

SPORTOWE ZAJĘCIA POZALEKCYJNE W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ

Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Skulsku pragnie wprowadzić do realizacji w latach 2022-2025 program, pn:

Sportowe zajęcia pozalekcyjne w profilaktyce uzależnień.

Program będzie realizowany przez trenerów i wychowawców prowadzących sportowe zajęcia pozalekcyjne. Program obejmie dzieci i młodzież szkolną w każdym wieku.

Podstawowymi wartościami resocjalizacyjnymi w prowadzonych zajęciach sportowych będą:

- ✓ śmiech, zabawa, bogactwo doznań zmysłowych,
- ✓ doświadczenia kontaktu z grupą, tworzenie więzi wewnątrzgrupowych,
- ✓ zdrowa rywalizacja, a także balans pomiędzy rywalizacją a współpracą,
- ✓ wzmacnianie mocnych stron podopiecznych, wiara we własne umiejętności,
- ✓ ponoszenie konsekwencji podejmowanych podczas treningów decyzji,
- ✓ wykorzystanie konfliktu jako impulsu do rozwoju,
- ✓ wprowadzanie zasad gry fair play,
- ✓ radzenie sobie z trudnymi emocjami, akceptacja przegranej,
- ✓ odpowiedzialność za siebie i kolegów
- ✓ obszary i zasady współpracy z rodzicami.

Proponowane tematy profilaktyczne na zajęciach sportowych:

1. **Asertywność - podstawą komunikacji.**
2. **Agresja i przemoc rówieśnicza, (technika zdartej płyty).**
3. **Radzenie sobie ze stresem, (technika SSSS).**
4. **Samooocena.**
5. **Słowa mają moc.**
6. **Motywowanie do nauki, (technika pomodoro i technika smart).**
7. **Spędzanie wolnego czasu**

