

Małgorzata Niemczyk
nauczycielka przedmiotów
z zakresu teorii muzyki,
wychowawczyni w POSM II stopnia
Im. Fr. Chopina w Krakowie
organizator i przewodnik wycieczek szkolnych.
Pilot Wycieczek legitymacja nr CARD PW/2534/2000
Przewodnik Górskiego Tatrzańskiego kl. III legitymacja nr PGT/400/2000
Licencja Obsługi Ruchu Turystycznego w zakresie przewodnika TPN Nr 055/01.

PROGRAM WYCIECZKI TURYSTYCZNO - KRAJOZNAWCZEJ realizowany na wycieczkach górskich w klasach licealnych POSM II stopnia im. Fryderyka Chopina w Krakowie

Motto: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Program przeznaczony jest dla **uczniów liceum** i przewidziany jest do realizacji **na wycieczkach turystyczno – krajoznawczych**.

Program należy realizować z młodzieżą posiadającą odpowiednie predyspozycje do uprawiania turystyki górskiej.

Wycieczki powinny być prowadzone pod opieką fachowców (przewodnika, przodownika lub ratownika górskiego) z równoczesnym zabezpieczeniem miejsc zakwaterowania. Proponuje się wykorzystanie metod aktywizujących ucznia, rozwijających jego twórcze myślenie. Treści programu dostosowane są do wieku młodzieży licealnej oraz zainteresowań uczniów.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Celem nadrzędnym programu wycieczki turystyczno – krajoznawczej jest wykształcenie aktywnej i odpowiedzialnej postawy młodzieży wobec zdrowia własnego i innych ludzi.

Cele szczegółowe:

1. Rozwijanie umiejętności życiowych, sprzyjających rozwojowi fizycznemu, psychicznemu, społecznemu i duchowemu.
2. Wyrabianie kondycji fizycznej i psychicznej, potrzebnej do uprawiania turystyki górskiej.
3. Wyrabianie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo i zdrowie własne oraz innych.
4. Zdobywanie umiejętności do uprawiania turystyki górskiej.
5. Kształcenie zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu ludzi.
6. Kształcenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
7. Kształtowanie gotowości niesienia pomocy w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu.
8. Zwiększenie motywacji uczniów do poznania zasad udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia ludzkiego.
9. Rozbudzenie potrzeby samodzielnego działania na rzecz ochrony środowiska naturalnego.

ZADANIA SZKOŁY

1. Tworzenie w szkole przyjaznego środowiska umożliwiającego uczniom praktykowanie prozdrowotnego stylu życia.
2. Rozwiązywanie problemów zdrowotnych uczniów.
3. Zachęcanie młodzieży do uprawiania turystyki – inspirowanie górską pasją.

4. Zwiększenie zainteresowania uczniów sprawami zdrowia, przekazywanie im wiedzy na temat jego aspektów, czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu i życiu.
5. Profilaktyka problemów zdrowotnych młodzieży.
6. Podejmowanie działań zapobiegających uzależnieniom.
7. Rozwijanie współpracy z instytucjami działającymi na rzecz ochrony zdrowia i ratownictwa.
8. Kształtowanie umiejętności życiowych uczniów.
9. Uświadomienie uczniom potrzeby edukacji w zakresie ratownictwa i ochrony zdrowia.
10. Ukazywanie wartości środowiska naturalnego i jego wpływu na zdrowie człowieka.

TREŚCI PROGRAMU

Program wycieczki szkolnej uwzględnia **treści programowe** zawarte w ramach ścieżki edukacji ekologicznej i prozdrowotnej, **Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceów ogólnokształcących, liceów profilowanych i techników**, podane w załączniku nr 4 **Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 25 lutego 2002 r. , w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.**

Program uwzględnia także elementy salezjańskiego systemu wychowawczego zawarte w **Prewencyjnym programie wychowawczym św. Jana Bosko.**

Treści programu wycieczki turystyczno-krajoznawczej opierają się także na wybranych elementach **programu nauczania Ministra Edukacji Narodowej i Sportu nr DKW-4014-30/ 99, dotyczącego wiedzy z zakresu ratownictwa i obrony cywilnej.**

W programie ujęto również elementy wychowawcze zawarte w **Programie wychowawczym** oraz **Planie rozwoju w zakresie procesu dydaktycznego, wychowawczego POSM II stopnia im. Fr. Chopina w Krakowie.**

1. Czynniki sprzyjające i zagrażające życiu i zdrowiu młodego człowieka.
2. Zachowanie ryzykowne i bezpieczne w życiu codziennym oraz podczas wycieczek górskich.
3. Bezpieczne górskie szlaki – młody człowiek w górach. Ratownictwo górskie.
4. Korzyści dla życia i zdrowia człowieka wynikające z umiejętnego korzystania z bogactw środowiska naturalnego.
5. Praca i wypoczynek, aktywne spędzanie czasu wolnego i jego wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne młodego człowieka.
6. Salezjańskie wychowanie młodego pokolenia w kontakcie z naturą.
7. Prewencyjna i terapeutyczna rola środowiska naturalnego w walce z demoralizacją.
8. Instytucje i organizacje w Polsce i w krajach Unii Europejskiej działające na rzecz ochrony zdrowia i życia człowieka.
9. Programy prozdrowotne skierowane do młodzieży.
10. Edukacja młodzieży w zakresie udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu.
11. Edukacja młodzieży w zakresie bezpieczeństwa i ratownictwa górskiego.
12. Prawdziwy turysta – ubiór, ekwipunek i apteczka.

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

1. Udział młodzieży w szkolnych wycieczkach górskich oraz w innych formach turystyki kwalifikowanej.
2. Organizowanie spotkań z ludźmi działającymi na rzecz ochrony zdrowia i ratownictwa.
3. Współpraca z instytucjami działającymi na rzecz ochrony środowiska naturalnego.
4. Wyszukiwanie informacji na temat czynników zagrażających zdrowiu i życiu młodego człowieka.
5. Gromadzenie i analiza treści materiałów o tematyce prozdrowotnej i ratowniczej, map i przewodników górskich.
6. Organizowanie gier o tematyce prozdrowotnej.
7. Szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu.
8. Wykorzystanie w pracy metod aktywizujących młodzież, np.: ćwiczenia treningowe, obserwacja, debata, burza mózgów, piramida priorytetów, karuzela.
9. Zwiedzanie muzeów, wystaw związanych z problematyką ekologiczną i ratowniczą.

10. Zbieranie dokumentacji (zaświadczeń, fotografii itp.) potwierdzających udział w imprezach.
11. Stworzenie i prowadzenie strony internetowej poświęconej wycieczkom szkolnym.
12. Udział młodzieży w programach prozdrowotnych.
13. Przygotowywanie referatów o tematyce prozdrowotnej.

PROJEKTY TRAS WYCIEZKOWYCH

WARIANT I czas trwania – 2 dni

- Prelekcja w siedzibie TOPR w Zakopanem na temat ***Młody człowiek a góry.***
- Oglądanie filmu na temat ***Niebezpieczeństwo gór.***
- Wędrówka szlakiem **Kuźnice – Dolina Bystrej – Kasprowy Wierch – Czuby Goryczkowe – Przełęcz pod Kopą Kondracką – Hala Kondratowa – Kuźnice – Zakopane.**
- Zabawa w zespole z wykorzystaniem metody *piramida priorytetów i debata* w oparciu o podany młodzieży temat do dyskusji ***Czy młody człowiek może sam chodzić w góry?*** oraz ***Czego uczą nas góry ?***, a także wymiana poglądów na temat stwierdzenia ***Góry uczą pokory i dyscypliny !***

WARIANT II czas trwania – 2 dni

- Prelekcja w siedzibie TOPR w Zakopanem na temat ***Ratownictwo górskie*** oraz oglądanie filmu o akcjach ratowniczych w Tatrach.
- Zwiedzanie **Muzeum Ratownictwa** w Zakopanem.
- Wędrówka szlakiem **Zakopane – Dolina Małej Łąki – Przełęcz Kondracka – Giewont – Hala Kondratowa – Kuźnice – Zakopane.**
- Zabawa w zespole z wykorzystaniem metody *burza mózgów* w oparciu o podany młodzieży temat do dyskusji ***Czy warto ryzykować?*** oraz wymiana poglądów i informacji będących wynikiem nabytych doświadczeń z trasy górskiej, dotyczących wypowiedzianej kwestii ***W góry w sandałach z parasolem!***

WARIANT III czas trwania – 2 dni

- Spotkanie z pracownikami TPN w Zakopanem oraz prelekcja na temat ***Korzyści dla życia i zdrowia człowieka wynikające z ochrony środowiska naturalnego polskich gór.***
- Oglądanie wystawy Muzeum TPN w Zakopanem, poświęconej ochronie środowiska naturalnego w Tatrach.
- Wędrówka szlakiem **Zakopane – Wierch Poroniec – Rusinowa Polana – Gęsia Szyja – Polana Waksmundzka – Psia Trawka – Toporowa Cyrhla – Zakopane.**
- Zabawa w zespole z wykorzystaniem metody *karuzela i burza mózgów* w oparciu o podany temat do dyskusji ***Jaki jest wpływ środowiska naturalnego na zdrowie i życie człowieka? W jaki sposób można poprawić własną kondycję fizyczną i psychiczną, spędzając czas wolny w kontakcie z przyrodą?*** oraz wymiana poglądów, a także informacji, będących wynikiem psychicznych doznań i wrażeń z trasy górskiej, dotyczących kwestii ***Góry leczą rany duszy i ciała !***

WARIANT IV czas trwania – 2 dni

- Spotkanie z grupą ratowników TOPR w siedzibie organizacji przy ul. Piłsudskiego 63 w Zakopanem, obserwowanie czynności ratowniczych wykonywanych w czasie pracy.
- ***Szkolenie młodzieży w zakresie udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu.***
- Wędrówka z wykorzystaniem ćwiczeń treningowych z zakresu udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu na trasie turystycznej **Zakopane – Kiry - Dolina Kościeliska - Polana Pisana – Wąwóz Kraków – Smocza Jama – Dolina Kościeliska – Kiry – Zakopane.**
- Zabawa w zespole z wykorzystaniem metody *debata* (ZA i PRZECIW) w oparciu o podany młodzieży temat do dyskusji ***Dlaczego warto poznać zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej?*** Wymiana poglądów i informacji będących wynikiem nabytych doświadczeń z górskiej trasy, dotyczących kwestii ***Postawa młodzieży w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia ludzkiego.***

OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

Uczeń potrafi:

1. Samodzielnie zdobywać informacje z różnych źródeł, segregować i opracowywać je.
2. Samodzielnie korzystać z map i przewodników podczas górskiej wędrówki.
3. Obserwować napotkane zjawiska, samodzielnie wyciągać wnioski i dokonywać rzetelnej oceny tych zjawisk.
4. Doceniać efektywność pracy w zespole.
5. Współpracować w grupie.
6. Wyrażać własne zdanie.
7. Dzielić się zdobytą wiedzą z innymi uczniami.
8. Efektywnie porozumiewać się w różnych sytuacjach.
9. Prezentować własny punkt widzenia.
10. Dbać o własną kondycję fizyczną i psychiczną
11. Doceniać wartości środowiska naturalnego dla zdrowia i życia człowieka.
12. Doceniać wartości zdrowia i życia własnego i innych ludzi.
13. Doceniać wartość gór w życiu młodego człowieka.
14. Radzić sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu.
15. Samodzielnie przygotować górski ekwipunek
16. Wymienić instytucje w Polsce, działające na rzecz ochrony zdrowia i ratownictwa.
17. Aktywnie uczestniczyć w akcji na rzecz ochrony zdrowia i życia ludzkiego.
18. Udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.

Uczeń zna:

1. Zasady udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu.
2. Zasady bezpiecznego poruszania się po górskich szlakach
3. Sposoby kontaktowania się z grupami ratowniczymi.
4. Korzyści i zagrożenia dla zdrowia i życia człowieka wynikające z jego ingerencji w środowisko naturalne.
5. Programy prozdrowotne skierowane do młodzieży.
6. Argumenty przemawiające za stosowaniem zdrowego stylu życia.
5. Sposoby poprawiania własnej kondycji fizycznej i psychicznej.
6. Fachową literaturę górską oraz podręcznik do udzielania pierwszej pomocy medycznej.

Uczeń wyrabia w sobie :

1. Poczucie odpowiedzialności za życie własne oraz innych.
2. Poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie, kondycję fizyczną i psychiczną.
3. Poszanowanie bogactw środowiska naturalnego.
4. Świadomość, że każdy żywy organizm ma prawo do życia, którego człowiekowi nie wolno niszczyć.
5. Poczucie dyscypliny i umiejętność poruszania się po górskich szlakach.
6. Umiejętność prezentowania własnego zdania oraz słuchania innych i rozumienia ich poglądów.
7. Umiejętność przyjmowania uwag od osób doświadczonych.
8. Wrażliwość na piękno otaczającego świata.

EWALUACJA PROGRAMU

Celem ewaluacji programu wycieczki jest jego udoskonalanie, wprowadzenie korekt oraz ocenienie jego efektywności.

Informacje konieczne do przeprowadzenia ewaluacji będą uzyskiwane poprzez rozmowy i ankiety przeprowadzane wśród uczestników szkolnych wycieczek oraz opinie rodziców i opiekunów. Wyniki ankiet przyniosą propozycje działań na przyszłość.

Należy nadmienić, że uczestnictwo w wycieczkach szkolnych jest dobrowolne i udział uczniów

w tego typu imprezach w kolejnych latach będzie również pozytywnym dowodem na potrzebę prowadzenia tej formy działań wychowawczo - edukacyjnych.

BIBLIOGRAFIA

1. *Edukacja ekologiczna i prozdrowotna*, Sobczyk W., Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2001.
2. *Edukacja ekologiczna wobec wyzwań XXI wieku*, materiały Olsztyńskiego Klubu Ekologicznego, Olsztyn – Giżycko 8 – 10 września 2000 r.. pod red. nauk. Dębowskiego J., Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego, Olsztyn 2001.
3. *Zielona szkoła*, poradnik dla nauczycieli organizujących zajęcia w terenie, Łozińska W. i Szczygieł B., Agencja „Sukurs”, Warszawa 2001.
4. *Realizacja ścieżki edukacyjnej obrona cywilna*, Chmiel M. i Staszczak M., „Edukacja dla Bezpieczeństwa” 2001 nr 4.
5. *Ratownik junior*. Podręcznik dla uczniów gimnazjum, ścieżka edukacyjna - obrona cywilna. Siuda T., Stebelski M., Zaczek Zaczyński K.M, Warszawa, Dom Wydawniczy Elipsa, 2000.
6. Materiały z konferencji: Edukacja dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, Warszawa, 23 listopada 1999 r.
7. *Encyklopedia Tatrzańska*, Paryski H. i Radwańska-Paryska Z., Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1973.
8. *Tatry*, przewodnik, Nyka J., Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa 1972.
9. *Mapy turystyczne*, praca zbiorowa, Wydawnictwo Kartograficzne „ExpressMap”, Warszawa 2002.
10. *Mapy turystyczne*, praca zbiorowa, Zakład Kartograficzny „Sygnatura”, Wydawnictwo Kartograficzne „Polmart”, Warszawa – Zielona Góra – Zakopane 2003.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.