

Opracowanie własne: Małgorzata Rams
Roman Rams

PROGRAM WRAZ Z PLANEM

ŚWIETLICA ŚRODOWISKOWA W KOSARZYSKACH

**ORGANIZACJA : 2013
CZAS TRWANIA: 2013- 2015**

MOTTO:



***Nie ma zadań
niemożliwych do
wykonania....
Są tylko takie, dla
których warto
poświęcić siebie...***

(M. Rams)

Kierownik:

Wychowawczyni:

I. Placówka realizująca program: integracja świetlic:

Świetlica Środowiskowa w Kosarzyskach
Świetlica Środowiskowa w Łomnicy Zdroju

II. Program

Założenia ogólne:

Program przeznaczony jest dla młodzieży, która ukończyła 16 rok życia i mieszka na terenie prowadzonej świetlicy. Poprzez oddziaływania profilaktyczne, wychowawcze, socjoterapeutyczne, sprawdzone metody i techniki pracy wychowankowie mają możliwość poznać metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, reagowania w przypadku sytuacji kryzysowych, dowartościowanie samego siebie. Nauczą się jak można rozwiązywać konflikty, jak radzić sobie ze złością i jak wyrażać emocje w sposób nie krzywdzący dla siebie, ani innych. Uczestniczenie w naszym programie pomoże im bliżej poznać i zrozumieć samych siebie, pomoże rozwijać i wspierać mocne strony, nauczy szacunku do samego siebie oraz otaczającego świata. Wszystkie te czynniki wpłyną na poprawę samooceny, szacunku i poczucia bezpieczeństwa. Bardzo cennym aspektem programu jest funkcja edukacyjno- informatyczna w zakresie profilaktyki uzależnień.

III. Czas trwania programu: 2013- 2015 roku.

IV. CELE PROGRAMU, METODY, TECHNIKI

Cele główne:

1. Rekrutacja młodzieży do Świetlicy.
2. Profilaktyka uzależnień młodzieży uczęszczającej do świetlicy.
3. Przekazywanie pozytywnych wzorców zachowań poprzez fachową organizację czasu wolnego.

Cele szczegółowe:

rozwojowe:

- integracja w grupie poprzez spotkania, ogniska, biwaki, wycieczki, wyjazdy
- zaspokojenie potrzeby nawiązania pozytywnego bliskiego kontaktu z osobą dorosłą
- rozwijanie pozytywnych sposobów wyrażania uczuć
- zaspokojenie potrzeby wyrażania siebie
- rozwijanie aktywności społecznej

edukacyjne:

- nabywanie wiedzy na temat uzależnień
- rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie uczuć
- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji
- nabycie umiejętności wyrażania uczuć negatywnych
- nabycie wiedzy na tematy ogólne

terapeutyczne:

- pogłębianie samoświadomości
- budowanie pozytywnego obrazu siebie oraz podnoszenie poczucia własnej wartości
- stwarzanie sytuacji do odreagowania napięć emocjonalnych
- budowanie poczucia bezpieczeństwa, szacunku, zaufania

Metody:

- grupowa
- indywidualna
- zbiorowa
- grupy zadaniowe

Techniki:

1. rundki – umożliwiają one młodzieży dzielenie się z innymi swoimi doświadczeniami oraz uczyć wyrażania siebie
2. burza mózgów – pozwala zaktywizować grupę do myślenia twórczego
3. psychodrama – odgrywanie scenek tematycznych, jednocześnie to bardzo dobra technika diagnostyczna
4. zabawa dla młodzieży – umożliwiającą rozładowanie napięć emocjonalnych, oderwanie się od problemów dnia codziennego
5. rysunek – doskonała technika diagnostyczna, a także rozwijająca zainteresowania dziecka
6. gry i zabawy ruchowe – pomagające w odreagowaniu napięć emocjonalnych oraz rozwijające zainteresowania dzieci
7. rozmowy w kręgu – umożliwiają wymianę doświadczeń, przekazanie informacji, naukę wypowiadania się oraz wyrażania swojego zdania na forum grupy

V. Realizacja programu:

Roczny Plan Pracy zawiera bloki programowe:

1. Program Profilaktyczny z elementami Treningu Umiejętności Kontroli Zachowań związanych z Alkoholem i Narkotykami

Cele spotkań:

- poznanie zasad poprawnej komunikacji
- poznanie zasad asertywnego zachowywania się
- uświadomienie sobie poczucia własnej wartości
- nabycie wiedzy na temat szkodliwego wpływu środków psychoaktywnych na organizm człowieka oraz na jego funkcjonowanie w różnych sferach życiowych
- poznanie wartościowych filmów, gier dydaktycznych

2. Program wychowawczo – edukacyjny

Wychowankowie zapoznają się z pojęciem rodziny oraz z funkcjami jakie ona spełnia. Przedstawione zostaną pojęcia tolerancji i szacunku wobec drugiego człowieka. Uczestnicy programu poznają różnice pomiędzy koleżeństwem, przyjaźnią i miłością. Poznają również właściwe cechy definiujące takie zagadnienia jak „dojrzałość” i „dorosłość” oraz czynniki, które sprzyjają rozwojowi, a także te, które ten proces zakłócają np. nikotyna, alkohol itp. Program wyposaża w wiedzę jak dbać o higienę osobistą, jak przestrzegać zasad dobrego zachowania, jak dbać o kulturę słowa, jak troszczyć się o schludny i estetyczny wygląd.

Cele spotkań :

- ukazanie rodziny jako wartości w życiu oraz wskazanie na wielość funkcji rodziny
- poznawanie siebie nawzajem, akceptacja i tolerancja
- zrozumienie takich pojęć jak „dojrzałość”, „dorosłość”
- kształtowanie postawy szacunku do własnej płci i płci przeciwnej
- kształtowanie przekonania o wartości koleżeństwa, przyjaźni i miłości (wskazanie różnic)
- nabycie właściwych nawyków higienicznych
- propagowanie zdrowego stylu życia (właściwe odżywianie)
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych
- kształtowanie postawy otwartości i radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- omówienie zasad pierwszej pomocy,
- poznawanie zagadnień ekologicznych

3. Program opiekuńczo- wychowawczy

Program obejmuje tematy mające na celu integrację w grupie, naukę współdziałania, naukę rozpoznawania i wyrażania własnych uczuć. Uczestnicy programu podczas zajęć będą mieli możliwość przełamywać barier w komunikowaniu się z innymi, podnieść swoją samoocenę oraz nabrać szacunku do siebie oraz innych. W programie zostaną wykorzystane tańce i zabawy Klanza oraz chusta animacyjna.

cele spotkań:

- budowanie poczucia własnej wartości
- budowanie szacunku do siebie i innych
- budowanie wzajemnego zaufania, bezpieczeństwa
- tworzenie miłej swobodnej atmosfery, wyzwalania pozytywnych przeżyć, integrowanie grupy
- przełamanie barier w kontakcie z innymi
- ćwiczenie umiejętności komunikowania się
- ćwiczenie koordynacji, wyobraźni i współpracy
- rozwijanie aktywności twórczej
- rozbudowanie poczucia odpowiedzialności za wykonywane zadania

W ramach poprawy wydolności opiekuńczo – wychowawczej oraz poprawy stanu zdrowia i profilaktyki zdrowotnej będą podejmowane próby współpracy z :

- pracownikiem socjalnym,
- policjantem lub innym przedstawicielem instytucji działającej na rzecz pomocy rodzinie,
- pielęgniarką
- leśniczym

W zależności od potrzeb uczestników.

4. Program sportowo- turystyczno- rekreacyjny

Imprezy integracyjne mające na celu integrowanie młodzieży, w tym z świetlicy z Kosarzysk oraz z Łomnicy, naukę tolerancji i współpracy w grupie.

- uczestniczenie w rajdach, wycieczkach górskich, zwiedzaniu okolicy
- współudział w rozgrywkach sportowych świetlicy
- współudział w wyjazdach na basen
- współudział w zabawach tanecznych, dyskotekowych
- zabawa w „podchody”
- współudział w działaniach wynikających z kalendarza imprez rocznych

VI. Dokumentacja prowadzona w świetlicy dotycząca pracy z młodzieżą:

1. Ankieta dotycząca przyjęcia osoby do świetlicy,
2. Regulamin uczestników świetlicy (uaktualniany w razie zaistniałej potrzeby),
3. Prawa uczestników,
4. Dziennik z zapisem obecności uczestników,
5. Wykaz osób
6. Notatki służbowe – w razie zaistniałej potrzeby
7. BHP i PPOŻ
8. Księga inwentarzowa

PROPOZYCJE DLA UCZESTNIKÓW DO WYBORU I OMÓWIENIA:

- Ognisko w górach (Niemcowa, Łabowska Hala)
- Wyjazd na basen do Nowego Sącza
- Wycieczka i spotkanie z Misjonarzem na Śmigowskim- Misje Afrykańskie
- Spotkanie z policjantem, pielęgniarką, księdzem, leśnikiem, górnikiem, strażakiem, misjonarzem
- Zabawy taneczne integracyjne świetlic: Kosarzysk i Łomnicy
- Spotkanie wigilijne świetlic wspólne bądź osobne
- Propozycje uczestników....

SZCZEGÓŁOWY PLAN PRACY Z MŁODZIEŻĄ NA ŚWIETLICY

STYCZEŃ

- omówienie przepisów BHP i PPOŻ- spotkanie ze strażakiem,
- „Nowy Rok” – czego oczekujemy w nowym roku? Plany , pomysły,
- kształtowanie nawyków higieny osobistej, otoczenia i nauki, samodoskonalenie,
- „w zdrowym ciele zdrowy duch”- zimowe konkurencje sportowe,
- kształtowanie wrażliwości i życzliwości w odniesieniu do innych ludzi,
- kształtowanie postaw współdziałania w grupie,
- Moi Dziadkowie – jacy oni są, jak ja się odnoszę do nich i innych starszych osób?
- Planowanie zmian- czy warto? Konflikt pokoleń?
- upominek dla Babci i Dziadka – prace według własnego pomysłu- uczestnicy świetlicy- także wolontariusze pomagający starszym w naszym środowisku,
- zajęcia przeciw agresji – „Uczymy się dostrzegać i wyrażać uczucia agresywne”,
- bezpieczne zabawy dla starszych na świeżym powietrzu,
- rozbudzanie zamiłowania do uprawiania sportów zimowych i rekreacji,

LUTY

- o zachowaniu się przy stole, nasze dobre i złe nawyki – rozmowa ze „starymi” czy z rodzicami?
- radości i smutki dobrych przyjaciół, jaki jest mój najlepszy przyjaciel? – co wiem o swoim przyjacielu? Jaki powinien być mój przyjaciel i czy ja się staram też być taki?
- mój przyjaciel – portret- zabawna karykatura- wystawa prac. Ewentualnie nawiązanie kontaktu z Pijalnią w Piwnicznej Zdroju – wystawa prac.
- czy jestem asertywny? – pogadanka,
- nie dziękuję, mój wybór – umiejętność mówienia nie w trudnych sytuacjach,
- Stop agresji! – gry integracyjne,
- zwrócenie uwagi i dbałość o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych,
- wdrażanie do kulturalnego zachowania się podczas wspólnych spotkań- „Jak mądrze zaszpanować?”.
- Walentynki! – nasze serce dla innych,
- wiem co jest dobre, a co nie – umiejętność dobrego wyboru,
- przeciw działaniu agresji – jak reagujemy w sytuacjach konfliktowych?
- hartujemy umysł i ciało – wyjazd na basen.

MARZEC

- rozbudzanie uczucia radości z nadejścia wiosny- Wiosna nie tylko dla dzieci ;),
- tolerancja – czy jestem tolerancyjny, jak nasze środowisko odnosi się do „innych” osób, które różnią się od większości?
- poznawanie podstawowych zasad czuwania nad własnym zdrowiem i profilaktyka zdrowego stylu życia,
- jak pomagamy w domu – kontakt z rodziną- przetrwać uwagi rodziców,

- profilaktyka przeciw agresji - uczymy się wzmacniać poczucie własnej wartości,
- podchody zimowe.

KWIECIEŃ

- zapoznanie z tradycjami i obrzędami Wielkanocnymi- kultywowanie ich, pomoc osamotnionym,
- szanuję innych, mój stosunek do innych ludzi?
- rozbudzanie zainteresowań działalnością hobbystyczną. Przedstawianie własnych zainteresowań,
- moje hobby- na sportowo- może aerobik?
- ognisko w górach

MAJ

- wdrażanie do aktywnego i zdrowego spędzania czasu- rozgrywki między świetlicowe,
- w maju jak w gaju – konkurs na najdłuższy wianek z darów natury- majowe maje,
- szanuję moje i cudze rzeczy, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za wspólne dobro. Lepiej budować, czy demolować? Kto jest bohaterem?
- zachęcanie dzieci do korzystania z prasy codziennej i czytania książek. Czy mole książkowe w młodości niemodne?
- podkreślenie ważnej roli matki w rodzinie. Pogłębianie szacunku dla rodziców i osób starszych, kształtowanie uczuć miłości i przywiązania do rodziców- Kochać bez słowa kocham? Kochać zachowaniem.
- upominek dla mamy- czy to duma czy to wstyd?
- dbajmy o nasze środowisko- rozmowa z leśniczym,
- wykonujemy plakat „Nasze środowisko”- forma grafitti,
- wyjazd na basen.

CZERWIEC

- Międzynarodowy Dzień Dziecka – nasze małe święto dla dużych dzieci, a może teatr dla dzieci z podstawówki?
- podkreślenie znaczenia przyjaźni międzynarodowej- czy Unia jest dobrym rozwiązaniem?
- moje ulubione gry i zabawy, wyrażanie własnego zdania, hasło przewodnie: „pogodzenie się z przegraną”- byle nie przegrać życia,
- ja i moje małe podróże – planujemy wyjazd, ale gdzie?
- budzenie zainteresowań krajoznawczych.
- dzieciństwo bez przemocy- młodość bez przemocy- relacje między rodzicami a dziećmi,
- mam własne zdanie, kształtowanie postaw asertywnych,
- podstawy pierwszej pomocy – warsztaty,
- między świetlicowe ognisko integracyjne na zakończenie roku szkolnego,
- sporty nie tylko dla bogatych.

WRZESIEŃ

- powrót do szkoły po wakacyjnej przerwie czy powrót do pracy?
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa panujących na świetlicy,
- wspólne układanie świetlicowego kontraktu,
- poczucie własnej wartości jako ważny czynnik rozwoju osobowości,
- każdy z nas ma inny charakter – jakie są zachowania w naszym otoczeniu, wpływ charakteru człowieka na sposób postępowania w różnych sytuacjach,
- współdziałanie i odpowiedni sposób zachowania się w grupie, traktowanie swoich potrzeb na równi z potrzebami innych,
- wyprawy rekreacyjno-sportowe- biwak.

PAŹDZIERNIK

- umiejętność wyrażania swojego zdania, każdy z nas ma prawo do głośnego wyrażania swojego zdania, ale nie do krzyku i agresji.
- profilaktyka – alkohol – jak się ustrzec, dlaczego ludzie sięgają po tego rodzaju używki, co powoduje w naszym organizmie?
- kształtowanie samodyscypliny oraz zasad współżycia zespołowego w grupie,
- profilaktyka zdrowego stylu życia oraz aktywnego spędzania czasu wolnego,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych w grupie,
- zabawa taneczna.

LISTOPAD

- czcimy pamięć tych, którzy odeszli, właściwe zachowania w odpowiednich miejscach kształtowanie i utrwalanie poprawnych nawyków oraz samodyscypliny- wyprawa na cmentarz- z szacunkiem, a nie z „demolką”,
- potrzeba reguł – negatywne sytuacje wynikające z nieprzestrzegania odpowiednich zasad, potrzeba stosowania zasad i reguł w życiu każdego z nas- spotkanie z policjantem,
- Dzień Niepodległości - zajęcia o poczuciu ducha polskości i tożsamości narodowej,
- samodzielne korzystanie z zaawansowanych technologii informatycznych,
- wykorzystanie komputera w różnych dziedzinach życia i kształcenia,
- nałogi czemu im ulegamy, jak się przed nimi ustrzec – alkohol, papierosy, narkotyki
- Tydzień Profilaktyki
- przygotowanie się do samokształcenia poprzez umiejętne pozyskiwanie i opracowywanie informacji pochodzących z różnych źródeł,
- gry ruchowe, zespołowe.

GRUDZIEŃ

- „Barbórka’ czyje to święto? Dlaczego praca górników jest tak ciężka- a może spotkanie z górnikiem?
- Mikołajki – miłe jest dostawanie prezentów ale też dawanie, czy jesteśmy na to „za starzy?”- spotkanie z księdzem.
- uświadamianie potrzeby szanowania lasu – spotkanie z leśniczym?
- ułatwienie dostrzegania znaczenia wartości własnego regionu i kraju w życiu osobistym- Zostaję tu- czy wyruszam w świat?

- umiejętność porozumiewania się i utrzymywania dobrych relacji z innymi ludźmi,
- pomoc jednej osobie starszej- muszę czy chcę pomagać?
- nasza mała wigilijna, przygotowanie świetlicowego świątecznego stołu, wspólne śpiewanie kolęd- między świetlicowe,
- rozgrywki sportowe na sali.

Plan zajęć na bieżąco jest modyfikowany i dostosowywany do potrzeb wychowawczych i rozwojowych młodzieży uczestniczących w zajęciach oraz do możliwości organizacyjnych i finansowych Świetlicy, jak także możliwości wsparcia innych osób takich jak: pielęgniarz, leśnik, policjant, misjonarz, ksiądz itp.