

# TURNUS I

**Akademia SuperNawyków z Misiem Expertusiem – zostań mistrzem codzienności!**

## **Poniedziałek – Poznajemy się i budujemy dobre nawyki**

8:30–9:30 – Zbiórka, integracja, gry zapoznawcze

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Miśja Expertusia: czym są nawyki i jak je budować

10:30–11:30 – Warsztaty: „Małe kroki – wielkie zmiany”

Dzieci poznają ideę budowania nawyków poprzez małe, codzienne działania. Tworzymy proste „ścieżki nawyku” (np. poranek, obowiązki, relacje), uczymy się, czym jest wytrwałość i jak motywować się do działania poprzez zabawę i przykłady z życia.

11:30–12:30 – Gry zespołowe i współpraca

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Spokojne/wyciszające aktywności

14:00–15:00 – Warsztaty kreatywne: mój pierwszy supernawyk

Każde dziecko wybiera jeden prosty nawyk (np. sprzątanie po sobie, miłe słowa, regularność) i tworzy własny „plan działania” w formie pracy plastycznej (plakat, karta nawyku), który będzie mogło wykorzystać również po półkoloniach.

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne, odbiór dzieci

## **Wtorek – Komunikacja i relacje**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Miśja Expertusia: jak mówić i słuchać

10:30–11:30 – Zajęcia z przedsiębiorczości

11:30–12:30 – Scenki i gry komunikacyjne

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Zabawy wyciszające

14:00–15:00 – Warsztaty: empatia i współpraca

Poprzez scenki, zabawy i krótkie ćwiczenia dzieci uczą się rozpoznawania emocji u innych, reagowania w trudnych sytuacjach oraz współpracy w grupie. Wprowadzamy elementy „języka życzliwości” i aktywnego słuchania.

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

## **Środa – Samodzielność i odpowiedzialność**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Miśja Expertusia: „Potrafię sam!”

10:30–11:30 – Warsztaty: podejmowanie decyzji i odpowiedzialność

Dzieci pracują na prostych przykładach i sytuacjach (np. wybory codzienne), ucząc się przewidywania konsekwencji i podejmowania decyzji. Wprowadzamy elementy „jeśli – to” oraz pokazujemy, że każdy wybór ma znaczenie.

11:30–12:30 – Gry zadaniowe

Zadania zespołowe wymagające planowania, podziału ról i współpracy (np. misje do wykonania, mini wyzwania logiczne i ruchowe). Dzieci uczą się organizacji działania i odpowiedzialności za swoją rolę w grupie.

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Zabawy wyciszające

14:00–15:00 – Projekt grupowy

Dzieci w małych zespołach realizują mini projekt (np. stworzenie „idealnego dnia” lub „superbohatera nawyków”), planując, dzieląc zadania i prezentując efekt końcowy.

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

## **Czwartek – Kreatywność i działanie**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Miśja Expertusia: twórcze myślenie

10:30–11:30 – Zajęcia z przedsiębiorczości

11:30–12:30 – Gry i wyzwania kreatywne

Zabawy rozwijające kreatywność i elastyczne myślenie (np. rozwiązywanie problemów, tworzenie nietypowych rozwiązań, zadania „co by było gdyby”). Stawiamy na pomysłowość i odwagę w myśleniu.

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Aktywności relaksacyjne

14:00–15:00 – Warsztaty projektowe

Rozwijanie pomysłów dzieci – tworzenie własnych inicjatyw (np. mini biznes, akcja dobra, pomysł na ulepszenie codzienności). Dzieci uczą się podstaw planowania, działania i prezentowania swoich pomysłów.

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

## **Piątek – Podsumowanie i świętowanie**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Miśja Expertusia: podsumowanie nawyków

10:30–11:30 – Gra podsumowująca tydzień

Gra terenowa lub zespołowa oparta na „misjach Expertusia”, w której dzieci wykorzystują zdobyte umiejętności (nawyki, współpraca, komunikacja). Zadania mają formę zabawy, ale utrwalają wiedzę z całego tygodnia.

11:30–12:30 – Zabawy zespołowe

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Zabawy wyciszające

14:00–15:00 – Prezentacja projektów, rozdanie dyplomów

15:00–16:00 – Zakończenie turnusu, pożegnanie, ostatnie pogadanki

## **TURNUS II**

### **Akademia Spokoju – uważność, emocje i siła wewnętrzna dziecka**

#### **Poniedziałek – Poznajemy emocje**

8:30–9:30 – Zbiórka, integracja, gry zapoznawcze

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Krąg uważności: czym są emocje

10:30–11:30 – Warsztaty: rozpoznawanie emocji

Dzieci uczą się rozpoznawać podstawowe emocje (radość, złość, smutek, strach) poprzez zabawy, karty emocji, mimikę i krótkie scenki. Ćwiczymy nazywanie emocji oraz rozumienie, co je wywołuje – zarówno u siebie, jak i u innych.

11:30–12:30 – Zabawy ruchowe

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Relaks / bajkoterapia

14:00–15:00 – Prace plastyczne: „Moje emocje”

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

#### **Wtorek – Spokój i oddech**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Krąg uważności: oddech i koncentracja

10:30–11:30 – Zajęcia z przedsiębiorczości

11:30–12:30 – Joga i ruch

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Relaks / wizualizacje

14:00–15:00 – Warsztaty: techniki radzenia sobie ze stresem

Dzieci poznają proste i praktyczne sposoby regulowania napięcia: ćwiczenia oddechowe, krótkie techniki wyciszające, ruch oraz sposoby „zatrzymania się” w trudnych sytuacjach. Uczymy, kiedy i jak z nich korzystać w codziennym życiu.

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

#### **Środa – Siła wewnętrzna**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Krąg uważności: moje mocne strony

10:30–11:30 – Warsztaty wzmacniające pewność siebie

Zajęcia oparte na odkrywaniu mocnych stron dziecka, budowaniu pozytywnego obrazu siebie i odwagi do działania. Dzieci pracują z prostymi ćwiczeniami („co potrafię”, „z czego jestem dumny/a”), uczą się wspierać siebie i innych.

11:30–12:30 – Gry zespołowe

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Zabawy wyciszające

14:00–15:00 – Prace kreatywne: „Moja siła”

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

### **Czwartek – Relacje i empatia**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Krąg uważności: rozumienie innych

10:30–11:30 – Zajęcia z przedsiębiorczości

11:30–12:30 – Scenki i ćwiczenia empatii

Poprzez zabawy i scenki dzieci uczą się budowania zdrowych relacji: komunikowania potrzeb, reagowania na emocje innych, rozwiązywania drobnych konfliktów oraz współpracy w grupie.

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Zabawy relaksacyjne

14:00–15:00 – Warsztaty relacyjne

Scenki i ćwiczenia, których celem jest rozwijanie empatii, budowanie pewności w kontaktach z innymi oraz wyposażenie dzieci w konkretne narzędzia do radzenia sobie w relacjach rówieśniczych.

15:00–16:00 – Zabawy integracyjne

### **Piątek – Wewnętrzny spokój na co dzień**

8:30–9:30 – Zabawy integracyjne

9:30–10:00 – Śniadanie

10:00–10:30 – Krąg uważności: podsumowanie

10:30–11:30 – Gra podsumowująca

Zabawa zespołowa (np. gra stacyjna lub terenowa), w której dzieci wykonują zadania związane z emocjami, uważnością i współpracą. Każda aktywność odwołuje się do umiejętności poznanych w trakcie tygodnia – w lekkiej, angażującej formie.

11:30–12:30 – Zabawy ruchowe

12:30–13:00 – Obiad

13:00–14:00 – Aktywności wyciszające

14:00–15:00 – Podsumowanie turnusu, rozdanie dyplomów

15:00–16:00 – Zakończenie turnusu, pożegnanie, ostatnie pogadanki