

CICHO SZA FIZJO-CAMP RUSZA – LATO 2026

19. edycja obozu dla dzieci i młodzieży (7–18 lat)

TERMIN

27 czerwca – 6 lipca 2026

MIEJSCE

Zoom Przygody – ośrodek wypoczynkowy w Janowie Lubelskim

DLA KOGO

Dzieci i młodzież w wieku 7–18 lat

CENA

3 199 zł

AKTUALNE PROMOCJE

Promocja dla Rodzeństwa

50 zł zniżki dla każdego z rodzeństwa.

Bon Lojalnościowy

5% zniżki dla uczestników obozu 2025.
Bon ważny przy zgłoszeniu do 30.09.2025 r.

Dlaczego rodzice od 19 lat wybierają Fizjo-Camp?

Od 19 edycji tworzymy miejsce, w którym dzieci czują się bezpiecznie, rozwijają swoje talenty i wracają z uśmiechem. Dbamy o każdy szczegół organizacyjny, aby rodzice mieli pełne poczucie spokoju, a uczestnicy niezapomniane wakacje.

19. edycja realizowana jest w formule całkowicie bez smartfonów – wierzymy, że w czasach nadmiaru bodźców cyfrowych dzieci najbardziej potrzebują prawdziwych relacji, ruchu i obecności tu i teraz.



Bezpieczeństwo – nasz priorytet

- Zgłoszenie wypoczynku do **Kuratorium Oświaty**
- Bezpieczeństwo sanitarne zgodne z obowiązującymi wytycznymi
- Ubezpieczenie **NNW** dla każdego uczestnika
- Opieka medyczna (dostęp do opieki **NFZ**)
- Opieka ratownicza **WOPR** podczas aktywności wodnych
- Wykwalifikowana kadra pedagogiczna, trenerska i instruktorska (weryfikacja zgodna z przepisami: Rejestr Sprawców Przepędzeń na Tle Seksualnym, zaświadczenia o niekaralności)

Dbamy o to, by każde dziecko było pod stałą, odpowiedzialną opieką.



Rozwój, ruch i dobra zabawa

- Bogaty i różnorodny program zajęć
- **Wspieramy talenty, budujemy charakter, odkrywamy potencjał**
- Zajęcia sportowe, integracyjne i rozwojowe
- Program realizujemy elastycznie – dostosowując go do warunków pogodowych, zawsze z myślą o bezpieczeństwie i komforcie dzieci

Stawiamy na aktywne, wartościowe wakacje.



Komfort i organizacja na wysokim poziomie

- Zakwaterowanie w ośrodku **Zoom Przygody** w Janowie Lubelskim
- Transport autokarowy
- Wyżywienie: **3 pełnowartościowe posiłki dziennie + deser EKO**
- Codzienna fotorelacja na Fanpage – rodzice mogą być na bieżąco

Zapewniamy sprawdzoną organizację i stały kontakt z rodzicami.

PROGRAM OBOZU – PANELE TEMATYCZNE

PANEL ROZWOJU WSZECHSTRONNEGO

Zajęcia integracyjne, sportowe i kreatywne wspierające współpracę, samodzielność i budowanie pewności siebie:

- Gry i zabawy zespołowe
 - Olimpiada obozowa
 - Siatkówka balonowa
 - Festiwal Kolorów
 - „Mam Talent”
 - Gala Fryzur
 - Piżama Party
 - Dyskoteka
 - Ognisko z pieczeniem kielbasek
 - „Lany poniedziałek” w bezpiecznej, kontrolowanej formule
-

PANEL WODNY I REKREACYJNY

Aktywności realizowane z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz pod opieką ratowniczą:

- Plażowanie i kąpiele w okolicznym kąpielisku (pod nadzorem WOPR)
 - Elementy kajakarstwa
 - Deski SUP
 - Wodny tor przeszkód
 - Tyrolka do wody
 - Kule wodne
-

PANEL SURVIVALOWO–LINOWY

Zajęcia rozwijające odwagę, współpracę i sprawność fizyczną:

- Zaprawa poranna
- Wspinaczkowy tor przeszkód
- Mini Paintball (w wersji dostosowanej do wieku uczestników)
- Archery Games

- Jazda terenowymi jeepami
 - „Świetlik” (gra terenowa)
 - Pokaz ptaków drapieżnych*
- * Atrakcja realizowana w zależności od dostępności oraz naturalnego cyklu ptaków.
-

8 DLA NAJSTARSZYCH – PANEL MILITARNO-KAJAKOWY

Program dla starszych uczestników, realizowany pod nadzorem wykwalifikowanej kadry:

- Spływ kajakowy
 - Zajęcia survivalowe i elementy taktyki zespołowej
 - Warsztaty militarne (teoria i praktyka w bezpiecznej formule)
 - Zajęcia terenowe
 - Pobyt na strzelnicy (realizacja uzależniona od warunków i dostępności)
 - Kontynuacja projektu „Młoda Kadra” – rozwijanie odpowiedzialności i kompetencji liderkich
-

WARSZTATY TEMATYCZNE

- Warsztaty strażackie
 - Średniowieczne warsztaty kulinarne „Od ziarna do podpłomyka”
 - **Warsztaty komunikacji i współpracy zespołowej**
 - **Warsztaty zarządzania emocjami i budowania odporności psychicznej**
-

ATRAKCJE DLA CHĘTNYCH (DODATKOWO PŁATNE)

Udział w poniższych aktywnościach jest całkowicie dobrowolny i realizowany poza głównym programem obozu:

- Nocna jazda terenowym jeepem
- Przejazdźka quadem
- Przejazdźka samochodem „Maluch”
- Przejazd Strażackim Wozem Bojowym z 1970 roku

Pakiet cenowy:

- 1 atrakcja – 170 zł
- 2 atrakcje – 300 zł
- 3 atrakcje – 400 zł
- 4 atrakcje – 550 zł

Pakiet zdjęć personalnych (ok. 50 ujęć) – 200 zł

i Informacja organizacyjna

Program realizowany jest elastycznie, z uwzględnieniem warunków pogodowych oraz bezpieczeństwa uczestników. Każdego dnia prowadzona jest dokumentacja fotograficzna, a rodzice mają możliwość bieżącego śledzenia relacji na Fanpage.

PANEL WYCHOWAWCZY – KSZTAŁTOWANIE WARTOŚCI

W Fizjo-Camp rozwój dziecka rozumiemy nie tylko jako aktywność fizyczną, ale również jako świadome budowanie postaw i kompetencji społecznych. Podczas codziennych zajęć, gier zespołowych oraz sytuacji wychowawczych pracujemy nad kształtowaniem takich wartości jak:

- Szacunek wobec siebie i innych
- Uczciwość
- Empatia
- Odpowiedzialność
- Tolerancja
- Pracowitość
- Wytrwałość
- Wdzięczność
- Pokora
- Samodzielność
- Sprawiedliwość

Wartości te nie są realizowane w formie wykładów, lecz poprzez praktykę: współpracę w grupie, rozwiązywanie konfliktów, wspólne wyzwania, powierzanie odpowiedzialnych zadań oraz indywidualne rozmowy wychowawcze.

Naszym celem jest wspieranie dzieci w dojrzywaniu emocjonalnym i społecznym, w atmosferze bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku.

PANEL „POŁĄCZENIE Z NATURĄ” (DLA CHĘTNYCH)

Dobrowolny program wspierający równowagę, regenerację i świadome funkcjonowanie bez nadmiaru bodźców.

W ramach panelu proponujemy:

- Higienę cyfrową – świadome i odpowiedzialne korzystanie z telefonu
- Dni aktywności na bosą (w bezpiecznych warunkach)
- Woda oczyszczona przez szungit – jako alternatywa dla standardowej wody
- Krysztalki soli – element edukacyjny dotyczący naturalnych minerałów
- Możliwość poznania właściwości pyłku pszczelego (dla osób bez przeciwwskazań i alergii)

Panel ma charakter edukacyjny i fakultatywny – uczestnictwo jest całkowicie dobrowolne.

PANEL METODY PROJEKTOWEJ – NAUKA POPRZEZ DZIAŁANIE

W wybranych blokach programowych pracujemy metodą projektową, która rozwija:

- umiejętność pracy zespołowej
- komunikację i rozwiązywanie problemów
- planowanie i organizację działań
- kreatywność
- odpowiedzialność za wspólny efekt

Uczestnicy realizują zadania zespołowe, ucząc się współpracy, dzielenia ról i wspólnego podejmowania decyzji. To praktyczna nauka kompetencji przyszłości – w naturalnym, wakacyjnym środowisku.

Indywidualny Raport Rozwoju (7–18 lat) – oferta dodatkowo płatna szczegóły poniżej

Podczas obozu istnieje możliwość wykupienia Indywidualnego Raportu Rozwoju – rzetelnej informacji zwrotnej dla rodziców, przygotowanej na podstawie systematycznej obserwacji funkcjonowania dziecka w środowisku rówieśniczym przez 9 dni turnusu.

Obserwacja prowadzona jest w sposób naturalny, bez informowania uczestników o sporządzeniu raportu, co pozwala ocenić autentyczne zachowania i reakcje dziecka.

Raport opracowuje specjalista posiadający potrójne kwalifikacje:
nauczyciel wychowania fizycznego, fizjoterapeuta oraz oligofrenopedałog – Paweł Kubicki.

Indywidualny Raport Rozwoju – oferta szczegółowa

Pakiet STANDARD – 449 zł

Dla rodziców, którzy chcą świadomie wspierać rozwój swojego dziecka – w oparciu o rzetelną obserwację w naturalnym środowisku rówieśniczym.

Raport jest każdorazowo dopasowany do etapu rozwojowego dziecka.

7–10 lat – Fundamenty rozwoju

Rozwój ruchowy

- analiza postawy (barki, miednica, kolana, stopy)
- koordynacja i naprzemiennosc
- równowaga i stabilizacja
- ogólna sprawność fizyczna

Funkcjonowanie społeczno–emocjonalne

- budowanie relacji w grupie
- współpraca i reagowanie na zasady
- regulacja emocji
- samodzielność w codziennych czynnościach

Funkcjonowanie poznawcze

- koncentracja uwagi
- wytrwałość w zadaniach
- kończenie rozpoczętych działań

👉 Rodzic otrzymuje konkretne wskazówki wspierające rozwój samodzielności, koncentracji i regulacji emocji.

● 11–14 lat – Okres intensywnych zmian

1 Rozwój ruchowy

- postawa w okresie skoku wzrostowego
- symetria i wzorce ruchowe
- stabilizacja i kontrola ciała

2 Funkcjonowanie społeczno–emocjonalne

- rola w grupie (lider / współpracownik / wycofanie)
- reakcje na krytykę i konflikt
- odpowiedzialność za zadania
- odporność psychiczna

3 Funkcjonowanie poznawcze

- podatność na rozproszenia
- organizacja działania
- systematyczność i samodyscyplina

👉 Rodzic dowiadyuje się, jak dziecko funkcjonuje bez kontroli rodzicielskiej i jak wspierać jego dojrzewanie.

● 15–18 lat – Dojrzałość i kierunek rozwoju

1 Rozwój ruchowy

- kompensacje i przeciążenia
- jakość wzorców ruchowych
- świadomość ciała

2 Funkcjonowanie społeczno–emocjonalne

- styl przywództwa lub wycofania
- odpowiedzialność
- radzenie sobie ze stresem
- samodyscyplina

3 Funkcjonowanie poznawcze

- koncentracja przy dłuższych zadaniach
- planowanie i organizacja
- konsekwencja w działaniu

👉 Rodzic otrzymuje wskazówki wspierające dojrzałość i budowanie odpowiedzialności.

Co zawiera dokument?

- ✓ 2–4 strony szczegółowej analizy
- ✓ podsumowanie mocnych stron dziecka
- ✓ wskazanie obszarów wymagających wsparcia
- ✓ praktyczne zalecenia do pracy w domu

Raport ma charakter obserwacyjno-przesiewowy i nie stanowi diagnozy medycznej ani psychologicznej.

Pakiet PREMIUM – 599 zł

(STANDARD + pogłębiona Analiza Funkcjonowania Cyfrowego)
Dostępny wyłącznie jako rozszerzenie do raportu standardowego.

7–10 lat – Samoregulacja i wyobraźnia

Analiza obejmuje:

- łatwość angażowania się w zabawy bez urządzeń
- regulację emocji bez „cyfrowego wyciszacza”
- wytrwałość vs szybkie znudzenie
- inicjowanie spontanicznych aktywności

👉 Rodzic otrzymuje wskazówki, jak wspierać rozwój koncentracji i samodzielnej zabawy.

11–14 lat – Odporność bez cyfrowych wsporników

Analiza obejmuje:

- reakcję na brak telefonu
- poziom napięcia przy ograniczeniu dostępu
- inicjowanie relacji bez komunikatorów
- potrzebę stałej stymulacji
- koncentrację bez rozpraszaczy

👉 Rodzic otrzymuje konkretne strategie wprowadzania zasad higieny cyfrowej bez eskalacji konfliktów.

● 15–18 lat – Dojrzałość cyfrowa

Analiza obejmuje:

- samokontrolę w korzystaniu z urządzeń
- wpływ bodźców cyfrowych na koncentrację
- równowagę między światem realnym a wirtualnym
- odpowiedzialność medialną

👉 Rodzic otrzymuje rekomendacje wspierające budowanie dojrzałości, odpowiedzialności i równowagi cyfrowej.

📌 Dlaczego analiza cyfrowa jest ważna?

W czasach nadmiaru bodźców cyfrowych obserwacja funkcjonowania dziecka bez smartfona pokazuje:

- jak radzi sobie z nudą
- czy potrafi regulować emocje
- czy buduje relacje bez technologii
- jak wygląda jego realna koncentracja

To wiedza, której często nie widać w domu przy codziennym dostępie do urządzeń.

📄 Organizacja raportu

- raport wysyłany mailowo w terminie **7–10 dni po zakończeniu obozu**
- forma: PDF
- raport ma charakter obserwacyjno-przesiewowy i **nie stanowi diagnozy medycznej ani psychologicznej**

Limit miejsc

Z uwagi na indywidualny charakter pracy specjalisty liczba raportów jest limitowana. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

Maksymalnie 15 raportów na turnus, w tym maks. 5 w wersji PREMIUM.

Opinie Rodziców – program bonusowy

Wasza opinia ma dla nas ogromne znaczenie i pomaga innym Rodzicom w podjęciu decyzji.

Po zakończeniu wyjazdu każda rodzina, która podzieli się swoją opinią na Google lub naszym Fanpage, otrzyma imienny bon o wartości **30 zł** na kolejny obóz.

Dodatkowo spośród wszystkich opinii wybierzemy jedną najbardziej inspirującą, którą nagrodzimy bonem o wartości **200 zł** na kolejny turnus.

Bony:

- ważne 12 miesięcy
- nie podlegają wymianie na gotówkę
- mogą zostać przekazane innej rodzinie

Szczegóły prześlemy w wiadomości podsumowującej po zakończeniu turnusu.

Program Poleceń

Jeśli polecą Państwo nasz obóz nowej rodzinie, a polecona rodzina zapisze dziecko na turnus:

- rodzina polecająca otrzyma bon **50 zł**
- nowa rodzina otrzyma **50 zł rabatu**

Zasady:

Polecenie uznaje się za skuteczne wyłącznie w przypadku wskazania imienia i nazwiska osoby polecającej w zgłoszeniu nowej rodziny. Bon przyznawany jest po dokonaniu wpłaty zaliczki przez poleconą rodzinę. W przypadku wskazania tej samej rodziny przez więcej niż jedną osobę, decyduje pierwsze zgłoszenie.


Dziękujemy, że tworzycie z nami społeczność **Fizjo-Camp Paweł Kubicki**.

Zapraszamy do zapisów

Liczba miejsc ograniczona ze względu na kameralny charakter obozu.

Tworzymy wakacje pełne ruchu, radości i bezpiecznego rozwoju – w miejscu, gdzie dzieci mogą być dziećmi.

Kontakt i zapisy

 **Telefon:** 505 503 163
(dostępność w godzinach 16:00–18:00, preferowany kontakt SMS)

 **E-mail:** fizjo.camp.biuro@gmail.com

 **Messenger:**
Fanpage Facebook – Fizjo-Camp Paweł Kubicki
https://www.facebook.com/FizjoCamp/?locale=pl_PL

 **Strona internetowa:**
www.fizjo-camp.pl





 **YouTube – Fizjo-Camp Paweł Kubicki**
<https://www.youtube.com/channel/UCiDi3HcjQxJXIBPMe2o7tzg>

Zapraszam do subskrypcji kanału, gdzie dzielę się wartościowymi materiałami dotyczącymi rozwoju dziecka, aktywności fizycznej oraz świadomego wychowania.

Jeśli treści okażą się dla Państwa pomocne, będę wdzięczny za subskrypcję, polubienie oraz udostępnienie materiałów innym rodzicom – to realne wsparcie w budowaniu świadomej społeczności wokół zdrowego rozwoju dzieci.

Zasady rezerwacji miejsca i harmonogram płatności

Rezerwacja miejsca następuje po:

-  zapoznaniu się przez Rodzica z dokumentacją obozową,
-  podjęciu decyzji o uczestnictwie,
-  zgłoszeniu uczestnika drogą SMS, mailową lub poprzez fanpage firmowy,
-  wpłacie zadatku w wysokości **300 zł** (zadatek jest bezzwrotny)

Zadatek należy wpłacić na wskazany numer konta, wpisując w tytule przelewu:
imię i nazwisko dziecka + nazwa obozu.

Nr konta 53249000050000400015184437

Harmonogram płatności

Zadatek – 300 zł

(płatny w momencie podjęcia decyzji – zgłoszenie i wpłata zadatku daje w 100% miejsce na obozie jeśli tylko są dostępne miejsca na wybranych obozie) samo zgłoszenie bez wpłaty zadatku nie gwarantuje miejsca .

I rata – 2000 zł

(do 31 marca 2026 r.)

II rata – do 30 kwietnia 2026 r.

Wysokość II raty:

- ◆ **899 zł** – dla osób niekorzystających ze zniżek

 - ◆ **849 zł** – w przypadku:
 - zniżki dla rodzeństwa (–50 zł)
 - programu poleceń (–50 zł)

 - ◆ **739 zł** – w przypadku wykorzystania bonu 5% (–160 zł) zgłoszenie do 30.09.2025 roku dotyczy uczestników z poprzedniego obozu
-

Formalności organizacyjne

✓ Na przełomie **marca / kwietnia 2026 r.** zostanie uruchomiony na stronie www.fizjo-camp.pl formularz informacyjno-zgłoszeniowy do obowiązkowego wypełnienia , w którym Państwo zostaniecie poproszeni o podanie wszystkich niezbędnych informacji obowiązujących podczas obozu m.in. (dane personalne, dane na temat chęci udziału w atrakcjach dodatkowych i wiele innych).

✓ Pobrane i obowiązkowe dokumenty obozowe należy wypełnić oraz przesłać listem poleconym na adres:

Fizjo-Camp Paweł Kubicki

ul. Reymonta 2
05-400 Otwock

Dodatkowe informacje

✓ Istnieje możliwość wykupienia **ubezpieczenia kosztów rezygnacji imprezy turystycznej** we własnym zakresie – można skorzystać np. z poniższej oferty ale nie trzeba.

Link:

https://w3.signal-iduna.pl/e-policy/pl/travel/?portal_code=www.fizjo-camp.pl&ag_symbol=65829&tax_number=5321701039

✓ Rodzic może również rozszerzyć pakiet ubezpieczenia NNW zgodnie z własnym poczuciem bezpieczeństwa i potrzebą my jako firma korzystamy z ubezpieczenia grupowego najczęściej z zakresami ubezpieczeń NNW w poniższej postaci z ubiegłego roku

- ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków w postaci trwałego uszczerbku na zdrowiu w tym śmierci, w tym amatorskie uprawianie sportu – 20 tys

- ubezpieczenie kosztów leczenia – 500 zł

- ubezpieczenie kosztów rehabilitacji – 500 zł

- ubezpieczenie kosztów wypożyczenia lub nabycia środków specjalnych – 2000 tys

Decyzja o dodatkowych ubezpieczeniach pozostaje indywidualną decyzją Rodzica.

„Asy Natury”

Mini poradnik świadomych rytuałów

W świecie nadmiaru bodźców, pośpiechu i informacyjnego chaosu coraz trudniej usłyszeć własne ciało. Ten mini poradnik powstał z potrzeby powrotu do prostoty — do codziennych, małych działań, które budują równowagę.

Jako nauczyciel wychowania fizycznego i fizjoterapeuta od kilkunastu lat obserwuję, jak ogromny wpływ na funkcjonowanie dzieci i dorosłych mają drobne, systematyczne nawyki. Nie spektakularne metody. Nie chwilowe mody. Tylko konsekwentne, świadome rytuały.

W „Asach Natury” znajdziesz 5 prostych praktyk inspirowanych naturalnym podejściem do zdrowia:

✓ **Woda oczyszczona szungitem** – jako codzienne, świadome nawodnienie wspierające naturalne procesy organizmu

✓ **Codziennie uziemianie (chodzenie boso)** – regularny kontakt z naturą w celu wyciszenia i regeneracji

✓ **Picie pyłku pszczelego** – naturalne wsparcie energii i odporności

✓ **Ssanie soli kłodawskiej** – poranny rytuał wspierający gospodarkę mineralną

✓ **Detoks dopaminowy (głównie smartfonowy)** – świadome ograniczenie bodźców cyfrowych dla regeneracji układu nerwowego To nie jest książka medyczna ani zbiór skomplikowanych zaleceń. To praktyczny przewodnik, który pomoże Ci wprowadzić małe, realne zmiany — w tempie bezpiecznym i możliwym do utrzymania.

Czasem nie potrzeba rewolucji.
Wystarczy świadomy pierwszy krok.

💰 **29 zł** – wersja elektroniczna (PDF / EPUB) dostępna od ręki

💰 **39 zł** – wersja papierowa dostępność w zależności od ilości zamówienia i czasu wysyłki
(w przypadku wersji papierowej koszt wysyłki jest po stronie klienta)

