

MODUŁ PROGRAMU „JESTEM SWOIM TRENEREM” DO REALIZACJI Z UCZNIAMI

W szkole młodzież chętnie spędza czas, ćwiczy, pracuje nad sobą z silnym i dobrym trenerem. Uczniowie potrzebują osoby wymagającej, stawiającej jasne granice, która nie tylko mówi o zdrowym stylu życia, ale sama żyje w zgodzie z takimi zasadami. Potrafi zmobilizować do wysiłku, uwierzyć w siebie.

Od zawsze takim magnesem dla młodzieży był ruch, od niedawna uważany za podstawę piramidy zdrowia. Ruch, który daje możliwość osiągnięcia sukcesu, zabawy bez rywalizacji, fajnego zmęczenia, radości płynącej z bycia z rówieśnikami, z towarzyszącym, dającym poczucie bezpieczeństwa Dorosłym. W takiej bezpiecznej atmosferze jest chwila na rozmowę, refleksję, przekaz treści, które ważne dla Dorosłego, mają szansę zaistnieć w stawiającym wysokie wymagania mózgu nastolatka. Bo ostatecznie to przecież mózg nastolatka podejmuje decyzję o tym, co jest dla niego ważne, potrzebne, sensowne, czego warto się nauczyć. Młody człowiek sam może motywować się do zmiany, do nie podejmowania lub zaprzestania zachowań ryzykownych.

Takie założenia stały się podstawą programu „Jestem swoim trenerem”.

Przewidujemy, że w programie uda się zintegrować potrzeby uczniów z oczekiwaniami dorosłych łącząc zajęcia sportowe z profilaktyką uzależnień i zdrowym stylem życia.

Celem programu jest akceptacja i uwewnętrznienie przez uczniów normy:

ZDROWY STYL ŻYCIA JEST DLA MNIE WAŻNY. SAM POTRAFIĘ I CHCĘ O TO ZADBAĆ

Program jest skierowany do uczniów w wieku od 11 do 18 lat, którzy chcą wziąć udział w programie. Nie dotyczy to tylko uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym.

Zajęcia dla dzieci i młodzieży mogą być realizowane na sali gimnastycznej lub z wykorzystaniem boiska i sali lekcyjnej lub świetlicy. Każde warunki lokalowe, którymi dysponuje szkoła lub placówka opiekuńczo – wychowawcza są wystarczające. Nie wymaga specjalnego sprzętu sportowego. Część zajęć można zrealizować podczas imprez, biegów masowych.

CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

1. Uczniowie będą dbać o swoją sprawność fizyczną, systematycznie uczestniczyć w zajęciach.
2. Uczniowie uwewnętrzną normę: **nie piję**, nie palę, nie biorę środków psychoaktywnych, bo nie chcę.
3. Uczniowie poznają i będą stosować zasady zdrowego: psychicznego i fizycznego stylu życia, wolnego od uzależnień i nałogów.

Cele zostaną osiągnięte poprzez połączenie zajęć profilaktycznych i sportowych. Zajęcia z profilaktyki będą częścią każdego z zajęć sportowych.

Zajęcia poprowadzi nauczyciel w-f lub trener po kursie doskonalącym, cieszący się autorytetem wśród młodzieży.

Tematy z profilaktyki dobiera realizator programu zgodnie z potrzebami grupy, szczególnie uwzględniając profilaktykę antyalkoholową, korzystając z materiałów własnych, lub wypracowanych przez uczestników kursu doskonalącego i umieszczonych na stronie ODIDZN w Grudziądzu.

Zajęcia sportowe realizator prowadzi z wybranej przez siebie dyscypliny sportowej zgodnie z własną koncepcją..

TREŚCI PROGRAMOWE:

- Zdrowe odżywianie
- Zdrowy styl życia a alkohol
- Systematyczne uprawianie sportu
- Rezygnacja z używek i środków psychoaktywnych
- Asertywne odmawianie
- Radzenie sobie ze stresem
- Rozwijanie zainteresowań
- Radzenie sobie w sytuacji konfliktu
- Podnoszenie samooceny
- Wzmacnianie roli ucznia
- Stosowanie zasad fair play
- Systematyczne uprawianie sportu
- Poznanie gier całego życia
- Zaspokajanie potrzeb psychicznych bez używek
- Wspólna zabawa bez rywalizacji