotkanie z terapeutą godz. 13. 00 – 14.30 - 14.30 – 15.00 przerwa kawowa
- 15.00 – 18 .00 warsztaty artystyczne „Czy my też potrafimy?\": komputer lub fotografia albo malowanie lub muzyka lub inne zajęcia artystyczne albo spotkania o tematyce „Zdrowie i uroda” (w zależności od zainteresowania członków) (2 spotkania).

- 3 - zabawy integracyjno – usprawniające na świeżym powietrzu zakończone grillowaniem.
- 4 - wycieczka turystyczno – krajoznawcza.
- 5 - koncert charytatywny „Zaczarowane Święta” organizowany co roku w grudniu w Jeleniej Górze przez firmę Tauron, w którym biorą udział finaliści festiwalu „Zaczarowana Piosenka”, organizowanego przez Fundację Anny Dymnej „Mimo Wszystko”, a także niepełnosprawna, uzdolniona muzycznie młodzież z województwa dolnośląskiego.
- 6 - spotkanie gwiazdkowe (kultywowanie tradycji bożonarodzeniowych, śpiewanie kolęd i przygotowywanie świątecznych potraw).

W ramach działań profilaktycznych będziemy organizować spotkania z psychoterapeutą lub fizjoterapeutą.

Miejsce realizacji zajęć:

- kulturalne: kino, teatr, filharmonia, opera, sale koncertowe itp.
- turystyczne: w terenie.
- spotkania tematyczne: sala w domu parafialnym Parafii Wang, klub „Ekran” w Miłkowie.

Sposób realizacji programu:

- spotkania z wykładami – pogadankami psychoterapeuty lub fizjoterapeuty.
- warsztaty „Czy my też potrafimy” (komputer lub fotografika albo malowanie lub muzyka lub inne zajęcia artystyczne albo spotkania o tematyce „Zdrowie i uroda” (w zależności od zainteresowania członków) prowadzone przez kompetentną osobę.

Opis zajęć:

Spotkanie z terapeutą ok. 1,5 godz. - przerwa kawowa ok. 0,5 godz. - warsztaty artystyczne „Czy my też potrafimy?” (komputer lub fotografika albo malowanie lub muzyka lub inne zajęcia artystyczne albo spotkania o tematyce „Zdrowie i uroda” (w zależności od zainteresowania członków) ok. 3 godz.

- Psychoterapeuta wzmocni poczucie wartości i przynależności do grupy społecznej, nauczy przełamywania barier w relacjach społecznych oraz asertywności w sytuacjach życiowych.
- Fizjoterapeuta podpowie, jak w niepełnosprawności zachować jak największą sprawność, a sprawnym pokaże, jak opiekować się osobą niepełnosprawną, żeby nie zaszkodzić swemu zdrowiu.
- Osoba prowadząca warsztaty będzie przybliżyła tematykę poszczególnych dziedzin artystycznych lub opowiadała o zdrowiu i urodzie. Te wiadomości mogą później pomóc osobom niepełnosprawnym wypełnić czas podczas ich samotnego przebywania w domu, a ciekawe informacje o zdrowiu i urodzie pomogą nauczyć dbać o siebie i o zdrowy tryb życia.

Spodziewane efekty programu:

- przekonanie osób niepełnosprawnych, a często także ich najbliższych, iż nie muszą bać się innych ludzi, że mogą i wręcz powinni wyjść z domu, uczestniczyć w spotkaniach, wydarzeniach kulturalnych, sportowych, turystycznych i innych.

- przekonanie do odwagi i aktywności.

- spotkania z psychologiem i fizjoterapeutą, a także rozmowy w naszej grupie samopomocowej, to swoista terapia, która pomaga zapomnieć o różnych dolegliwościach zdrowotnych i swoim trudnym życiu.

- konieczność wyjścia z domu i pokonywanie różnorodnych barier uczy współpracy osób niepełnosprawnych ze sprawnymi, co wyraźnie integruje, uczy empatii i cierpliwości jednych i drugich.

Sposób sprawdzenia efektów zamierzonych działań profilaktycznych:

Dla uczestników programu przewidujemy ankietę lub wywiad na temat „*Co mi dał projekt i jak oceniam działania w jego ramach*”.

Uwagi realizatora programu:

Stowarzyszenie My Też Potrafimy

PREZES ZARZĄDU

JG
Iwona Gućwa

E. Wach

06.12.2018

PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

Wychowanie to proces wspomaganie człowieka w rozwoju, ukierunkowany na osiągnięcie pełni dojrzałości fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej.

Profilaktyka to proces wspomaganie człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczenie i likwidowanie czynników blokujących i zaburzających zdrowe życie. Profilaktyka winna wspomagać proces wychowania, a wychowanie tworzy integralną całość z wiedzą i kreowaniem umiejętności, poprzez które formuje się osobowość młodego człowieka. Nie wolno ich rozdzielać, gdyż wychowanie musi posiłkować się wiedzą, w której zapisane jest doświadczenie.

Program Wychowawczo - Profilaktyczny UKTS „KARKONOSZE” dostosowany jest do potrzeb rozwojowych tancerzy oraz potrzeb środowiska lokalnego i obejmuje wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym, sportowym i profilaktycznym.

Zadania wychowawcze i sportowe są podporządkowane nadrzędnemu celowi, jakim jest wszechstronny rozwój w wymiarze emocjonalnym, psychicznym, fizycznym, społecznym, kulturalnym, moralnym, ekologicznym, zdrowotnym i intelektualnym.

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

1. Upowszechnianie tańca wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych.
2. Rozwijanie kompetencji taneczno-sportowych dzieci oraz młodzieży.
3. Wolontariat i kształtowanie postaw: obywatelskich, poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, poszanowania dla innych kultur i tradycji oraz zapobieganie wszelkim przejawom dyskryminacji.
4. Wychowanie do wartości: bezpieczeństwo, dyscyplina, kreatywność, odpowiedzialność, lojalność, nauka, zrozumienie, wspólnota, piękno, sprawiedliwość, mądrość, przyjaźń, wiedza, uczciwość, poważanie, tradycja, wolność, pasja, niezależność, prawość, rodzina, rozwój, prawda, porządek, patriotyzm.
5. Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych i zdrowotnych, umiejętności dokonywania wyboru zachowań chroniących zdrowie własne i innych ludzi, propagowanie ekologicznego stylu życia. Motywowanie do zdrowego stylu życia.

NAJWAŻNIEJSZE CELE WYCHOWANIA I PROFILAKTYKI

Zgodnie ze wskazaniami działalność wychowawczo- profilaktyczna polega na prowadzeniu działań z zakresu promocji zdrowia oraz wspomaganie tancerza w jego rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze:

1. **fizycznej** - ukierunkowanej na zdobycie wiedzy i umiejętności pozwalających na prowadzenie zdrowego stylu życia i podejmowania zachowań prozdrowotnych;
2. **psychicznej** - ukierunkowanej na zbudowanie równowagi i harmonii psychicznej, ukształtowanie postaw sprzyjających wzmocnieniu zdrowia własnego i innych ludzi, kształtowanie środowiska sprzyjającego rozwojowi zdrowia, osiągnięcie właściwego stosunku do świata, poczucia siły, chęci do życia i witalności;
3. **społecznej** - ukierunkowanej na kształtowanie postawy otwartości w życiu społecznym, opartej na umiejętności samodzielnej analizy wzorów i norm społecznych oraz ćwiczeniu umiejętności wypełniania ról społecznych;
4. **aksjologicznej** - ukierunkowanej na zdobycie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości, w tym docenienie znaczenia zdrowia oraz poczucia sensu istnienia.

UCZNIOWSKI KLUB
TAŃCA SPORTOWEGO
"KARKONOSZE"
58-506 Jelenia Góra, ul. Glinwaldzka 2
tel./fax 075-76-718-95, NIP 611-24-53-980

PREZES
UCZNIOWSKIEGO KLUBU TAŃCA SPORTOWEGO
"KARKONOSZE"

Wojciech Kurzak
Kowalski

„Bieg dla serca”

Program profilaktyczny realizowany przez Fundację „Karpacz Sport” podczas dwóch edycji biegu.

Do zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej.

I. Kadra realizująca program:

- 1. Damian Koziel**
- 2. Jakub Nakielski – Kwalifikacje trenerskie PZN**

II. Cel główny Programu

Przeciwdziałanie patologiom społecznym i uzależnieniom oraz promowanie zachowań prozdrowotnych i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.

III. Cele szczegółowe Programu

1. Propagowanie zdrowego stylu życia oraz aktywnych form spędzania czasu wolnego.
2. Promowanie rywalizacji z zachowaniem zasad fair play.
3. Kształtowanie umiejętności współdziałania i współpracy w zespole.
4. Rozwijanie postaw aktywności i kreatywności wśród uczestników Programu.
5. Integracja środowisk dziecięco-młodzieżowych.
6. Stworzenie warunków sprzyjających nawiązywaniu kontaktów w grupach rówieśniczych.
7. Działania profilaktyczne służące ograniczeniu zjawisk ryzykownych.
8. Utrwalanie właściwych postaw uczestników Programu wobec środków psychoaktywnych.
9. Podniesienie poziomu wiedzy na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.
10. Zapewnienie prawidłowego procesu wychowawczego dzieci i młodzieży.
11. Rozszerzenie oferty sportowo-rekreacyjnej.

IV. Beneficjenci

Dorośli dzieci i młodzież z terenu Karkonoszy.

V. Założenia Programu

1. Programem zostaną objęte osoby uczestniczące w dwóch edycjach biegu.
2. Program będzie realizowany podczas dwóch edycji biegu
3. Program będzie realizowany przez specjalistów: pedagogów, psychologów oraz wolontariuszy.

VI. Uczestnicy programu

Uczestnikami programu będą dorośli, dzieci i młodzież z Karpacza, Kowar i okolic w wieku 2-100 lat, biorące udział w „Biegu dla serca”

VII. Czas i miejsce trwania programu

Program będzie realizowany w trakcie dwóch edycji biegu w punktach doradczych w miasteczku startowym.

VIII. Prowadzący

Zajęcia profilaktyczne prowadzone będą przez wolontariusz.

IX. Działania przewidziane do realizacji w ramach Programu

1. Zajęcia sportowe i ogólnorozwojowe.
2. Konkursy sprawnościowe.

Konkursy plastyczne o tematyce związanej z profilaktyką uzależnień i promocją zdrowego stylu życia.

X. Zakładane rezultaty realizacji Programu

1. Wyposażenie podopiecznych w wiedzę na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.
2. Poprawa sprawności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.
3. Poprawa relacji z rówieśnikami, kształtowanie zasad Fair play.
4. Zwiększenie kultury osobistej w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.
5. Ukazanie korzyści wynikających z prowadzenia zdrowego stylu życia.
6. Nabycie przez uczestników programu umiejętności samodzielnego organizowania czasu wolnego.

XI. Sposób oceny osiągnięć (ewaluacja)

- Obserwacja uczestników.
- Obserwacja zachowań młodzieży.