

Program wypoczynku

1. Przejazd do Grzybowa, **Niech żyją wakacje !** – regulaminowy szaf (regulamin kolonii, ośrodka, regulamin wycieczek, BHP, bezpiecznych kąpiei wodnych i słonecznych). Wdrażanie programu „**Poznajmy się**” – pierwszy dzień na kolonii. Powitanie z morzem, spacer po okolicy ośrodka, **zajęcia integracyjne: gry i zabawy (Ćwierćland)**, kontrakty grupowe, ogłoszenie konkursu czystości. Spacer nad morze na przywitanie morskiej bryzy.

2. „Słoneczny Patrol” – dzień szkoleń i nauki bezpiecznego zachowania się nad wodą, podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego, **plażowanie i kąpiel z elementami nauki pływania**, po południu: **poznamy Grzybowo** – promenada nadmorska, topografia miejscowości – zwiad terenowy), po powrocie: **warsztaty rekreacyjne: chłopcy: gry rekreacyjne, dziewczęta na sali rekreacyjnej - aerobic – formy taneczno-ruchowe**, wieczorem: **dyskoteka „Na Dobry Początek”**.

3. Wycieczka autokarowa do Kołobrzegu (**wycieczka na kołobrzeską starówkę** – spacer krajoznawczy po miejscowości: **Katedra**: z XIII-XV w, odbudowana po zniszczeniach wojennych. Dawniejsza fara, a obecnie katedra jest jedynym pięcionawowym kościołem w Polsce. Architektura tej monumentalnej świątyni oraz zachowane detale wyposażenia wnętrza pozwalają domyślać się bogactwa hanzeatyckiego Kołobrzegu. W czasie II wojny światowej, pomimo ogromu zniszczeń w mieście, kościół ocalał. Przetrwały także unikatowe elementy wyposażenia, jak świecznik w formie okrętu z 1523 r. oraz jeden z czterech zachowanych w Europie egzemplarzy świeczników ośmioramiennych, pochodzący z 1327r., rynek, **„Pomnik Zaślubin Polski z Morzem”** - Odsłonięcie pomnika odbyło się 3 listopada 1963. Główny element pomnika tworzy stylizowana flaga, trzymana przez grupę figuralną. Mozaiki na ścianach i masywne płaskorzeźby żołnierzy są symbolem tysiąclecia tradycji oręża polskiego na Pomorzu – nawiązują do prehistorycznych malowideł naskalnych. Na płytkach kamiennych, które leżą u podnóża pomnika, upamiętniono wszystkie jednostki zdobywające miasto w 1945 roku. Przeświet pod pomnikiem symbolizuje okno na świat, czyli port morski,

spacer po kołobrzesckiej promenadzie nadmorskiej, **Poznajemy pracę ludzi morza**: Spacer do portu rybackiego i jachtowego (Reduta Morast), **Podczele** - Centrum Atrakcji Wojskowych „Bastion” zwiedzanie ekspozycji sprzętu wojskowego, **Aquapark „Milenium”** – kąpiel i zabawa w parku wodnym, **rejs statkiem**), po powrocie: **kąpiele i plażowanie nad morzem**, **warsztaty rekreacyjne: chłopcy: turniej „5” piłkarskich na małych bramkach, dziewczęta: elementy fitness**, wieczorem: maraton uśmiechu – **przy ognisku z pieczeniem kiełbasek i nauką śpiewania szantów – konkurs „Szantomaniaka”**.

4. Spacer do Dźwirzyna (zwiedzanie miejscowości letniskowej, pobyt nad Jeziorem Resko Przymorskie - zwiad krajoznawczy), po południu: **Słoneczne Wybrzeże** (elementy terenoznawstwa – **bosmański bieg patrolowy na wesoło**), **plażowanie z nauką pływania**, **warsztaty rekreacyjne: fitness – aerobic, formy taneczno – ruchowe, gry rekreacyjne – zabawy siatkarskie, turnieje**, po kolacji: zabawy świetlicowe: **konkurs zdolności uczestników „Wieczór Talentów”** (nagrody), wieczorem: **spacer nadmorski na zachód słońca**.

5. Rajd Nordic Walking (spacer nadmorski w kierunku Dźwirzyna), **plażowanie i kąpiele morskie, zabawy i gry plażowe**, zabawy ruchowe z wykorzystaniem chusty animacyjnej Klanzy, **„Chaos”** (quizowa gra terenowa), **konkurs rzeźby z piasku**, półmetek kolonii **„List do Przyjaciela”**, przed kolacją: wyprawa na **„Chrzest Morski”**, po kolacji: **dyskoteka „Pidżama Party”**.

6. „Dzień Sportu” – sportowe igrzyska kolonijne (gry sportowe, bosmański tor przeszkód, zabawy sprawnościowe, gry rekreacyjne z wykorzystaniem boisk znajdujących się w ośrodku, festiwal wyścigów rzędów), **plażowanie i kąpiele morskie, warsztaty rekreacyjne – ringo, fitness – układ choreograficzny**, zajęcia świetlicowe: **gra „Mafia”**, po kolacji: turniej gier planszowych („Mistrz Planszy”, nagrody), wieczorem: **wieczór filmowca** (multimedialny pokaz filmów).

7. „Słońce lubi brąz” - **plażowanie nad morzem z elementami nauki pływania, Spacer nadmorski w kierunku Kołobrzegu** – poznajemy tradycje marynarskie – jak zostać kapitanem (etapy zdobywania wiedzy w Zespole Szkół Morskich), **warsztaty rekreacyjne: aerobic – układ choreograficzny, turniej „3” i „4”**











siatkarskich, po kolacji: ognisko z pieczeniem kiełbasek oraz „Prezentacje Grup”.

8. Wycieczka autokarowa do Wolińskiego Parku Narodowego (Gosań – najwyższe wzniesienie linii brzegowej Bałtyku, przepiękna panorama morza, **Międyzdroje:** zagroda pokazowa żubrów, Aleja Gwiazd, molo, Jezioro Turkusowe – spacer dookoła jeziora), po powrocie: **warsztaty rekreacyjne: dziewczęta - aerobic, chłopcy - sporty do wyboru**, po kolacji: „Kalambury” (zabawa quizowa).

9. Spacer nadmorski o wschodzie słońca – „Impreza Bursztynowa” (zbieranie bursztynów, muszelek, opowieść o ich powstaniu). **Uroki morza** - zamki z piasku, dokopywanie się do wody, zakopywanie w piasku, konkursy skoków przez fale, **plażowanie i kąpiele w morzu**, spacer po Grzybowie – kupujemy pamiątki, po powrocie: „Parada Oszustów” - konkurs wiedzy o Morzu Bałtyckim (nagrody), **warsztaty rekreacyjne: aerobic - prezentacja układu choreograficznego, sporty do wyboru, turniej tenisa stołowego i badmintona z nagrodami** – „Mistrz Rakiety” wieczorem: **dyskoteka „Szokująca Fryzura”**.

10. Pożegnanie z morzem, uroczyste zakończenie kolonii – apel, rozdanie zdjęć, upominków i dyplomów, wpisy uczestników do kroniki i wyjazd do domu.

Legenda:

	- Całodzienna wycieczka autokarowa		- Warsztaty rekreacyjne – bloki zajęć sportowych: gry rekreacyjne, zabawy ruchowe, elementy taneczne – 1,5 godz. z podziałem na grupy.
	- Kąpiele morskie, plażowanie		- Dyskoteka
	- Wycieczki krajoznawcze		- Inne atrakcje: rejs statkiem, pobyt w Aquaparku, prezentacja Zespołu Szkół Morskich
	- Atrakcje regionalne		- Ogniska
	- Film		- Elementy zajęć kulturalno-oświatowych

UWAGA !

- 1. Realizacja programu uzależniona jest od warunków pogodowych i może ulec zmianie.**
- 2. Integralną częścią programu pobytu jest „Program Na Niepogodę” – załącznik „A”.**