



**YMCA
SUMMER CAMP**
Alegria

**TABĂRĂ DE ZI
COPIL 6-14 ANI**

Cavnic, 10-14 iulie 2023
orar 9.00-14.00

CONTACT
teachers: **Claudia Stoica,**
Cristiana Brana

#dezvoltarea caracterului
gestionarea emoțiilor
activități creative
#activități recreative
conectare cu natura

Contribuție tabără:
170 lei (tarif minimal)
*opțional: 200 lei - susține și participarea
unui copil cu oportunități reduse



„Tabără Alegria” - o vară de neuitat!

Organizația noastră dezvoltă un program de excepție în ceea ce privește planificarea, implementarea și evaluarea taberelor, ghidându-se după bunele practici de la nivel mondial (în special **YMCA USA Camp – American Camp Associations Standards**), organizația YMCA având o experiență de mai bine de 125 de ani în ceea ce privește modul de organizare, structura și curriculumul taberelor pentru copii și tineri.

❖ **TEMATICI:**

- dezvoltarea caracterului
- gestionarea emoțiilor
- activitati creative
- activitati recreative
- conectare cu natura

❖ **VÂRSTE:** 6 - 14 ani

SESIUNEA I

Tabără de zi în Cavnic: 10-14 iulie 2023

Grupe de vârstă: 6 - 9 ani și 10 - 14 ani

Programul taberei: luni - vineri: 9:00 - 14:00

Locația – Colegiul Economic Pinteza Viteazul Cavnic

Contribuție personală: 170 lei standard

200 lei – dacă doriți să susțineți și participarea în tabără a unui copil cu oportunități reduse

Activitățile sunt susținute în limba română, în limba engleză.

Termen limită pentru înscriere- 15 iunie 2023

Ne propunem ca marea majoritate a activităților să se desfășoare în aer liber, doar în cazuri excepționale se vor desfășura în interior.

❖ CONTEXT

Dacă până în martie 2020 adaptabilitatea și flexibilitatea erau abilități de dorit pentru a face față cu brio situațiilor inedite date de o lume în continuu progres tehnologic și digital, contextul pandemic și post pandemic ne-a provocat și ne provoacă în continuare să dezvoltăm mecanisme psihologice de adaptare și reziliență, un proces necesar tuturor celor implicați – adulți și copii. Obiectivul este de a crea un spațiu incluziv în care toți copiii și tinerii să se poată simți în siguranță, să se bucure în armonie în cadrul programului de tabără.

Provocările joacă un rol fundamental în dezvoltarea emoțională, în special a încrederii în sine. Adaptarea la diferitele contexte pornește de la conștientizarea propriilor resurse, diferitele experiențe provocându-i și ajutându-i pe copii să descopere noi moduri de a fi.

Copiii au nevoie de o doză sporită de încredere în sine și autonomie, dar, de multe ori acestea sunt întâmpinate de temeri din partea părinților. Evident, soluția este să întâlnim nevoile copiilor și fricile părinților la mijloc prin crearea unui cadru sigur în care copilul să poată explora și să își asume responsabilitatea inițiativei/acțiunii. Validarea prin gesturi și atitudini este esențială pentru a dezvolta încrederea în sine.

Mai mult decât atât, asemenea dezvoltării cognitive, motrice, a limbajului, a abilităților sociale și emoționale, se poate vorbi și de o dezvoltare morală a copilului, până când acesta ajunge să își ghideze comportamentul în virtutea unor valori.

Pentru ca o societate să funcționeze la parametri normali, e nevoie ca fiecare individ în parte să se ghideze după un set de valori care implică respectul față de propria persoană, față de ceilalți, față de mediu și față de comunitate.

În acest fel, îi putem învăța pe copii, încă din primii ani, valori ce le vor servi pe durata întregii vieți: respectul față de propria persoană și pentru cei din jur, onestitatea, corectitudinea, generozitatea, responsabilitatea, grija, toleranța, acceptarea, cultura muncii bine făcute și a efortului susținut, fair play, curaj sau spiritul civic – toate îi vor ajuta să devină cetățeni activi care pot să contribuie la dezvoltarea unei societăți cu adevărat funcționale.

Aspectele teoretice puse în practică prin activități nonformale, creative și recreative – dublate de cele sportive și în aer liber - vor susține o dezvoltare armonioasă din punct de vedere holistic: minte-trup-spirit.

❖ **Competențele de bază urmărite prin Programul taberei**

- ★ Solidaritate
- ★ Umanitate și demnitate
- ★ Toleranță
- ★ Reziliență
- ★ Interculturalitate
- ★ Reconnectarea la cei din jur pentru dezvoltarea unei relații armonioase
- ★ Conectarea cu natura și explorarea contextelor oferite de aceasta
- ★ Încrederea și stima de sine
- ★ Adaptabilitatea
- ★ Exemplul personal
- ★ Munca în echipă
- ★ Ascultarea reflectivă
- ★ Leadership
- ★ Valori
- ★ Soluționarea de probleme și luarea deciziilor

❖ **SIGURANȚĂ, PROTECȚIE ȘI STARE DE BINE**

- echipa de tabără – senior leadership: este vaccinată împotriva virusului Sars Cov 2 și/sau au trecut prin boală;
- majoritatea activităților se vor desfășura în aer liber, doar în cazuri excepționale acestea se vor desfășura în interior, respectându-se măsurile impuse de autorități;
- taberiștii vor fi primiți în tabără conform declarației pe propria răspundere a părinților/tutorelui; - vom continua procedura de dezinfectare a mâinilor, respectarea normelor de igiena și curatenie, etc.
- echipa noastră este pregătită să acorde prim ajutor, locația de tabără fiind dotată cu trusă de prim ajutor,

- asigurarea traducerii pentru copiii refugiați, astfel încât ei să se simtă incluși și valorizați
- echipa YMCA are experți în lucrul cu copiii și tinerii , putând astfel susține și sprijini emoțional taberiștii
- Pentru YMCA, siguranța, protecția copiilor, precum și starea de bine fizică și emoțională a copiilor și tinerilor taberiști și a echipei sunt principii și condiții sine-qua-non în desfășurarea tuturor activităților și programelor.

❖ **DESPRE PROGRAMUL DE TABERE**

La YMCA nu doar creem un context de învățare, distracție, prietenie și aventură pentru copii și tineri, ci ne focalizăm pe valori și dezvoltarea caracterului. Educația despre valorile organizației noastre – grijă, respect, onestitate, responsabilitate, credință/încredere și diversitate este parte integrantă a fiecărei zile de tabără. Întreaga echipă de tabără - seniori și voluntari – urmează aceste valori:

★ **GRIJĂ**

să avem grijă de noi înșine și de cei din jurul nostru

★ **RESPECT**

regula de aur , respect de sine, respect pentru echipă și pentru taberiști

★ **ONESTITATE**

să fim sinceri și consecvenți în ceea ce spunem și ceea ce facem

★ **RESPONSABILITATE**

să facem ceea ce este corect și echitabil, să fim responsabili pentru ideile exprimate, acțiuni și pentru bunurile proprii și ale celorlalți și pentru mediu

★ **CREDINȚĂ / ÎNCREDERE**

să avem încredere în sine, în buna credință a celorlalți, în Dumnezeu

★ **DIVERSITATE**

celebrăm diversitatea în toate formele ei

YMCA „Viziunea 2030”

Suntem o singură mișcare socială, cu un singur obiectiv și cu un mare impact!

Viziunea noastră comună este de a construi o **lume justă, sustenabilă și echitabilă**, în care fiecare copil, tânăr, adult, senior să poată prospera - **trup, minte și spirit**.

Activând strategia YMCA Vision 2030 (<https://www.ymca.int/about-us/vision-2030/>) - un angajament asumat de toate YMCA-urile din întreaga lume- ne propunem să aplicăm în taberele noastre pilonii **-Bunăstare comunitară(Community wellbeing), Planetă sustenabilă (Sustainable planet) și O lume justă (Just world)**, îmbogățind și integrând experiența taberei în viața de zi cu zi!

Strategia „Viziunea 2030”, adoptată în iulie 2022 în Aarhus, Danemarca, **reprezintă promisiunea noastră pentru tineri și pentru planetă.**

Astfel, prin programul de tabără ne propunem să:

- ❖ **Asigurăm spații sigure pentru minte, trup și suflet prin** crearea de programe care susțin armonios dezvoltarea copiilor, tinerilor și a comunităților în ceea ce privește sănătatea lor fizică, spirituală și mintală
- ❖ **Susținem responsabilizarea copiilor și tinerilor** în ceea ce privește interacțiunea cu mediul înconjurător prin **integrarea unor componente ale educației climatice**
- ❖ **Împuternicim copiii și tinerii să devină creatori de pace** prin formarea acestora în spiritul promovării și susținerii diversității, echității, incluziunii, demnității umane.

Un copil are toate premisele să devină de succes dacă dezvoltă relații sănătoase, sincere, deschise și se simte apreciat. Este un copil care simte că are control asupra vieții lui. Conectarea la ceilalți, libertatea de a-și face singur prieteni, depășirea de unul singur a obstacolelor precum și validarea și valorizarea lui sunt 4 aspecte esențiale pentru viitorul copilului și în reușita lui de a depăși obstacolele și a ajunge acolo unde își dorește. Din conectare, încredere, sentimentul importanței și curaj, rezultă încrederea în sine, responsabilitatea, împlinirea și fericirea.

Conectarea la ceilalți îl ajută pe copil să fie independent, să își creeze permanent legături noi, să socializeze ușor, să lucreze în echipă, să colaboreze cu ceilalți pentru a ajunge cu toții la rezultatul dorit.

Mai mult, conectarea la ceilalți îl învață și empatia, dar și faptul că în echipă se pot obține rezultate grozave, iar concurența nu are legătură cu a-l întrece pe celălalt, ci cu a-l atrage de partea ta, pentru o echipă și mai puternică.

Încrederea că pot avea singuri grijă de ei înșiși îi ajută pe copii să se simtă puternici. Curajul se naște din experimente, expediții, libertatea de a încerca și de a greși, de a vedea ce înseamnă să o ia de la capăt. Să nu se teamă.

E obligatoriu să ajutăm copilul să se simtă important. Este necesar să îi arătăm copilului calitățile sale, să ne axăm pe ele, să i le evidențiem și îl susținem să și le îmbunătățească, îi arătăm că e important, contează și poate face orice.

❖ **CONECTAREA COPILULUI CU NATURA**

- Stimulează simțurile copiilor, ceea ce duce la o bună dezvoltare a creierului.
- Încurajează curiozitatea, întrebările și explorarea, ducând astfel la dezvoltarea mentală.
- Încurajează exprimarea de sine, explorarea lumii interioare și conectarea la ceilalți, empatia.
- Susține un sistem imunitar sănătos și puternic ca și scăderea procesului inflamator.
- Crește flexibilitatea și abilitățile legate de motricitate grosieră.
- Îmbunătățește buna-dispoziție, reduce depresia și oboseala cronică.
- Dezvoltă reziliența.
- Crește capacitatea de rezolvare a problemelor.
- Îmbunătățește abilitățile sociale.
- Crește adaptabilitatea și învățarea prin metoda învățării experiențiale.
- Crește încrederea în sine și reduce stresul.
- Scade riscurile de a dezvolta afecțiuni psihiatrice în adolescență și la maturitate.

Asemenea dezvoltării cognitive, motrice, a limbajului, a abilităților sociale și emoționale, se poate vorbi și de o dezvoltare morală a copilului, până când acesta ajunge să își ghideze comportamentul în spiritul unor valori. Pentru ca o societate să funcționeze la parametri normali, e nevoie ca fiecare individ în parte să se ghideze după un set de valori care implică respectul față de propria persoană, față de ceilalți, față de mediu sau față de comunitate.

❖ **Valorizarea demnității umane și a drepturilor omului/copilului**

- Recunoașterea faptului că toți oamenii au în comun aceeași umanitate și au aceeași demnitate, indiferent de afilierile lor culturale specifice, de statut, capacități sau circumstanțe.
- Recunoașterea naturii universale, inalienabile și indivizibile a drepturilor omului.
- Recunoașterea faptului că drepturile omului trebuie să fie întotdeauna pro -
mocate, respectate și protejate.
- Recunoașterea faptului că libertățile fundamentale trebuie să fie întotdeauna apărute, cu excepția cazului în care împiedică sau încalcă drepturile altor persoane.
- Recunoașterea faptului că drepturile omului asigură baza conviețuirii ca egali în societate și a libertății, dreptății și păcii în lume.

❖ **Valorizarea diversității culturale**

- Recunoașterea faptului că diversitatea culturală și pluralismul de opinii, viziuni asupra lumii și practici este un bun al societății și oferă o ocazie de dezvoltare pentru toți membrii societății.

- Recunoașterea faptului că toți oamenii au dreptul să fie diferiți și dreptul de a-și alege propriile perspective, puncte de vedere, convingeri și opinii.
- Recunoașterea faptului că oamenii trebuie să respecte întotdeauna perspectivele, punctele de vedere, convingerile și opiniile altor oameni, cu excepția cazului când acestea urmăresc să încalce drepturile omului și libertățile altora.
- Recunoașterea faptului că oamenii trebuie să respecte întotdeauna stilurile de viață și practicile altor oameni, cu excepția cazului când acestea încalcă drepturile omului și libertățile altora.
- Recunoașterea faptului că oamenii trebuie să asculte ce au de spus și să se implice în dialog cu cei pe care îi percep ca fiind diferiți.

❖ **VALORILE**

- Valorile sunt cele ce asigură identitatea, manifestarea eului!
- Valorile – noțiuni abstracte ce reprezintă sensul de bine și rău, „așa da” și „așa nu”, dezirabil și inacceptabil. Deși ne place să credem că noi ne alegem valorile – ele sunt oferite și interiorizate prin socializare: în primă instanță, în familie, apoi din alte contexte în care intrăm. Valorile sunt în esență sociale – însă o persoană își poate manifesta preferința pentru anumite valori fundamentale.
- Caracterul presupune și dezvoltarea abilităților mentale superioare, cum sunt controlul rațional al comportamentelor, emoțiilor și instinctelor, în dezvoltarea atenției și a motivației, a capacității de organizare și planificare, a inițiativei și a tuturor celorlalte. Demnitatea, altruismul, noblețea sufletească, credința, responsabilitatea și toate celelalte care întregesc imaginea unui om de caracter sunt cele mai sigure moșteniri pe care le putem lăsa copiilor noștri.
- YMCA pune un accent deosebit în ceea ce înseamnă formarea și dezvoltarea caracterului în rândul copiilor și tinerilor. Dezvoltarea/formarea caracterului este un proces socio-emoțional, cognitiv și fizic pe care copiii și tinerii îl experimentează într-un mod unic de la naștere până la dezvoltarea unei cariere. Un proces de dezvoltare de succes împlinește nevoile naturale ale copiilor și tinerilor, acelea de a fi iubiți, educați, sănătoși, competenți, cu propria spiritualitate/credință.

❖ **Cum facem asta? Prin educație non-formală.**

Adică ne vom juca, vom experimenta, ne vom testa limite, preferințe și abilități, vom viziona materiale educaționale, vom cunoaște “oameni mari care au fost și ei mici cândva” și vom învăța de la ei cum să creștem frumos, și, cel mai important: ne vom distra descoperind lucruri neștiute despre noi!

Toate activitățile noastre vor avea ca și obiectiv dezvoltarea caracterului, achiziția de valori, achiziția de competențe (cunoștințe - abilități - set de comportamente / atitudini).

❖ METODE DE LUCRU

Învățarea experiențială: o metodă care implică realizarea unor sarcini practice, aparent rupte din context și care scot participanții din zona lor de confort, dar care odată îndeplinite conduc la o serie de concluzii și conceptualizări despre propria personalitate și fiecare trăsătură în parte. Aceasta metodă este aplicată într-o varietate de subiecte având ca principal scop achiziția de informații și competențe prin exersarea lor. Exersarea este întotdeauna urmată de o reflecție asupra procesului de învățare pentru a oferi taberiștilor oportunitatea de internaliza corect informația.

Outdoor: metoda care implică activități în aer liber cu sarcini de nivel mediu-ridicat care urmărește întărirea coeziunii de grup, participarea la luarea de decizii, gândirea critică, soluționarea conflictelor, depășirea de obstacole personale prin extinderea limitelor zonei de confort, gestionarea resurselor și a obiectivelor personale.

Poveștile constituie o parte importantă a copilăriei, contribuind la dezvoltarea emoțională și comportamentală a copilului, oferind modelele de urmat în viață. Poveștile propuse de noi sunt create/adaptate/alese de specialiști în psihologia copilului și sunt menite să contribuie la creșterea unor copii raționali, empatici, sănătoși și bine dezvoltați din punct de vedere psiho-emoțional și comportamental.

Jocurile interactive au ca scop consolidarea relațiilor în și de grup. Prin interacțiunea ghidată a copiilor se urmărește fluxul de experiențe și informații care are loc la nivelul grupului. Cu ajutorul acestor jocuri, copiii vor învăța să își comunice unul altuia emoțiile, dorințele, nevoile, să formuleze întrebări și cereri, să ofere ajutor voluntar, să se implice în procese decizionale. Aceste jocuri sunt concepute pentru a stimula creativitatea, procesul de gândire, conducând la o mai ușoară înțelegere a obiectivelor/tematicii activităților.

Jocul de rol este o metodă foarte utilizată în dezvoltarea emoțională a copilului. Jocul de rol creează contextul imaginar în care copilul poate să exerseze diferite comportamente sau stiluri de comunicare recent învățate. Aceasta tehnică dă o notă realistă și credibilă situației simulate, oferindu-i astfel copilului posibilitatea de a experimenta situații și trăiri cotidiene cu scopul de a conștientiza impactul modului în care se comportă și se exprimă, asupra deznodământului situației. În același scop se vor folosi și tehnici de teatru forum, care sunt foarte asemănătoare jocurilor de rol, însă care vor oferi în plus posibilitatea întreruperii scenariului în orice moment pentru a înlocui personaje sau pentru a schimba decizii din trecut și a relua firul acțiunii. Aceste tehnici sunt de mare impact întrucât oferă întregului grup posibilitatea de a se implica în aceeași poveste și de a observa punctual consecințele deciziilor pe care le iau și acțiunilor pe care le întreprind.

Vizionarea de materiale tematice reprezintă secțiunea dedicată animațiilor și filmelor pentru copii care nu conțin scene sau limbaje violente. Aceste materiale au fost atent selecționate cu scopul de a oferi o alternativă celor promovate de media, care cel mai adesea au mesaje agresive foarte puternice prezentate într-o manieră foarte normală. Scopul nostru nu este acela de a concura cu poveștile moderne, captivante și interesante, ci de a evidenția faptul că normalizarea comportamentelor negative pe care acestea le promovează este total greșită și pun în pericol sănătatea copiilor.

Ateliere creative: ateliere de dezvoltare abilități artistice (muzicale, desen, pictură, dans și teatru) în care copiii se vor putea familiariza cu diferite instrumente, vor cânta, vor dansa, vor desena, se vor armoniza unii cu ceilalți, vor iniția colaborări, își vor depăși temeri și își vor da seama de potențialul lor.

YMCA Olympics Day – un program de competiții de tip olimpiadă, cu jocuri de tip bootcamp, care vor conduce la dezvoltarea deprinderilor motrice (în special indicatorii de coordonare, precizie, cursivitate, viteză, automatism, etc.), dar și înțelegerea conceptelor de competiție corectă, muncă în echipă, corectitudine, fair play, coroborate cu valorile aferente: grijă, respect, responsabilitate, echitate. În ziua aceasta vom avea o excursie, echipa noastră pregătind o zi de neuitat pentru taberiști dar și pentru voluntarii consilieri și instructori implicați!

Mișcare fizică - sport - în calitate de creator a 3 sporturi olimpice - baschet, volei, futsal - YMCA promovează un stil de viață sănătos prin mișcare activă, aducând împreună copiii nu numai pentru distracție și relaxare, ci mai ales pentru dezvoltare de abilități sociale, motrice, însușindu-le valori precum lucrul în echipă, corectitudine, integritate, onestitate, competitivitate, creativitate.

În fiecare zi vom avea **ritualuri de tabără** (deschiderea taberei în fiecare zi, cântece, skits, inspirațional, la prânz, finalul zilei), iar fiecare activitate va fi finalizată cu un moment de **reflecție**, astfel încât copiii să poată să reflecteze asupra activității derulate - ce au înțeles, ce au simțit, cum pot aplica în viața cotidiană (în școală, familie, cu prietenii).

VĂ AȘTEPTĂM CU DRAG!