



PRZYKŁADOWY

Program zajęć grupowych dla dzieci i młodzieży

“Podstawy turystyki pieszej”

Filozofia programu: program opiera się na pedagogice szacunku i troskliwości, gdzie każde dziecko i młody człowiek mają prawo do

- własnego tempa uczenia się;
- wyboru poziomu trudności;
- wyrażania swoich emocji i obaw;
- poczucia bezpieczeństwa podczas nauki.

Kluczowe wartości: odwaga, wytrwałość, samodzielność, poczucie własnej skuteczności, służba innym.

Program ten ma na celu nie tylko uczenie dzieci i młodzieży podstaw turystyki pieszej, ale przede wszystkim wzmocnienie poczucia własnej wartości, nauczanie współpracy i wzbudzenie miłości do przyrody i szlaków turystycznych jako miejsca rozwoju i refleksji.

Program może być dostosowany do wieku, potrzeb i umiejętności grupy oraz do dodatkowych założeń wychowawczych/psychologicznych i innych założeń pobytu grupy.

ZAJĘCIA STACJONARNE (NA TERENIE OBOZU)

Blok 1: Orientacja i nawigacja - "Staję się odkrywcą"

- Podstawy korzystania z mapy turystycznej
- Czytanie legendy - "mapa opowiada historie"
- Skala mapy - "jak zmniejszyć świat do kartki papieru"
- Kierunki świata - gra w "żywą różę wiatrów"
- Współrzędne geograficzne
- Aplikacje turystyczne - "technologia w służbie przygody"
- Ćwiczenie wyboru - każde dziecko wybiera miejsce na mapie, które chciałoby odwiedzić
- Budowa kompasu - "nasza niezawodna gwiazda przewodnia"
- Refleksja emocjonalna - co czujesz, gdy wiesz, gdzie jesteś, a co, gdy się gubisz?

- Moment refleksji dotyczącej zajęć: dzieci dzielą się tym, co już wiedzą o orientacji, co było dla nich trudne, a co łatwe.

Blok 2: Planowanie wyprawy - "Marzenie staje się planem" (motto: "Każda wielka podróż zaczyna się od pierwszego kroku")

- Wybieranie tras - opcje dla każdego
- Planowanie czasu - szacunek dla własnego tempa
- Ćwiczenie zespołowe: planowanie trasy
- Czytanie prognozy pogody z natury (obserwacja chmur - czytanie nieba)
- Ćwiczenie obserwacyjne: szkicowanie chmur w dzienniku
- Obserwacja zachowania zwierząt
- Kierunek i siła wiatru jako wskazówka
- Refleksja: kiedy rezygnacja to mądrość, a nie porażka
- Moment dzielenia się: co pomaga mi w podejmowaniu trudnych decyzji?

Blok 3: Wyposażenie - "Mój plecak, mój dom" (motto: "Nie biorę wszystkiego, biorę to, co potrzebne")

- Pakowanie plecaka - praktyka z wyborem
- Zasady rozkładu ciężaru
- Pakowanie na jeden dzień / weekend / tydzień
- Odzież jako druga skóra - system warstwowy - "ubieramy się jak cebula"
- Moment praktyczny: jak jestem teraz ubrana/y?
- Namiot - "nasz przenośny dom"
- Sprzęt do gotowania
- Refleksja: co znaczy "mieć wszystko, czego potrzebuję"?

Blok 4: Bezpieczeństwo - "Dbam o siebie i innych" (motto: "Prawdziwa odwaga to przemyślane podejmowanie ryzyka")

- Zasady bezpieczeństwa na szlakach turystycznych
- Plan wyprawy jako szacunek dla bliskich
- Rozpoznawanie zagrożeń - "słucham natury i siebie"
- Ćwiczenie emocjonalne: co robię, gdy czuję strach na szlaku / w górach?
- Pierwsza pomoc - pomagam innym
- Kiedy wzywać pomoc - "mądrość proszenia o wsparcie"
- Komunikacja w trudnych chwilach - telefony w górach / na szlakach - możliwości i granice
- Ćwiczenie zespołowe: sygnały alarmowe jako zespołowa odpowiedzialność
- Moment refleksji: dlaczego dbanie o bezpieczeństwo jest dbaniem o innych?

Blok 7: Szacunek dla przyrody - "Jestem gościem w domu natury" (motto: "Zostawiam tylko ślady stóp, biorę tylko wspomnienia")

- Zasada "zostawiam tylko ślady stóp"
- Jak być niewidzialnym gościem

- Szanowanie innych turystów
- Ćwiczenie wrażliwości: co zwierzęta mogą nas nauczyć o życiu w górach?
- Moja rola w ochronie przyrody
- Refleksja: jak moje małe działania wpływają na wielki świat?
- Moment dzielenia się: jakie miejsce w naturze jest dla mnie szczególne i dlaczego?

Blok 8: Obserwacja nieba nocnego (motto: "Niebo to najstarsza mapa świata")

- Podstawy nawigacji astronomicznej
- Gwiazda Polarna - nasz kosmiczny kompas
- Jak znaleźć północ po gwiazdach
- Wielka Niedźwiedzica jako wskazówka
- Ćwiczenie praktyczne: każde dziecko samodzielnie odnajduje północ
- Fazy księżyca i ich znaczenie dla turysty
- Orientacja nocna bez przyrządów
- Refleksja: jak radzili sobie ludzie bez GPS?
- Kiedy zapada zmrok w górach, a kiedy w mieście
- Refleksja: jak ciemność wpływa na moje samopoczucie?
- Pozycja gwiazd jako wskazówka pory nocy
- Orientacja w czasie bez zegarka
- Moment kontemplacji i wspólnoty - cisza pod gwiazdami (5 minut ciszy na obserwację i myślenie)
- Dzielenie się odczuciami: co widzę? co czuję? o czym myślę?

ZAJĘCIA TERENOWE

Blok 1: Ćwiczenia orientacyjne

- Orientacja z mapą i kompasem
- Stopniowanie trudności: od prostych do bardziej złożonych zadań
- Praca w parach - wspieramy się nawzajem
- Gra orientacyjna / mini-rajd (zespoły mieszane - starsi pomagają młodszym; różne role: nawigator, obserwator)
- Refleksja po grze: co było trudne? co się udało? jak się czułem?

Blok 2: Wycieczka treningowa ("Razem idziemy dalej"; "Nie zostawiamy nikogo w tyle, szanujemy wzajemnie swoje tempo")

- Krótka wycieczka (2-4 godziny - najciekawszy cel w bliskiej okolicy to Góra Zborów)
- Wspólne planowanie na mapie
- Pakowanie zgodnie z zasadami
- Obserwacja pogody przed wyruszeniem
- Elastyczne tempo
- Rotacyjne przewodnictwo (każdy może przez chwilę prowadzić grupę)
- Nawigacja jako zespołowa odpowiedzialność
- Dzielenie się zadaniami

- Rozwiązywanie problemów - jak grupa radzi sobie z trudnościami?
- Celebracja osiągnięć i docenianie postępów: nie tylko cel, ale i droga ma znaczenie
- Wspólne zdjęcie na Górze Zborów: utrwalamy moment sukcesu
- Moment refleksji po powrocie: jak czułem się na początku i na końcu wyprawy? co o sobie odkryłem?