

W zdrowym ciele, zdrowy duch!

Towarzystwo Aktywnych Sportowo i Kulturalnie dla Gminy Michałowice

Termin: 28.06.2021 – 25.07.2021

Miejsce: ZSO im. Marii Dąbrowskiej w Komorowie



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach
dotacji dla organizacji pozarządowych.



Zdrowy i bezpieczny wypoczynek- kulturalnie i sportowo

Stowarzyszenie TASK po raz drugi zorganizowało półkolonie dla dzieci. Po udanym turnusie ferii zimowych w styczniu 2021 r. zorganizowaliśmy 4 turnusy letnie.

Odbyły się one z powodzeniem, bez przeszkód, w reżimie sanitarnym oraz z zachowaniem wszelkich zasad higieny i bezpieczeństwa. Nasze wydarzenie wpisane oczywiście zostało do bazy wypoczynku prowadzonej przez Kuratorium Oświaty.

Głównym celem realizowanego przez nas zadania podczas letnich półkolonii, organizowanych dla dzieci z terenu gminy Michałowice było budowanie wśród najmłodszych mieszkańców naszej gminy świadomości w zakresie ochrony i profilaktyki zdrowia.

Zajęcia z mentorem witalnym

Zajęcia z mentorem witalnym miały na celu zwiększenie świadomości uczestników naszych półkolonii o ważności 4 filarów zdrowia:

1. Umiarkowany ruch
2. Racjonalna dieta
3. Regenerujący sen
4. Regularny relaks

Podczas zajęć nasi uczestnicy dowiedzieli się, jak w prawidłowy sposób oddychać podczas różnych sytuacji, w jaki sposób regenerować swój organizm po wysiłku oraz poznali podstawy „slow joggingu”.



Dofinansowane z budżetu Gminy Michalowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.

Kurs Pierwszej Pomocy Przedmedycznej

Kurs Pierwszej Pomocy Przedmedycznej został przeprowadzony w wymiarze po 3 godziny dla każdej z grup (dostosowany do wieku uczestników).

Zakresem tego szkolenia były:

1. Przygotowanie teoretyczne uczestników na temat udzielania pierwszej pomocy.
2. Nauka oraz doskonalenie zachowań, jakie są pożądane podczas sytuacji awaryjnych.
3. Nauka układania poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.
4. Nauka wykonywania resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomie.



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach
dotacji dla organizacji pozarządowych.

Warsztaty kulinarne

Podczas tych zajęć uczestnicy samodzielnie, pod nadzorem opiekunów przygotowali zdrowe przekąski oraz napoje: koktajle owocowe oraz sałatki owocowe.



Zajęcia z trenerem mentalnym – „Współpraca w grupie po pandemii”

Zajęcia z trenerem mentalnym odbyły się w formie warsztatów ruchowych. Tematem przewodnim była współpraca grupowa jako składowa zdrowych relacji rówieśniczych niezbędnych, a odbudowywanych po trudnym czasie zamknięcia i izolacji.

Zamierzeniem naszym było, by poprzez aktywne współzawodnictwo oraz współpracę w grupach uczestnicy sami doszli do przekonania i odkrycia istotnej roli kooperacji.



Wzfinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach
dotacji dla organizacji pozarządowych



Wyżywienie oraz kadra

1. Podczas wszystkich czterech turnusów korzystaliśmy z firmy cateringowej, dostarczającej pożywny, dwudaniowy obiad oraz podwieczorek.
2. Podczas wszystkich czterech turnusów opiekę na dziećmi sprawowało dwóch wykwalifikowanych wychowawców wypoczynku.
3. Nad całością czuwał kierownik wypoczynku.

Podsumowanie

1. Zakładaliśmy organizację aktywnego i bezpiecznego wypoczynku podczas wakacji dla około 50 dzieci, budując w nich świadomość profilaktyki i ochrony zdrowia.
2. Nasze półkolonie oraz treści warsztatów tematycznych (trening witalny, kurs pierwszej pomocy, trening mentalny) przeprowadzone podczas tych wydarzeń dotarły łącznie do 77 dzieci.
3. Każdy turnus zapewniał dzieciom 8h aktywnego wypoczynku, gier i zabaw w dobrym towarzystwie, głównie na świeżym powietrzu, przy pięknej pogodzie w Mieście Ogrodzie Komorowie i jego okolicach.