

***Program działań profilaktycznych zajęć pozalekcyjnych
z nauki pływania przeprowadzonych przez
Stowarzyszenie Mieszkańców Gminy Annapol „Szansa”***

CEL GŁÓWNY:

- 1) Propagowanie zdrowego stylu życia i zagospodarowanie czasu wolnego poprzez sport
- 2) Nauka pływania
- 3) Nauka asertywności
- 4) Wzmocnienie poczucia własnej wartości i własnych możliwości
- 5) Rozbudzenie pasji i odkrywania talentów
- 6) Przystosowanie do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie
- 7) Nabycie umiejętności komunikowania się i postaw prospołecznych



Realizacja założeń programu zakłada spójność procesów: edukacyjnego, wychowawczego i profilaktycznego. Powodem realizacji projektu jest dostarczenie uczniowi wiedzy na temat zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie nałogom oraz wzrastająca w Polsce liczba utonięć i nieszczęśliwych wypadków nad wodą.

Cele szczegółowe obejmować mają:

1. Opanowanie pływania różnymi stylami
2. Budowanie zdrowego i odpowiedzialnego młodego społeczeństwa
3. Kreowanie pozytywnych norm społecznych: dyscypliny, współdziałania w grupie
4. Zapobieganie wadom postawy, wspomaganie rozwoju fizycznego
5. Zapobieganie nałogom poprzez wdrażanie do aktywności ruchowej
6. Poszerzenie wiedzy na temat zagrożeń, zmniejszenie liczby utonięć zwłaszcza w okresie wakacji
7. Wskazywanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu
8. Wskazywanie na szkodliwość używek oraz ukazywanie zagrożeń jakie niosą ze sobą uzależnienia
9. Nauczanie młodych ludzi sposobów radzenia sobie z problemami, wskazanie miejsc, gdzie mogą szukać pomocy i uświadomienie roli pracy nad sobą.

BENEFICJENCI: dzieci, młodzież Gimnazjum i uczniowie szkoły średniej zamieszkujący na terenie miasta i gminy Annopol.



ZAŁOŻENIA PROGRAMU: opanowanie programu nauki pływania wg ustalonego przez instruktora harmonogramu zajęć oraz zachęcenie uczestników do prowadzenia zdrowego stylu życia z dala od używek.

**DZIAŁANIA PRZEWIDZIANE DO REALIZACJI W RAMACH PROGRAMU
(Szczegółowe treści kształcenia):**

Działania informacyjne - Lekcje będą przeplatane pogadankami o przyczynach, skutkach i konsekwencjach uzależnień od alkoholu oraz same w sobie będą alternatywą na spędzenie wolnego czasu z dala od używek.

Program zajęć oparty jest o jednostki lekcyjne rozplanowane w następujący sposób:

- | | |
|----------|---|
| Lekcja 1 | Opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym. |
| Lekcja 2 | Nauczanie i uczenie prawidłowego oddychania w środowisku wodnym. |
| Lekcja 3 | Nauczanie otwierania oczu pod wodą. |
| Lekcja 4 | Nauczanie ćwiczeń wypornościowych najpierw w ułożeniu na piersiach, później w ułożeniu na grzbiecie. Doskonalenie oddychania. |
| Lekcja 5 | Nauczanie w ułożeniu ciała na piersiach i grzbiecie z prawidłowym oddychaniem |
| Lekcja 6 | Nauczanie poślizgów na piersiach i poślizgów na grzbiecie. |

- Lekcja 7 Nauczanie prostych skoków do wody głębokiej
- Lekcja 8 Doskonalenie poślizgu na piersiach i grzbiecie.
- Lekcja 9 Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie
- Lekcja 10 Nauczanie pracy nóg do kraula na piersiach.
- Lekcja 11 Nauczanie elementu nurkowania w głęb.
- Lekcja 12 Nauczanie sterowania ciałem podczas pracy nóg w kraulu na grzbiecie i w kraulu na piersiach.
- Lekcja 13 Nauczanie zmian pozycji ciała – z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie i odwrotnie.
- Lekcja 14 Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
- Lekcja 15 Doskonalenie pracy ramion do kraula na grzbiecie.
- Lekcja 16 Nauczanie elementu nurkowania w dal i doskonalenie nurkowania w głęb.
- Lekcja 17 Wykonywanie skoków do wody głębokiej z elementami asekuracji i samoasekuracji.
- Lekcja 18 Doskonalenie zdobytych umiejętności.
- Lekcja 19 Doskonalenie zdobytych umiejętności.
- Lekcja 20 Doskonalenie zdobytych umiejętności.



W ramach programu stworzona zostanie możliwość sprzyjająca budowaniu więzi i nawiązywania znajomości przez co zwiększy się poczucie bycia potrzebnym. Uczestnicy programu będą świadomi konsekwencji jakie niosą ze sobą nałogi, pewni swoich sił i możliwości oraz przekonani o tym, że alkohol nie jest potrzebny, aby miło spędzać czas i dobrze się bawić.

PREZES ZARZĄDU
Stowarzyszenia Mieszkańców
Gminy Annopol "Szansa"


Mirosław Gardo

WICEPREZES ZARZĄDU
Stowarzyszenia Mieszkańców
Gminy Annopol "Szansa"


Wojciech Rudziejewski-Rudziejewicz