STOWARZYSZENIE MIESZKAŃCÓW
GMINY ANNOPOL "SZANSA"
ul. Leśna 9/4, 23-235 Annopol
NIP: 715-193-70-91, REGON: 361-265-894
KRS: 0000552781, tel. 508-352-280

Program działań profilaktycznych zajęć pozalekcyjnych z nauki pływania przeprowadzonych przez Stowarzyszenie Mieszkańców Gminy Annopol „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 głąb.
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 głąb.
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 Gazda

WICEPREZES ZARZĄDU
Stowarzyszenia Mieszkańców
Gminy Annopol "Szansa"
Wojciech Rudziejewski-Rudziewicz