# *BEZPIECZNA RODZINA 1.0 – zdrowie, ruch, szczęście. Bezpłatny cykl zajęć edukacyjno-sportowych z elementami samoobrony dla dzieci od 4 roku życia oraz ich rodziców lub pełnoletnich opiekunów prawnych*

## **Informacje ogólne**

1. **Termin zajęć:  
   Wrzesień – październik 2021.**
2. **Miejsce szkolenia:**Hala sportowa MOSiR w Ciechanowie, ul. Kraszewskiego 8
3. **Patronat honorowy:**Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński
4. **Cel:**
   * poprawa bezpieczeństwa dzieci
   * większa integracja dzieci z rodzicami
   * zacieśnienie więzi rodziców z dziećmi
   * budowanie większego wzajemnego zaufania
   * lepsze poznanie potrzeb dziecka przez rodziców

U dzieci:

* poprawienie pewności siebie
* poprawienie koncentracji
* dobre ukierunkowanie złych emocji, złości, gniewu
* poprawę zmysłu równowagi
* poprawę koordynacji ruchowej
* poprawę szybkości reakcji
* poprawę sprawności fizycznej
* zdrowe odżywianie

1. **Organizatorzy:**Projekt realizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego 2021  
   LKS Matsogi Ciechanów  
   Urząd Miasta Ciechanów  
   Współpraca merytoryczna i organizacyjna:|  
   MOSiR Ciechanów
2. **Rekrutacja:**
   1. udział w zajęciach wezmą osoby, które wypełnią internetowy formularz online, dostępny na stronie internetowej Urzędu Miasta Ciechanów:[www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl)
   2. termin rekrutacji: 1-30.06.2021;
   3. rekrutacja uzupełniająca 20-30.08.2021;
   4. w przypadku dużej liczby chętnych decyduje kolejność zgłoszeń;
3. **Opis projektu:**
   1. Organizatorem i pomysłodawcą zajęć są licencjonowani trenerzy taekwon-do z klubu sportowego LKS Matsogi Ciechanów: **Michał Rząsiński** (trener II klasy, nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Ciechanowie, były medalista Mistrzostw Polski w taekwon-do, posiadacz stopnia III dan, pomysłodawca bezpłatnych kursów samoobrony „Bezpieczna ciechanowianka” i **Michał Korzybski** (trener klasy mistrzowskiej, nauczyciel dyplomowany w Zespole Szkół nr 1 w Ciechanowie, były trener Reprezentacji Polski Kobiet i Mężczyzn w taekwon-do (2002-2015), posiadacz stopnia VI dan, Prezes LKS Matsogi Ciechanów).
   2. Szczegółowe cele wymienione zostały powyżej, natomiast nadrzędną wartością tego szkolenia jest nauka właściwych reakcji i zachowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia oraz nauka ważnych umiejętności życiowych, jak również kształtowanie charakteru i zachowania dziecka.
   3. Program zajęć  
      Zajęcia treningowe z elementami samoobrony, dotyczących umiejętności reagowania w sytuacji zagrożenia oraz nauki ważnych umiejętności życiowych, jak również kształtowanie charakteru i zachowania dziecka. Niemniej ważnym aspektem jest umocnienie więzi rodzicielskich oraz lepsze poznanie dziecka przez rodziców, czyli poznajmy lepiej własne dziecko podczas beztroskiej zabawy w warunkach i sytuacjach, które są nie do osiągnięcia w domu.

Szkolenie oparte jest na zachowaniu w czterech życiowych sytuacjach:

* jak zachować się, kiedy zaczepia nas „Nieznajomy”;
* „jak się bronić” przed przemocą i znęcaniem wśród rówieśników, właściwa postawa społeczna;
* bezpieczeństwo w razie pożaru, w pobliżu wody oraz w ruchu drogowym;
* zdrowy styl życia, właściwe odżywianie i dobra kondycja fizyczna.

1. **Organizacja zajęć.**Miejsca, dni, godziny zajęć:

* 1 grupa – poniedziałek godz. 17:00 hala MOSiR ul. Kraszewskiego 8
* 2 grupa – wtorek godz. 17:00 hala MOSiR ul. Kraszewskiego 8
* 3 grupa – środa godz. 17:00 hala MOSiR ul. Kraszewskiego 8
* 4 grupa – czwartek godz. 17:00 hala MOSiR ul. Kraszewskiego 8
* 5 grupa – piątek godz. 17:00 hala MOSiR ul. Kraszewskiego 8

Zajęcia odbędą się w cyklu 4 spotkań treningowych w każdej grupie.

Zajęcia praktyczne prowadzić będą trenerzy ciechanowskiego klubu Taekwon-do LKS Matsogi Ciechanów, którzy mają wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą Michał Korzybski VI dan i Michał Rząsiński III dan

## **Regulamin zajęć BEZPIECZNA RODZINA**

### **Rozdział I - Postanowienie ogólne**

1. Zajęcia organizowane z budżetu miasta Ciechanów w ramach Budżetu Obywatelskiego 2021.
2. Szkolenie jest całkowicie bezpłatne, uczestnicy przystępując do zajęć mają obowiązek podpisać oświadczenie uczestnika.
3. Na zajęciach obowiązuje strój sportowy i obuwie sportowe zmienione.
4. Udział w zajęciach wezmą osoby, które wypełnią internetowy formularz online, dostępny na stronie internetowej Urzędu Miasta Ciechanów: [www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl) .
5. Uczestnikami szkolenia mogą być wyłącznie dzieci od 4 roku życia i ich rodzice lub pełnoletni opiekunowie prawni, wobec których brak jest przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach.
6. Organizatorzy w ramach zajęć przewidzieli utworzenie maksymalnie 5 grup.
7. W każdej grupie może ćwiczyć maksymalnie 20 par (dziecko + rodzic lub pełnoletni opiekun prawny.
8. Zajęcia trwać będą 45-60 min raz w tygodniu przez miesiąc (4 zajęcia).
9. Ilość miejsc w grupie jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń do danej grupy.
10. Ostateczna liczba grup i listy uczestników zostaną ustalone po zakończeniu zapisów.
11. Zajęcia rozpoczną się od 6 września 2021 roku w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8.
12. Warunkiem ukończenia szkolenia i otrzymania pamiątkowego dyplomu jest obecność na wszystkich zajęciach.

### **Rozdział II - Obowiązki i prawa uczestnika zajęć**

1. W czasie zajęć uczestnicy zobowiązują się do stosowania się do regulaminu obiektu, przepisów BHP oraz do poleceń prowadzącego.
2. W czasie zajęć uczestnicy wykonują ćwiczenia zadane przez prowadzącego i pod nadzorem prowadzącego.
3. Uczestnicy mają prawo korzystać ze specjalistycznego sprzętu do ćwiczeń oraz z wyposażenia sali gimnastycznej. Zabrania się korzystania ze sprzętu i wyposażenia w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem.
4. Uczestnicy mają prawo do sygnalizacji swojemu partnerowi o zakończeniu ćwiczenia. Zabrania się stosowania nadmiernej siły fizycznej.
5. Obowiązkiem uczestników jest informowanie o wystąpieniu kontuzji, stanu zagrożenia zdrowia czy innego rodzaju problemów.
6. Obowiązkiem przystąpienia do szkolenia jest podpisanie przez rodzica/pełnoletniego opiekuna prawnego dziecka oświadczenia uczestnika zajęć.