# Aktywne wakacje Żukowo 2022

## *„WAKACYJNA AKADEMIA ZDROWIA I UMIEJĘTNOŚCI”*

*Cykl spotkań – z profilaktyki uzależnień promujący zdrowy styl życia bez alkoholu, dopalaczy , narkotyków, używek oraz warsztatów o charakterze zajęć artystyczno- profilaktyczno – edukacyjnych;*

*Zajęcia dla uczniów szkół podstawowych gminy Żukowo oraz Ukraińców.*

*W dniach*

*28.06.22r.,30.06.2022r.,05.07.2022r.,07.07.2022r.,11.07,13.07.2022r.w*

*Godz.9.00 do 15 na boisku przy kościele WNMP w Żukowie u. 3 Maja 4;*

Ideą imprezy jest wyjście do życia – przypomnienie sobie jak ważne jest życie z innymi oraz uświadomienie zarówno młodszym jak i starszym jak ważne jest życie z innymi i jak bardzo nam wszystkim tego brakowało przez czas izolacji. Nasze spotkania są organizowane jako cykl spotkań, proponujemy spotkania w czerwcu /lipcu 2022r.

Aktywizujemy młodzież do nawiązywania relacji o pandemicznym zamknięciu, zachęcamy do odkrywania nowych zainteresowań, uczymy przydatnych umiejętności, pokazujemy zagrożenia związane z zachowaniami niebezpiecznymi, poprzez zajęcia z innymi pomagamy odbudować zaburzone relacje międzyludzkie.

Jednocześnie bezpiecznie spędzamy wakacje bez używek i niebezpiecznych zachowań, żyjemy w świecie rzeczywistym / realnym, a nie w wirtualnej rzeczywistości . Właśnie do życia realnego / prawdziwego chcemy przekonać wszystkich naszych gości.

Proponujemy następujące zajęcia tematyczne:

- W zdrowym ciele zdrowy duch – podstawowa wiedza związana z prawidłowym odżywianiem i jego znaczeniem dla całego organizmu (wpływ używek i suplementów oraz słodyczy i energetyków) oraz nauka podstawowych codziennych ćwiczeń pomagających być sprawnym psychofizycznie.
- Pierwsza pomoc medyczna – jak pomóc sobie i innym w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.

- Kurs młodego komandosa – co to jest kompas? Jak poradzić sobie w lesie? Co i jak wykorzystać aby sobie ułatwić życie i pomóc?
- Tor przeszkód strongmenna – siła fizyczna/ sprawdzamy własne możliwości
- Bezpieczny kierowca i pasażer – zasady ruchu drogowego poznawane z siodełka quada.
- Młody technik – do czego służy śrubokręt? Jak wbić gwóźdź? Praktyczne pokazy i warsztaty z codziennych czynności.
- 10 metrów marzeń – malujemy, rysujemy, wyklejamy obrazy z naszej wyobarażni – kreatywne zajęcia plastyczne wyzwalające emocje i fantazję
- Zajęcia sprawnościowe –tor przeszkód dla każdego – dostosowany do możliwości grupy uczestniczącej w zajęciach, zawody sprawnościowe poprzedzone rozgrzewką i krótkim treningiem
- Profilaktyka nie boli – spicze profilaktyczno edukacyjne połączone z pokazem alko i narkogogli; każdy uczestnik tych zajęć będzie mógł na własne oczy zobaczyć świat widziany oczami „będącego pod wpływem" => zajęcia psychomotoryczne, doświadczalne, warsztatowo- edukacyjne

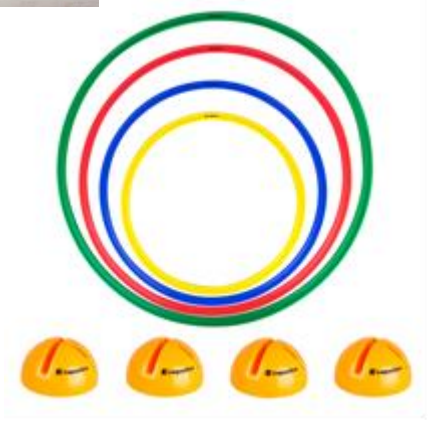
Zajęcia prowadzą instruktorzy/ terapeuci

1. W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH -









Jak i co jeść – jak, kiedy i dlaczego ćwiczyć, właśnie w tym miejscu pokażemy, nauczymy, a przy kolejnym spotkaniu sprawdzimy. Chcemy również zachęcić młodych ludzi do wspólnej aktywności fizycznej np. do nieco już zapomnianych zabaw typu skoki przez sznur itp.

2. PIERWSZA POMOC




- co powinno być w apteczce, jak tego używać, co zawsze warto mieć przy sobie np. wybierając się na rower. Jak sobie poradzić gdy nie ma apteczki? – my wiemy i przekażemy tę wiedzę innym .

3. PROFILAKTYKA NA WAKACJE– ćwiczenia psychomotoryczne; prezentacje, omówienia doświadczenia psychomotoryczne na żywo – zajęcia warsztatowo, edukacyjne uczące dbałości o siebie i swoich najbliższych - o ich zdrowie i bezpieczeństwo. Profilaktyka podana w formie atrakcyjnych ćwiczeń na żywo , w taki sposób by uczestnicy mogli przekazać nabytą wiedzę swoim rówieśnikom oraz członkom swoich rodzin. Do prezentacji użyjemy: alkogogle, narkogogle, pijany rower; tor przeszkód, ostatnie drzwi.

---

1. BEZIECZNE WAKACJE NA KÓŁKACH - rolki- kurs jazdy na rolkach/ hulajnoga, deskorolka - bezpieczeństwo i zasady (podstawowe konieczne wyposażenie); tory przeszkód, obsługa; bezpieczny quad elektryczny – obsługa zasady bezpieczeństwa na podstawie quada elektrycznego

PIERWSZA PODSTAWOWA POMOC DLA UŻYTKOWNIKÓW KÓŁEK

2. 10 KILOMETRÓW MARZEŃ NA KÓŁKACH – aktywne wakacje bez telefonu i komputera







Miejsce gdzie wszelkie pomysły i wizje przelewamy na papier i folię; proponujemy wykonanie prac artystycznych zarówno na papierze jak i na folii sterczowej. Dzieła będą wykonywane różnorodnymi technikami plastycznymi np. farbami, w formie kolażu, wyklejane itp.




Do wykonania prac wykorzystujemy różnorodne materiały i środki, stawiamy na kreatywność naszych gości i czekamy na wytwory ich fantazji, wyobraźni i rąk.

3. PROFILAKTYKA NIE BOLI

Zależy nam aby pokazać - nauczyć naszych gości, że można świetnie się bawić bez „elektronicznych" zabawek, bez ciągłego sprawdzania co się dzieje w równoległym świecie cybernetycznym – na fejsie, instagramie i innych portalach.

Chcemy, poprzez przykład i przeżyte sytuacje wykształcić w naszych gościach umiejętność tworzenia rzeczy nie na ekranie, a w rzeczywistości; pokażemy jak ciekawie i „fajnie" można funkcjonować bez „sieci'.

Jednocześnie dodajemy elementy profilaktyki antyuzależnieniowej, pokazując poprzez proste ćwiczenia na poszczególnych stanowiskach, iż nikt nie jest w stanie przezwyciężyć trujących, obezwładniających i pozbawiających możliwości przeżycia skutków spożycia używek i ich działania na ludzki organizm. Do aktywnego wykonywania poszczególnych przykładów oraz ćwiczeń zapraszamy wszystkich chętnych. Jednocześnie poprzez te przykłady uświadamiamy, iż to, co mamy najcenniejszego, czyli życie możemy stracić poprzez jedną nieprzemyślaną chwilę, złudną chwilę fałszywej wolności. Atrakcje towarzyszące pokazom profilaktycznym ukazują, że można **„czysto" => świetne się bawić, a rodzina i bliscy ludzie w „realu" są tą wyspą gdzie zawsze znajdzie się bezpieczny port.**

1. KURS MŁODEGO KOMANDOSA











Trudne warunki ? – nauczymy, że nie ma trudnych warunków jeśli się myśli pokażemy co, jak, dlaczego i kiedy zrobić aby było łatwiej i bezpieczniej.

2. MŁODY TECHNIK - miejsce, w którym można się nauczyć pod-stawowych czynności pomagających naprawić drobne usterki, stworzyć coś nowego, ulepszyć lub zmienić jakąś rzecz. Instruktorzy nauczą jak wbić gwóźdź, wywiercić otwór, złożyć/ stworzyć prostą konstrukcję, wykorzystać to, co wydaje się niepotrzebne, zrobić coś z niczego. Zobaczyć jak działają urządzenia remontowo/ budowlane, poznać zasady ich użytkowania





3. PROFILAKTYKA NIE BOLI

Codzienność z narzędziami i urządzeniami ogólnodostępnymi w domu i warsztaci; nauczyć naszych gości, że można świetnie się bawić bez „elektronicznych" zabawek, bez ciągłego sprawdzania co się dzieje w równoległym świecie cybernetycznym – na fejsie, instagramie i innych portalach i niejako przy okazji stworzyć coś ciekawego – a jest to możliwe wtedy gdy nie „wyłączymy myślenia" i nie damy się „wkręcić" w używki.

Chcemy, poprzez przykład i przeżyte sytuacje wykształcić w naszych gościach umiejętność tworzenia rzeczy nie na ekranie, a w rzeczywistości; pokażemy jak ciekawie i „fajnie" można funkcjonować bez „sieci' i „na czysto"

Elementy profilaktyki antyuzależnieniowej, pokażą poprzez proste ćwiczenia iż nikt nie jest w stanie przezwyciężyć trujących, obezwładniających i pozbawiających możliwości przeżycia skutków spożycia używek i ich działania na ludzki organizm. Do aktywnego wykonywania poszczególnych przykładów oraz ćwiczeń zapraszamy wszystkich chętnych.

---

1. BEZPIECZNY KIEROWCA I PASAŻER



Przy wykorzystaniu elektrycznych quadów przypomnimy zasady ruchu drogowego oraz pokażemy potencjalne zagrożenia, które mogą spotkać młodych kierowców na drogach i ścieżkach. Na stanowisku tym pokażemy również jak śmiertelne są skutki spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych przez kierowców.

2. UTWALAMY MARZENIA – ćwiczenia i pokazy z termosublimacji; tworzenie dzieł o charakterze artystycznych projektów, które przeniesione na różnorodne przedmioty




zostają utrwalone w formie nadruku np. na kubkach lub chustach; proponujemy aby każdy dzień/ każde spotkanie było dokumentowane przez jego uczestników rysunkiem, a na zakończenie zajęć ( w ostatnim dniu cyklu spotkań) my przy wykorzystaniu profesjonalnego wyposażenia warsztatu termosublimacyjnego przeniesiemy te prace w formie kolażu na chstę wspomnień – czasu zatrzymanego. W ten sposób pokazujemy jak można ciekawie i twórczo spędzić czas, tworząc jednocześnie indywidualne i oryginalne produkty użytku codziennego – rzeczy wspominające słoneczne wakacje i miłą zabawę.

3. PROFILAKTYKA NA WAKACJE– ćwiczenia psychomotoryczne; prezentacje, omówienia doświadczenia psychomotoryczne na żywo – zajęcia warsztatowo, edukacyjne uczące dbałości o siebie i swoich najbliższych - o ich zdrowie i bezpieczeństwo. Profilaktyka podana w formie atrakcyjnych ćwiczeń na żywo , w taki sposób by uczestnicy mogli przekazać nabytą wiedzę swoim rówieśnikom oraz członkom swoich rodzin. Do prezentacji użyjemy: alkogogle, narkogogle, pijany rower; tor przeszkód, ostatnie drzwi.

---

W czasie każdego dnia / spotkania będą odbywały się również zajęcia / konkursy mające na celu pobudzić wyobraźnię oraz kreatywność naszych gości. Wykorzystywane będą do tego edukacyjne gry i elementy konstrukcyjne, klocki drewniane oraz typu LEGO.

W nawiązaniu do zeszłorocznych zajęć oraz zajęć, które odbywały się w szkołach podstawowych Gminy Żukowo będziemy wizualizować własne emocje, pokażemy jak można i jak powinno się reagować na różnego rodzaju sytuacje, z którymi młodzi ludzie spotykają się każdego dnia; zajęcia pn. „a ja mu na to” – warsztaty uczące asertywności i kształtujące prawidłowe postawy społeczne umożliwiające bezpieczne funkcjonowanie zarówno w grupie rówieśniczej jak i podczas codziennych spotkań z innymi ludźmi.

Powyższy konspekt przedstawia ogólne informacje na temat atrakcji, które proponujemy w trakcie AKADEMII UMIEJĘTNOŚCI WSZELAKICH;
Wszystkie szczegóły omawiamy indywidualnie z zainteresowanymi i dostosowujemy do oczekiwań zleceniodawcy.
Każdy blok zajęciowy prowadzi dwoje instruktorów, zajęcia odbywają się w dwóch wyznaczonych przez zleceniodawcę miejscach, dostosowanych do charakterystyki zajęć – zajęcia zewnętrze (pokazy dynamiczne) oraz zajęcia w pomieszczeniach.

**Na wszelkie pytania bardzo chętnie udzielimy odpowiedzi kontakt:**


***Andrzej Piasecki***

***tel. 500 299 698***

***apiasecki2@wp.pl***