

PROGRAM PILOTAŻOWY **Zielona Szkoła dla Krakowa** - Baza "Lubogoszcz"

Rok szkolny
2021/2022



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

KRAKOWSKI
SZKOLNY
OŚRODEK
SPORTOWY
im. Szarych Szeregów

 **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”

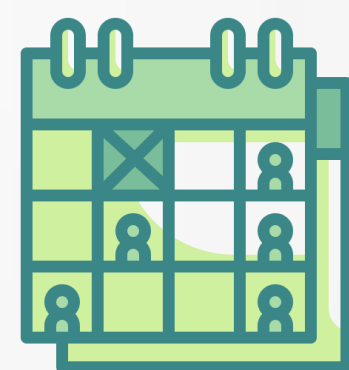
Spędzicie czas na wycieczkach, zajęciach rekreacyjno-sportowych, uczestnicząc jednocześnie w lekcjach zaplanowanych przez Waszych nauczycieli oraz korzystając z bogatej oferty zajęć, rozwijających sprawność fizyczną i intelektualną, promujących zdrowe i aktywne życie, a to wszystko w malowniczym otoczeniu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



8 turnusów



16 grup



400 uczniów



Zapobieganie uzależnieniom



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

Spowodowane to zostało przede wszystkim postępem 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



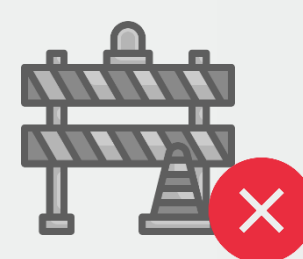
Czyste powietrze,
bez smogu, spalin ...



Powietrze



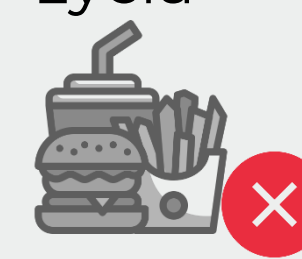
Łatwy dojazd, tylko
60 km od centrum
Krakowa



Lokalizacja



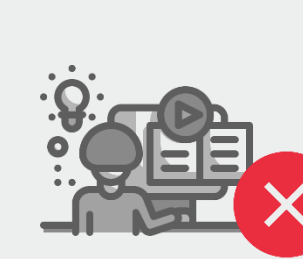
Promocja zdrowego
i aktywnego trybu
życia



Zdrowie



Bogata i ciekawa oferta
zajęć dydaktycznych



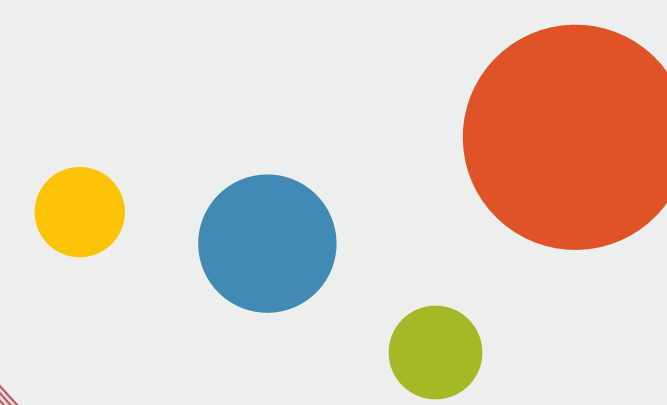
Nauka

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 piłkarzyki;
- 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 wspianą kuchnię, która zadowoli niejadka i łakomczucha.



Podczas Waszego
pobytu proponujemy
do wyboru:



WARSZTATY
kulturalno-oświatowe i regionalne



WYCIEZKI
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



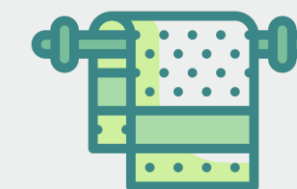
14:30 – 18:00
ZAJĘCIA W GRUPACH *



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 całonocnych oraz warsztatów i zajęć przeprowadzanych w terenie.



„NATURA I KULTURA W ZAGÓRZAŃSKICH DZIEDZINACH”

- PROGRAM 5-DNIOWEJ ZIELONEJ SZKOŁY W BAZIE NA LUBOGOSZCZY



Wędrówka przyrodniczą ścieżką edukacyjną „Lubogoszcz”

Dzień 1



Całodzienna wycieczka autokarowa do Gorczańskiego Parku Narodowego

Dzień 2



„Bezpieczny wypoczynek w górach” - blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR

Dzień 3



Całodzienna wycieczka w Zagórzańskie Dziedziny

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”



Przed południem: Przyjazd dzieci do placówki, rozlokowanie.
Omówienie regulaminu ośrodka, przepisów bhp i p. poż.
Przedstawienie programu pobytu i planu dnia.



Po obiedzie:

**Wędrówka przyrodniczą ścieżką edukacyjną „Lubogoszcz”
z leśnikiem** (1,5 – 2 godz.)

Podczas wędrówki uczestnicy poznają teren wokół bazy,
jego walory przyrodnicze oraz liczne ciekawostki z życia
roślin i zwierząt.

Dzień 1

Terenowe warsztaty edukacyjne (2 – 3 godz.)



Tematyka uzależniona od pory roku. Proponowane tematy do wyboru:

a) „Po Beskidzie błądzi jesień.” (IX-X)

Celem warsztatów jest ukazanie bogactwa przyrodniczego Beskidu Wyspowego i Gorców ze szczególnym uwzględnieniem świata roślin zielnych, krzewów i drzew. Uczestnicy poznają owoce i nasiona popularnych gatunków roślin zielnych, krzewów i drzew oraz dowiedzą się o ich znaczeniu dla świata przyrody. Nauczą się rozpoznawać popularne gatunki drzew tego regionu, a także sami wykonają pamiątkę z „naturalnych surowców”.

b) „Kto tu był? Ślady i tropy zwierząt.” (X-III)

Poszukiwania tropów i śladów zwierząt - “listów”, które pozostawiają nam zwierzęta. Celem warsztatów jest ukazanie bogactwa przyrodniczego Beskidu Wyspowego i Gorców ze szczególnym uwzględnieniem świata zwierząt. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać tropy i ślady popularnych gatunków zwierząt tego regionu. Sami wykonają pamiątkę z warsztatów – odlew wybranego tropu.



Dzień 1

Terenowe warsztaty edukacyjne (2 – 3 godz.)



c) „Żaba rechoce, kumak kumka, a traszka?” (IV-VI).

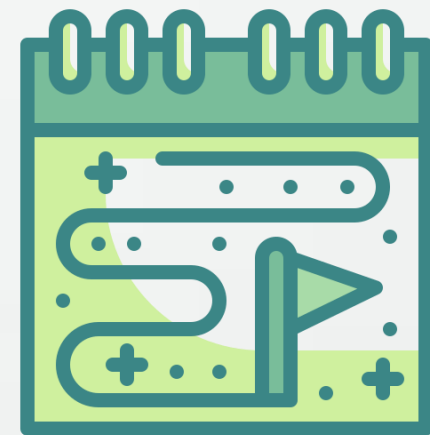
Uczestnicy poznają tajemnice życia płazów - zwierząt o ciekawej biologii i zwyczajach. Odkryją wiele tajemnic ich życia; poznają ich znaczenie w przyrodzie. Sami wykonają pamiątkę z warsztatów - niespodzianka!

Wieczorem: Zajęcia taneczne



Dzień 2

Całodzienna wycieczka autokarowa do Gorczańskiego Parku Narodowego



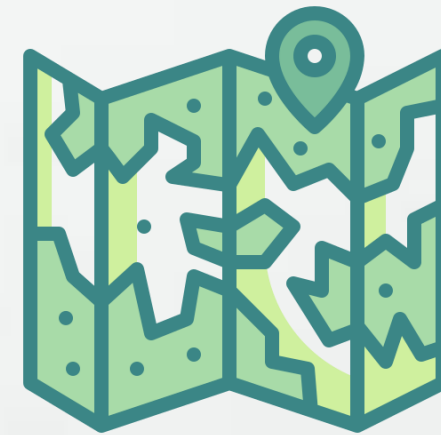
Projekcja filmu „Gorczański Park Narodowy” i zwiedzanie ekspozycji przyrodniczej w Ośrodku Edukacyjnym GPN w Porębie Wielkiej

Trasa zwiedzania ekspozycji zaczyna się w dolinie górskiego potoku i prowadzi na najwyższy szczyt Gorców przez różne środowiska przyrodnicze - buczynę karpacką, górnoreglowy bór świerkowy i polanę reglową. Poprzez piękne dioramy, zabawę na różnych stanowiskach interaktywnych zwiedzający, angażując różne zmysły, poznają przyrodę Gorców i kulturę zamieszkujących tutaj górali zagórzańskich.



Dzień 2

Całodzienna wycieczka autokarowa do Gorczańskiego Parku Narodowego



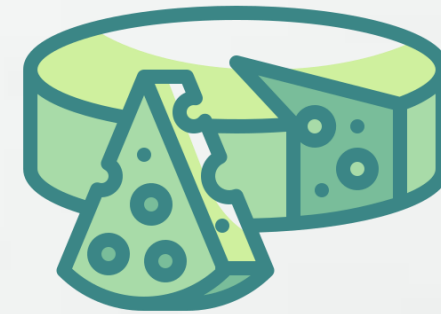
Spacer ścieżką edukacyjną „Park dworski hr. Wodzickich - góra Chabówka” po parku dworskim hrabiów Wodzickich

Park dworski hrabiów Wodzickich w Porębie Wielkiej został objęty ochroną konserwatorską już w 1934 roku. Na jego terenie zobaczyć można liczne pomnikowe okazy rodzimych drzew, ogród roślin gorczańskich oraz sad owocowy ze starymi odmianami jabłoni; tężnie solankowe czynne od wiosny do późnej jesieni, stawy dworskie, a wycieczkę uatrakcyjni zabawa terenowa czyli quest po parku.



Dzień 2

Całodzienna wycieczka autokarowa do Gorczańskiego Parku Narodowego



**Warsztaty „Skąd biorą się tradycyjne zagórzańskie sery?”
w gospodarstwie Danuty Hudomięt należącego do
ogólnopolskiej sieci zagród edukacyjnych.**

„Jesteśmy góralami z dziada, pradziada, Zagórzaninami z Gorców. W naszej wsi urodził się i mieszkał Władysław Orkan – poeta, twórca góralskiego dekalogu i założyciel Związku Podhalan. Gospodarstwo „U Misia” ma tradycję wielu dziesiątek lat. Wszyscy, którzy tu bywali, twierdzą, że serki „U Misia” najlepsze nie od dzisiaj! Odwiedziny u nas to niebywała okazja aktywnego poznania całego procesu wyrobu produktów z ekologicznego mleka, szczególnie serków góralskich. W naszym gospodarstwie mamy 7 mlecznych krówek, które przez całe lato pasą się na gorczańskich, bogatych łąkach. Dowiedziecie się co to jest klog, ferula, puciera, cyrpoki. Sami zrobicie serki, zjecie je i dostaniecie jeszcze w prezencie!

Wieczorem: Wieczór filmowy



Dzień 3

„Bezpieczny wypoczynek w górach”

- blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR

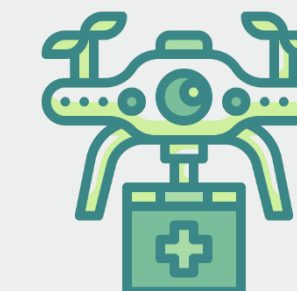


„Bezpieczny wypoczynek w górach” - blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR - 1 godz.

W czasie prelekcji uczestnicy poznają zasady bezpiecznego wędrowania po górach, uczą się prawidłowego zachowania w sytuacjach zagrożenia, ekstremalnej pogody, uczą się udzielania pierwszej pomocy i zasad wzywania pomocy. Zapoznają się z numerami ratunkowymi w górach oraz aplikacją Ratunek. Dzieci poznają niezbędne wyposażenie turysty (zawartość plecaka, obuwie, ubiór itp.) oraz podstawy wykorzystania mapy i elementów nawigacji w terenie.

Wycieczka piesza z ratownikami GOPR na szczyt góry Lubogoszcz – 3,5 godz.

Na trasie praktyczne wykorzystanie nabytej podczas szkolenia wiedzy i umiejętności.



Dzień 3

„Bezpieczny wypoczynek w górach”

- blok szkoleniowy prowadzony przez ratowników GOPR



Po obiedzie:



Nauka bezpiecznego korzystania ze ścianki wspinaczkowej z GOPR Grupy Podhalańskiej.

Zajęcia prowadzą ratownicy w miesiącach IX-X oraz V-VI (2 –3 godz.).

Uczestnicy mają okazję spróbować swoich sił we wspinaczce na przygotowanej do tego sztucznej ścianie, a także poznać podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas tej aktywności. Starsi uczestnicy zajęć mogą nauczyć się węzłów używanych podczas wspinaczki, sposobów asekuracji i budowy stanowisk wspinaczkowych.

Dzień 3

Nauka tańca zagórzańskiego i przyśpiewek regionalnych.



Nauka podstawowych kroków tańca zagórzańskiego i przyśpiewek regionalnych (XI-IV; 2 -3 godz.).

Zajęcia z nauki podstawowych kroków tańca zagórzańskiego i nauka przyśpiewek. Dobra zabawa w trakcie trwania warsztatów, uzyskanie zagórzańskiego certyfikatu ukończenia warsztatów - tajcowanie.

Wieczorem: Przyśpiewki zagórzańskie i skecze przy ognisku.



Dzień 4

Całodzienna wycieczka w Zagórzańskie Działy.



Warsztaty w pasiece „Bartek” w Kasince Małej

Uczestnicy warsztatów poznają życie pszczół, gatunki miodu oraz produkty pszczele. W sezonie wegetacyjnym zobaczą rośliny miododajne i dowiedzą się o ich znaczeniu w przyrodzie, zrozumieją rolę pszczół, obejrzą ul i pracę pszczół. Zapoznają się z postawami i zachowaniami proekologicznymi. Będą degustować miód z podkłomykami. Jako upominek z warsztatów otrzymają słoiczek miodu. Uwaga! W okresie wiosenno – letnim w zajęciach nie powinny brać udziału osoby uczulone na jad pszczeli.

W listopadzie i grudniu przygotowują i upieką pierniczki na miodzie, które zabiorą ze sobą jako pamiątkę z warsztatów. Będą degustować pierniki i herbatkę lipową z miodem.

Natomiast w styczniu i lutym poznają воск pszczeli, jego właściwości zdrowotne, sposób wytapiania wosku z plastrów pszczelich oraz zasady produkcji świec. Wykonają świece z węzy pszczelej, które będą miłą pamiątką z warsztatów. Będą degustować miód z podkłomykami.

Dzień 4

Całodzienna wycieczka w Zagórzańskie Działy.



Warsztaty „Zagórzańskie malowanie” w Izbie Pracy Twórczej Fundacji na Rzecz Rozwoju Kultury Zagórzańskiej w Kasince Małej

Uczestnicy warsztatów zapoznają się z techniką malowania na tkaninie, rozwiną swoje zdolności manualne, wypoczną i zrelaksują się. Każdy własnoręcznie ozdobi bawełnianą torbę na zakupy, którą otrzyma jako pamiątkę z warsztatów.

Wieczorem: Konkurs „Mam talent”.



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.

Po obiedzie: Wyjazd dzieci do domów rodzinnych.



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"
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