

„Zielona Szkoła dla Krakowa” Baza "Lubogoszcz"

Rok szkolny
2022/2023



Program edukacyjno-przyrodniczych 5-dniowych wyjazdów
dla **klas II szkół podstawowych** Gminy Miejskiej Kraków.



“ Szanowni Nauczyciele, Drodzy Rodzice i Dzieci

Chcemy Was zaprosić do **niesamowitego miejsca jakim jest Baza Szkoleniowo-Wypoczynkowa „Lubogoszcz”** w Kasince Małej. Położona bardzo blisko Krakowa, a jednocześnie na uboczu. Z dala od hałaśliwych ulic, galerii i tłumów. W sercu Beskidu Wyspowego. Tuż pod szczytem Lubogoszcz, w otoczeniu bukowego lasu. ”



Odległość : 60 km
Czas podróży: 60 min.



Baza „Lubogoszcz”

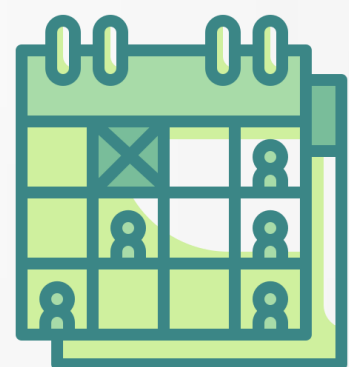
Spędzicie czas na wycieczkach, zajęciach rekreacyjno-sportowych, uczestnicząc jednocześnie w lekcjach zaplanowanych przez Waszych nauczycieli oraz korzystając z bogatej oferty zajęć, rozwijających sprawność fizyczną i intelektualną, promujących zdrowe i aktywne życie, a to wszystko w malowniczym otoczeniu górskich krajobrazów.



Cel programu



Po bardzo trudnym i długim okresie izolacji w związku z pandemią, nieustającą nauką zdalną, godzinami spędzonymi przed ekranami komputerów, pragniemy zaoferować uczniom krakowskich szkół podstawowych **bogatą ofertę dydaktyczną połączoną z promocją zdrowego trybu życia i aktywną formą wypoczynku.**



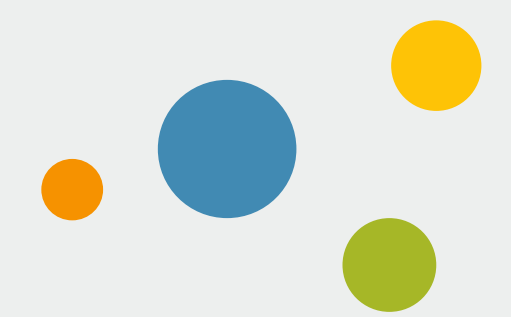
7 turnusów



14 grup



350 uczniów



Zapobieganie uzależnieniom



W dzisiejszych czasach **problem uzależnienia wśród dzieci i młodzieży** jest bardzo powszechny.

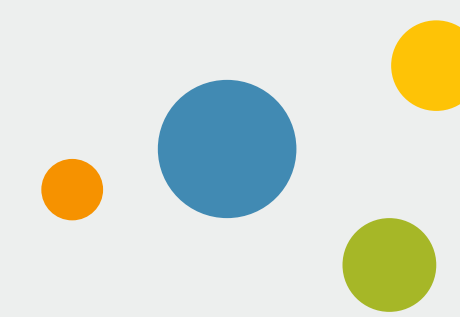
Spowodowane to zostało przede wszystkim postępowaniem współczesnej cywilizacji, który pomimo, iż doprowadził do wielu pozytywnych osiągnięć w różnych dziedzinach życia oraz licznych udogodnień, to jednak wywołał skutki negatywne jak:

- **Konflikty interpersonalne**
- **Napięcia emocjonalne**
- **Objawy nerwicowe**

Proponujemy działania aktywizujące, które dostarczają dzieciom alternatywnych form działania, umożliwiających zaspakajanie takich potrzeb jak w przypadku używania środków odurzających.

Aby zapobiegać uzależnieniom należy:

- Wspomagać rozwój
- Wzbogacać rozwijać środowisko sprzyjające zachowaniu abstynencji
- Współpracować w tworzeniu **zdrowego i wolnego od środków odurzających** stylu życia



Nasze atuty



Z dala od hałaśliwych ulic, galerii i tłumów...



Miejsce



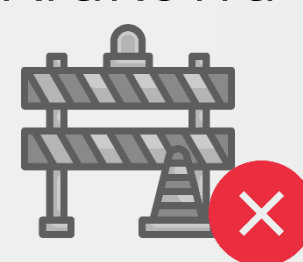
Czyste powietrze, bez smogu, spalin ...



Powietrze



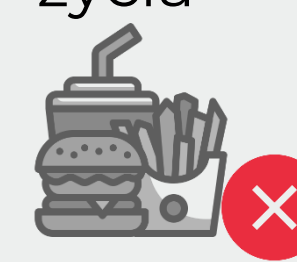
Łatwy dojazd, tylko 60 km od centrum Krakowa



Lokalizacja



Promocja zdrowego i aktywnego trybu życia



Zdrowie



Bogata i ciekawa oferta zajęć dydaktycznych



Nauka



Ramowy plan zajęć może ulec zmianie, dostosowywany jest do pór roku i charakteru turnusu. Zimą proponujemy zajęcia w terenie na śniegu (np. budowa igloo, figur śnieżnych) oraz saneczkowanie i ślizgi na "jabłuszkach".

Baza noclegowa



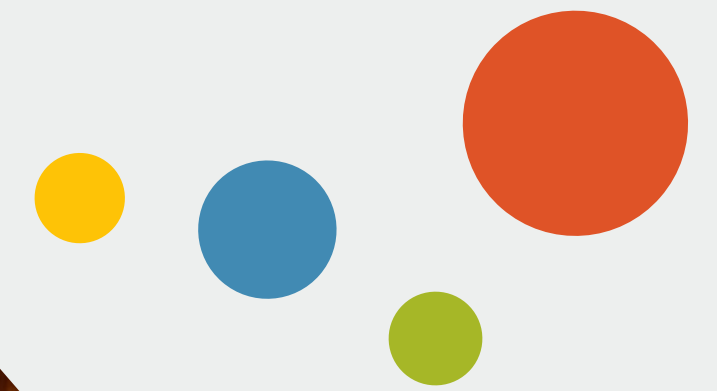
- 3 budynki całoroczne z pełnym węzłem sanitarnym (90 miejsc noclegowych, pokoje 2, 3, 4, 5, 6 i 7-osobowe);
- 16 domków campingowych 8-osobowych (128 miejsc noclegowych), sanitariaty w budynkach głównych;
- stołówka zapewniająca domowe, zdrowe i różnorodne posiłki;
- świetlica z kominkiem wyposażona w sprzęt dyskotekowy, stoły do ping-ponga i piłkarzki;
- sala do prowadzenia zajęć dydaktycznych ze sprzętem audio-video,
- mini sala gimnastyczna;



Infrastruktura



Posiadamy doskonałą infrastrukturę do zajęć fizycznych zarówno w plenerze (boiska do badmintona, siatkówki, koszykówki i piłki nożnej oraz sprzęt sportowy), jak i wewnątrz budynku, w którym mieści się mini sala gimnastyczna przystosowana do prowadzenia zajęć tanecznych, gimnastyki, gier i zabaw, a także funkcjonalna sala dydaktyczna wyposażona w projektor, telewizor oraz tablicę. Znajdująca się w budynku świetlicy klimatyczna sala kominkowa pozwala na organizację tanecznych i integracyjnych zabaw.



Otoczenie



Otoczenie sprzyja spacerom i organizacji gier terenowych, podchodów oraz innych zabaw leśnych, a wytyczone na terenie ośrodka bezpieczne miejsce pozwala na wspólne biesiadowanie przy ognisku.



Zespół



Do wszechobecnej natury dokładamy nie tylko serce naszych pracowników, którzy nie szczędzą starań, aby pobyt przebiegał w miłej atmosferze do nauki i wypoczynku, lecz także wspaniałą kuchnię, która zadowoli niejadka i łakomczucha.



Podczas Waszego
pobytu proponujemy
do wyboru:



WARSZTATY
kulturalno-oświatowe i regionalne



WYCIECZKI
turystyczno-krajoznawcze



ZAJĘCIA
przyrodniczo-ekologiczne



Ramowy plan dnia „Zielonej szkoły”



7:00
POBUDKA



7:10 - 8:10
TOALETA PORANNA



8:30
ŚNIADANIE



9:40 – 13:00
ZAJĘCIA W GRUPACH *



13:30
OBIAD



14:30 – 18:00
ZAJĘCIA W GRUPACH *



18:30
KOLACJA



19:00 – 21:00
ZAJĘCIA W GRUPACH *



21:10 – 21:50
TOALETA WIECZORNA



22:00
CISZA NOCNA

*przez zajęcia w grupach należy rozumieć: wycieczki, warsztaty, zajęcia edukacyjne, gry i zabawy integracyjne, ogniska i zabawy taneczne.

Godziny ujęte w ramowym planie dnia ulegają zmianie przy realizacji zajęć podczas organizacji wycieczek całodniowych oraz warsztatów i zajęć przeprowadzanych w terenie.

„NATURA I KULTURA W ZAGÓRZAŃSKICH DZIEDZINACH”

- PROGRAM 5-DNIOWEJ ZIELONEJ SZKOŁY W BAZIE NA LUBOGOSZCZU



Warsztaty przyrodnicze „Poznajemy przyrodę wszystkimi zmysłami.”

Dzień 1



Warsztaty kultura i natura Zagórzańskich Dziedzin.

Dzień 2



Wycieczka autokarowa do Poręby Wielkiej. Zajęcia dotyczące profilaktyki związanej z uzależnieniami wśród dzieci.

Dzień 3



„Bezpieczny wypoczynek w górach” – blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR
Warsztaty taneczne.
Ognisko

Dzień 4



Spacer po okolicy i zabawa terenowa Quest „Baza Lubo Gości”.

Dzień 5

Ramowy plan zajęć może ulec zmianie, dostosowywany jest do pór roku i charakteru turnusu. Zimą proponujemy zajęcia w terenie na śniegu (np. budowa igloo, figur śnieżnych) oraz saneczkowanie i ślizgi na „jabłuszkach”.

Dzień 1

Wędrówka przyrodniczą ścieżką edukacyjną „Lubogoszcz”



Ok. godz. 11:00 przyjazd na zieloną szkołę.

Na Stacji Paliw Orlen w Mszanie Dolnej przeładunek bagaży uczestników w celu wywozu do bazy.

Dzieci udają się pieszo szlakiem czarnym do bazy. (ok. 2 km)



Przed południem: Rozlokowanie. Omówienie regulaminu ośrodka, przepisów bhp i p. poż. Przedstawienie programu pobytu i planu dnia.



Obiad o godz. 13:00



Dzień 1

Terenowe warsztaty edukacyjne (2 – 3 godz.)



godz. 14:00 – 16:00

Warsztaty przyrodnicze „Poznajemy przyrodę wszystkimi zmysłami”:

- Grupa 1 – warsztaty zielarskie;
- Grupa 2 – warsztaty o tropach i śladach w przyrodzie.



godz. 16:00 – 18:00

Warsztaty przyrodnicze „Poznajemy przyrodę wszystkimi zmysłami”:

Rotacja grup

Kolacja o godz. 18:30



Wieczorem: godz. 19:00 – 22:00

Zajęcia taneczne. Dyskoteka (prowadzone we własnym zakresie). Udostępniamy sprzęt nagłaśniający.

Dzień 2

Kultura i natura „Zagórzańskich Dziejzin”



Śniadanie o godz.8:30



godz.9:00 – 12:00

Warsztaty „Kultura i natura Zagórzańskich Dziejzin”

1. 9:00 - 10:30

- Grupa 1 – warsztaty „Zagórzańskie malowanie”.
- Grupa 2 – zajęcia własne.

2. 10:30 - 12:00 / Rotacja grup

godz.12:00 – 13:00 - obiad

3. 13:00 - 14:00 – zajęcia własne.

Dzień 2

Kultura i natura „Zagórzańskich Dziejzin”



godz. 14:00 – 16:00

Warsztaty „Kultura i natura Zagórzańskich Dziejzin”

Warsztaty na temat życia i pracy pszczoł oraz produktów wytwarzanych przez pszczoły – „Od kwiatowego koszyka do miodu słoika”

godz. 16:00 - 18:00 – zajęcia własne

Godz. 18:30 - kolacja



Wieczorem:

„Mam talent” - prezentacja przez uczestników swoich umiejętności (odpowiedzialni za organizację nauczyciele – opiekunowie grupy).



Dzień 3

Wycieczka autokarowa do Poręby Wielkiej.



Śniadanie o godz.8:30

Po śniadaniu: Dzieci schodzą do Kasinki Małej na przystanek przy czarnym szlaku.

Godz. 10:15 wyjazd autokarem do Poręby Wielkiej.

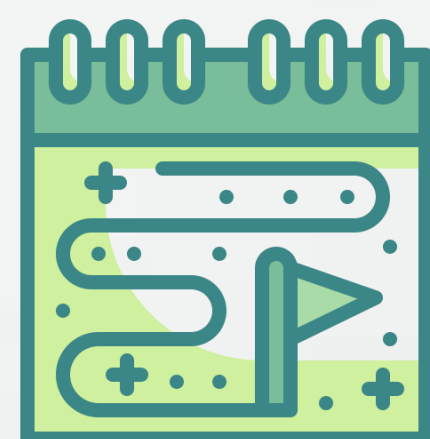
Godz. 11:00 -14:00

Warsztaty „Kultura i natura Zagórzańskich Dziedziny”

1. 11:00 -12:30

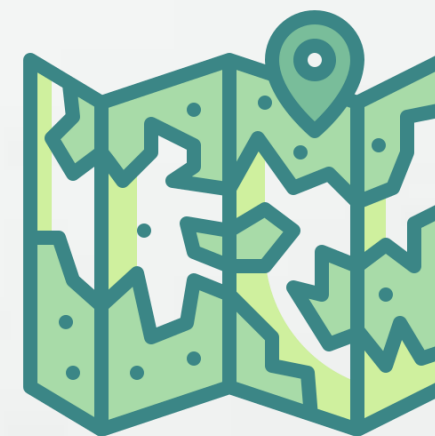
- Grupa 1 – warsztaty „Jak powstają zagórzańskie sery?”;
- Grupa 2 – film przyrodniczy dla dzieci i zwiedzanie ekspozycji przyrodniczej Gorczańskiego Parku Narodowego.

2. 12:30 -14:00 / Rotacja grup



Dzień 3

Zajęcia dowolne zorganizowane przez nauczyciela



Godz. 14:00 - 16:00 Powrót autokarem do Kasinki Małej

Przejdźcie do bazy pieszo szlakiem czarnym.

Godz. 16:00 Obiad

Godz. 17:00 – 18:00 Profilaktyka uzależnień

Zajęcia prowadzone przez ratownika medycznego dotyczące profilaktyki związanej z uzależnieniami wśród dzieci.

Godz. 19:00 - kolacja

Wieczorem:

Wieczór filmowy (dobór filmów w zakresie nauczyciela).

Udostępniamy projektor wraz z ekranem,



Dzień 4

„Bezpieczny wypoczynek w górach”

- blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR



godz. 8:30 - śniadanie



Zajęcia z dziećmi prowadzą ratownicy GOPR. Ze względu na warunki atmosferyczne forma zajęć bloku 2 i 3 może zostać zmieniona lub skrócona. Uczestnicy powinni posiadać nakrycie głowy typu chusta buff lub cienka czapka, chusta, kurtkę bądź pelerynę przeciw deszczową oraz odpowiednie obuwie umożliwiające chodzenie w terenie oraz udział na zajęciach na ścianie wspinaczkowej.



9:00 - 11:00 (podział na 3 grupy - rotacja)

prelekcja / prezentacja sprzętu / wycieczka z GPN

12:00 - 13:00 zajęcia linowe / akcja pozorowana

Dzień 4

„Bezpieczny wypoczynek w górach”

- blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR



13:00 - 14:00 obiad

14:00-15:00 zajęcia linowe / akcja pozorowana

Godz.15:30- 18:30 **ZAGÓRZAŃSKIE DZIEDZINY**

Warsztaty taneczne (prowadzi Kościelniak Dorota).

Godz. 15:30 – 17:00 - zajęcia grupa 1.

Godz. 17:00 – 18:30 - zajęcia grupa 2.



Wieczorem:

Godz. 18:30 Kolacja z kiełbaskami pieczonymi na ognisku.

Ognisko ze skeczami i poznanymi na zajęciach, przyśpiewkami (odpowiada nauczyciel zielonej szkoły).





Dzień 5

Spacer po okolicy i zabawa terenowa
Quest „Baza Lubo Gości”.



Quest czyli zabawa terenowa łącząca wędrówkę z rozwiązywaniem zagadek.

Prowadzi ścieżkami „Lubogoszczu”, zapoznaje z historią działalności blisko stuletniej Bazy Szkoleniowo-Wypoczynkowej.

Śniadanie o godz.8:30

Przed południem

Spacer po okolicy i zabawa terenowa Quest „Baza Lubo Gości”.

Godz. 13:00 Obiad

Po obiedzie:

Dzieci schodzą do Kasinki Małej na przystanek przy czarnym szlaku. Wyjazd dzieci do domów rodzinnych o godz.14:00 z Kasinki Małej.



Zapraszamy



Serdecznie zapraszamy do wyjątkowego miejsca, które daje poczucie wolności i obcowania z dziką przyrodą! Przyjedź koniecznie, tu poczujesz się jak... w lesie.



Organizator programu



KRAKOWSKI
SZKOLNY
OŚRODEK
SPORTOWY
im. Szarych Szeregów



KRAKOWSKI SZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY
im. "SZARYCH SZEREGÓW"
al. Powstania Warszawskiego 6
31-541 Kraków



12 411 72 20



12 410 64 31



www.ksos.pl



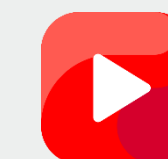
sekretariat@ksos.pl



[ksospl](https://www.facebook.com/ksospl)



[ksosplkrakow](https://www.instagram.com/ksosplkrakow)



[tiny.pl/rnz3k](https://www.youtube.com/watch?v=rnz3k)

