

Casele de Odihnă și Recuperare „PERLELE NISTRULUI” SRL

or.Vadul lui Vodă

“A P R O B A T”

**Casele de Odihnă și Recuperare
Perlele Nistrului SRL**

_____Munteanu I.
_____2023

Programul distractive-educativ si sportiv *Tabăra de Odihnă și Recuperare “Perlele Nistrului” SRL 2023*

Scopul activității, raportat la cele 5 laturi ale ființei umane, este ca fiecare participant:

Fizic: să dezvolte un organism sănătos, entuziasm pentru activități în aer liber, obiceiuri bune și sănătoase;

Social: să dezvolte calități de lider, încredere de sine, responsabilitate, acceptarea altora și o atitudine pozitivă față de sexul opus;

Mental: să dezvolte o gândire creativă, afirmarea de sine și convingeri personale;

Emoțional: să dezvolte stabilitate și auto-încredere, cât și încurajarea bunei dispoziții și a simțului de împlinire;

Spiritual: să dezvolte principia creștine sănătoase.

Cele mai importante obiective avute în vedere sunt:

Valorificarea potențialului fizic și psihic al fiecărui participant pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a sănătății și personalității;

Îndrumarea și dezvoltarea înclinațiilor individuale, a aptitudinilor și talentelor,

Educarea unor înalte calități moral-cetățenești și estetice;

Integrarea în viața socială și formarea unui comportament civilizat;

Organizarea rațională a timpului liber, cât mai plăcut și util;

Formarea competențelor specific unor domenii extrașcolare și definirea talentelor, aptitudinilor;

Crearea unor abilități și capacități necesare orientării în momentele de schimbare survenite în existența individual și socială,

Reclădirea interioară a personalității pe o axă valorică altruistă.

Programul zilei:

8.00	Deșteptarea
8.00 - 8.15	Înviorarea
8.15 - 8.30	Toaleta de dimineață
8.30 - 9.30	Micul dejun
9.30 - 10.00	Ora sanitară
10.00 - 10.30	Careul. Onorarea Imnului și Drapelului Republicii Moldova. Evaluarea zilei precedente. Anunțarea activităților .
11.30 - 12.30	Ateliere de creație. Activități sportive.
13.00 - 13.30	Masa de prînz
14.00 - 16.00	Siesta.
16.00-16.30	Chindii
16.30 19.00	Activități recreative și sportive
19.00 - 20.00	Cina
20.00 - 21.00	Program cultural-artistic
21.00-21.30	Cina a 2-a
21.30-22.30	Program distractiv. Discoteca.
22.30-23.00	Efectuarea programului de seara: igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Prima zi

8.00-12.30	Program organizatoric – sosirea, repartiția camerelor și acomodarea participanților
12.30-13.00	Pregătirea pentru servitul mesei
13.00-13.30	Prînzul
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie
16.00-16.30	Chindii
16.30-18.30	“Spargerea Gheții” : mă prezint, te prezinți – prezentările participanților și a îndrumătorilor
- programul include un joc de prezentare a numelui fiecărui participant	
“Regulile de viață ale Taberei” : stabilirea de comun acord a Regulamentului Taberei	
- stabilirea unor reguli de către colegii de cameră (de comun acord)	
- se va desemna Sanitarul Taberei (de comun acord) și se va face instructajul	
- se va demara concursul cu premii „ <i>cea mai curată cameră pe întreaga perioadă a Taberei</i> ”	
- se va demara concursul cu premii „ <i>cel mai ordonat participant al Taberei</i> ”	
Programul poate fi desfășurat în aer liber, în funcție de condițiile atmosferice	
18.30-19.00	Pregătirea pentru servitul mesei

19.00-20.00	Cina
20.00-21.00	Program cultural
“Perlele Nistrului cauta talente” : program de distracție în scopul de a socializa si de a descoperi talentele din Tabara;	
	Prezentarea echipelor : slogan, sigla
21.00-21.30	Cina 2
21.30-22.00	Discoteca
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 2-a

8.00	Deșteptarea
8.00-9.00	Efectuarea programului de dimineață :înviorarea, igiena personală și pregătirea pentru masa
9.00-9.30	Micul dejun
9.30-10.00	Ora sanitară
10.00-10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea
10.30-11.00	„Cea mai ingenioasa coafura” - Instituirea concursurilor : Dezvoltarea imaginatiei, seapreciaza originalitatea;
11.00-12.30	Campionatul la ‘’Tennis de Masa,,
13.00-13.30	Pregătirea pentru servitul mesei, prânzul
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie
16.00-16.30	Chindii
16.30-18.30	Concurs în cadrul detașamentului: Cameră și tu ai nume!; -creativitatea și originalitatea copiilor;
18.30-19.00	Pregătirea pentru servitul mesei
19.00-20.00	Cina
20.00-21.00	“Concert muzical Steluțele Art-Show”; - în cadrul programului se vor prezenta interpretări de cîntece; - programul are caracter distractiv ;
21.00-21.30	Cina 2
21.30-22.30	Discoteca
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 3-a

8.00	Deșteptarea
8.00-9.00	Efectuarea programului de dimineată:înviorarea, igiena personală și pregătirea pentru masă
9.00-9.30	Micul dejun
9.30-10.00	Ora sanitară
10.00-10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea
10.30-13.00	„Campionatul la Fotbal”; Anunțarea învingătorilor.
13.00-13.30	Prânzul
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie; -Ziua Ajutorului; -Presupune ajutor din partea copiilor către tot personalul taberei;
16.00-16.30	Chindii
16.30-17.00	Jocul: “Semnăturile”: Joc de perspicacitate și activism; -Se dezvoltă ageritatea copiilor și spiritul de echipă;
17.00-18.30	Pregătirea pentru „Teatrul-actorii taberi”
18.30-19.00	Pregătirea pentru servitul mesei
19.00-20.00	Cina
20.00-21.00	„ Teatrul –actorii taberei ”-program umoristic teatral;
21.00-21.30	Cina 2
21.30-22.30	Discoteca
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 4-a

8.00	Deșteptarea
8.00-9.00	Efectuarea programului de dimineată:igiena personală și pregătirea pentru masă
9.00-9.30	Micul Dejun
9.30-10.00	Ora sanitară
10.00-10.30	Careu: Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea” -Îndeplinirea dorintelor; -Aniversari;
10.30-13.00	Campionatul la Baschet;
13.00-13.30	Pregătirea pentru servitul mesei. Prânzul
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie

-Joc in cadrul fiecarui detasament:„Avioanele” –Copii fac surprise ascunse partenerilor sai;

16.00-16.30 Chindii

16.30-18.30 **“Joc amical de Volei si Baschet”:**

18.30-19.00 Pregătirea pentru servitul mesei. Cina.

20.00-21.00 **Serata educatorilor”** – Educatorii evolueaza cu diverse numere;

21.00-21.30 Cina a 2-a

21.30-22.30 Discoteca

22.30-23.00 Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere

23.00 Stingerea

Ziua a 5-a

8.00 Deșteptarea

8.00-8.30 Efectuarea programului de dimineată :igiena personală și pregătirea pentru masă

9.00-9.30 Micul dejun

9.00-9.30 Ora sanitară

10.00-10.30 Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea

10.30-12.30 - Lucrul în ateliere de creație :artă, lectură, științe, creație.

13.00-13.30 Pregătirea pentru servitul mesei. Prânzul.

14.00-16.00 Program de odihnă - Program de voie

16.00-16.30 Chindii

16.30-18.30 **„Program în aer liber**

“Joc amical de Volei si Baschet”:

19.00-19.30 Pregătirea pentru servitul mesei. Cina

20.00-21.00 **“Program de Dans”:** *“În ritmul pașilor de dans”*

- programul are caracter distractiv și umoristic

21.00-21.30 Cina a 2-a

21.30-22.30 Program distractiv. Discoteca.

Efectuarea programului de seară:igiena personală și pregătirea pentru stingere

23.00 Stingerea

Ziua a 6-a

8.00	Deșteptarea
8.00-8.30	Efectuarea programului de dimineață: igiena personală și pregătirea pentru masa
9.00-9.30	Micul dejun
10.00 -10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea
11.00-13.00	Pregătirea pentru concursul ‘Etniile’
13.00-13.30	Prânzul
14.00-16.00	Siesta
16.00-16.30	Chindii
16.30-17.30	-Ziua Funditelor –copii isi confectioneaza fundite din diverse materiale ;
17.30-18.30	Jocuri în aer liber.Badminton.
19.00-19.30	Pregătirea pentru servitul mesei. Cina
20.00-21.00	Desfășurarea Concursului “ Etniile ”- Prezentarea obiceiurilor și tradițiilor altor țări.
21.00-21.30	Cina a 2-a
21.30-22.30	Discoteaca. Program distractiv
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 7-a

8.00	Deșteptarea
8.00-8.30	Efectuarea programului de dimineață :igiena personală și pregătirea pentru masă
8.30-9.00	Micul dejun
9.30-10.00	Ora sanitară
10.00 10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru aceste. Declaraire: Ziua Ajutorului (act de binefacere)
10.30-13.00	Starturi vesele; Se asigură mingi, bastoane,corzi etc.
13.00-13.30	Pregătirea pentru servitul mesei. Prânzul.
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie
10.00 16.30	Chindii
16.30-17.30	Jocul: „Statiile”
17.30-18.30	Feedback-ul activității .Anunțarea învingătorilor.
19.00-19.30	Pregătirea pentru servitul mesei.Cina.
20.00-21.00	“Eurovision” - programul are caracter musical.
21.00-21.30	Cina a 2-a
21.30-22.30	Discoteca
22.30- 23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 8-a

8.00	Deșteptarea
8.00-8.30	Efectuarea programului de dimineață: igiena personală și pregătirea pentru masă
9.00-9.30	Micul dejun
9.30- 10.00	Ora sanitară
10.00-10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea
10.30-13.00	Declararea : Ziua imbratisarilor si a cuvintelor dulci;
13.00-13.30	Pregătirea pentru servitul mesei.Prânzul.
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie
16.00-16.30	Chindii
16.30-17.30	În lumea desenului: Expoziția caricaturilor desenate pe hîrtie, Desen pe asfalt, Body art.
17.30-18.30	Feedback-ul activității.Pregătirea celui mai frumos cîntec și dans pentru învingători.
19.00-19.30	Pregătirea pentru servitul mesei.Cina
20.00-21.	“Carnavalul Cel Mai Ingenios Costum ”: Bal Mascat ,program muzical ,de dans și jocuri distractive - programul are caracter distractiv și umoristic
21.00-21.30	Cina a 2-a
21.30-22.30	Discoteca
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 9-a

8.00	Deșteptarea
8.00-8.30	Efectuarea programului de dimineață: igiena personală și pregătirea pentru masă
9.00-9.30	Micul dejun
9.30- 10.00	Ora sanitară
10.00-10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea
10.30-13.00	Declararea : Ziua Bunavointei;
13.00-13.30	Pregătirea pentru servitul mesei.Prânzul.
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie
16.00-16.30	Chindii
16.30-17.30	În lumea desenului: Expoziția celor mai frumoase desene cu tematica „Perlele Nistrului in viziunea mea”
17.30-18.30	Feedback-ul activității.Pregătirea celui mai frumos cîntec și dans pentru învingători.
19.00-19.30	Pregătirea pentru servitul mesei.Cina
20.00-21.00	Gala Laureatilor. Înmînarea diplomelor, suvenirelor și medaliilor.

Cel mai frumos cântec pentru învingători, cel mai frumos dans pentru învingători.

21.00-21.30	Cina a 2-a
21.30-22.30	Discoteca
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Ziua a 10-a

8.00	Deșteptarea
8.00-8.30	Efectuarea programului de dimineață :igiena personală și pregătirea pentru masă
9.00-9.30	Micul dejun
9.30-10.00	Ora sanitară
10.00-10.30	Prezentarea activităților zilei și pregătirea pentru acestea
10.30 -12.30	Fotbal in Perechi.
13.00-13.30	Pregătirea pentru servitul mesei. Prânzul
14.00-16.00	Program de odihnă - Program de voie
16.00-16.30	Chindii
16.30-17.30	“Culegătorii de ciuperci” . Activitate de evaluare și apreciere a activității pe parcursul aflării în tabără.

17.30-18.30 „Mi-a plăcut in Tabara !!!”

- Programul include schimbul de impresii referitoare la Tabară
- Vizionarea filmulețelor și a fotografiilor din timpul Taberei
 - Retrăirea evenimentelor importante din timpul Taberei
 - Schimbul de adrese, numere de telefon, adrese de e-mail
 - Desemnarea câștigătorilor:

„cea mai curata cameră “

„cel mai ordonat participant al Taberei”

19.00-19.30	Pregătirea pentru servitul mesei. Cina
20.00-21.00	Concurs : „Erudit Cafe”
21.00-21.30	Cina a 2-a
21.30-22.30	Discoteca . Program distractiv
22.30-23.00	Efectuarea programului de seară :igiena personală și pregătirea pentru stingere
23.00	Stingerea

Activitatea cadrelor didactice.

În tabără de odihnă „Perlele Nistrului” activitatea cadrelor didactice este asigurată de către educatorul superior. Misiunea acestuia este de a organiza lucrul cadrelor didactice. În acest scop, educatorul superior are obligațiunea de a elabora un plan care cuprinde următoarele activități:

ACTIVITĂȚILE CADRELOR DIDACTICE			
Nr.	Denumirea activității	Periodicitatea	Descrierea activității
1.	Training de inițiere	O dată în tură (10 zile)	- Informarea cadrelor didactice despre regulile deontologice a educatorului Taberei; - Informarea cadrelor didactice despre orarul de activitate a Taberei pentru tură;
2.	Training în domeniul tehnicii securității	O dată în tură (10 zile)	- Instrucțiunile cadrelor didactice privind regulile protecției anti-incendiar; - Instrucțiunile cadrelor didactice privind acordarea primului ajutor medical; - Instrucțiunile cadrelor didactice privind regulile sanitaro-epidemiologice;
3.	Training psihopedagogic cu educatorii.	O dată în tură (10 zile)	- Explicarea drepturilor și obligațiilor beneficiarilor (copii); - Construirea comunicării cu beneficiarii (copii); - Determinarea intereselor beneficiarilor (copii); - Alegerea metodelor pedagogice adecvate vârstelor; - Alegerea ocupațiilor/jocurilor după interes, cu copii;
4.	Ședințe operative	Zilnic	- Analiza și evaluarea activităților cadrelor didactice pe parcursul zilei; - Discutarea problemelor în detașamente; - Planificarea și organizarea activităților pentru ziua curentă;
5.	Ședințe cu responsabili de sector (animator cultural, instructor sport și înot)	Zilnic	- Planificarea zilnică a activităților;

Activități sportive organizate în tabăra

- 1. Campionat la tenis de masă**
- 2. Campionat la șah**
- 3. Campionat la dame**
- 4. Campionat la volei**
- 5. Campionat la fotbal**
- 6. Jocul Stațiilor**
- 7. Armwrestling**
- 8. Starturi vesele**
- 9. Campionat la badminton**
- 10. Jocuri amicale între educatori și copii la volei, fotbal și baschet**
- 11. Campionat la baschet**

Programul zilelor tematice desfășurate în tabăra

- Să facem cunoștință
- Drepturi și obligațiuni
- Ziua etniilor
- Ziua sportului
- Ziua autoconducerii
- Sub căciula lui Guguță
- Jocul „Stațiile”
- Starturi vesele
- Ziua fundițelor, Gala Laureatilor

- Rămas bun „Perlele Nistrului”