# *BEZPIECZNA RODZINA 3.0 – zdrowie, ruch, szczęście. Bezpłatny cykl zajęć edukacyjno-sportowych z elementami samoobrony dla dzieci od 4 roku życia oraz ich rodziców lub pełnoletnich opiekunów prawnych.*

1. **Termin zajęć:**

**Maj – czerwiec 2023.**

**Oficjalne otwarcie z władzami miasta Ciechanów 27.04.2023 (MOSiR ul. Kraszewskiego 8), zakończenie kursu 15.06.2023.**

1. **Miejsce kursu:**

Hala sportowa MOSiR w Ciechanowie, ul. Kraszewskiego 8

1. **Patronat honorowy:**

Prezydent Miasta Ciechanów Krzysztof Kosiński

1. **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 2023

LKS Matsogi Ciechanów

Urząd Miasta Ciechanów

Współpraca merytoryczna i organizacyjna:

MOSiR Ciechanów

**6. Rekrutacja:**

* udział w zajęciach wezmą osoby, które wypełnią internetowy formularz online, dostępny na stronie internetowej Urzędu Miasta Ciechanów: [www.umciechanow.pl](http://www.umciechanow.pl/)
* termin rekrutacji: 11.04.2023-23.04.2023;
* w przypadku dużej liczby chętnych decyduje kolejność zgłoszeń;

**7. 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 IV dan) 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.

1. Organizacja zajęć.

Miejsca, dni, godziny zajęć:

Treningi będą odbywać się w hali sportowej przy ul. Kraszewskiego 8 w Ciechanowie. Będą realizowane w wybrane dni tygodnia (od poniedziałku do piątku po godz. 17:00).

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 IV dan.

## Regulamin zajęć BEZPIECZNA RODZINA 3.0

### Rozdział I - Postanowienie ogólne.

1. Zajęcia organizowane z budżetu miasta Ciechanów w ramach Budżetu Obywatelskiego 2023.
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. W zajęciach mogą brać udział tylko osoby, które są mieszkańcami Ciechanowa.
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 treningowe rozpoczną się w 8.05.2023r. w hali sportowej przy ul. Kraszewskiego 8 w Ciechanowie. (otwarcie kursu z władzami miasta oraz organizatorami odbędzie się 27.04.2023r. o godz. 18:00 w hali sportowej przy ul. Kraszewskiego 8 w Ciechanowie).
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.