

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Bezpieczna-rodzina-2.0-ruszyly-zapisy-na-zajecia/idn:7261/>
printpdf

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

„Bezpieczna rodzina 2.0” - ruszyły zapisy na zajęcia

10 czerwca 2022

kategoria:

Aktualności strona główna



Dziś (10 czerwca) rozpoczynają się zapisy na bezpłatne zajęcia edukacyjno-sportowe z elementami samoobrony dla dzieci od 4 lat oraz ich opiekunów. Będzie to już druga edycja szkoleń organizowanych przez Ludowy Klub Sportowy Matsogi Ciechanów, które odbywają się w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego. Zajęcia ruszą po wakacjach.

„Bezpieczna rodzina 2.0” to program edukacyjny, który poza rozwojem fizycznym umożliwia zwiększenie integracji dzieci z rodzicami, zacieśnienie ich więzi, budowanie wzajemnego zaufania oraz poznanie potrzeb dziecka przez rodziców. Jest oparty na systemie nauczania Takewon-do.

Bezpłatne zajęcia, rozwijające także zdolności poznawcze i socjalne dzieci, rozpoczną się po wakacjach. Treningi będą odbywały się w Hali Sportowej przy ul. Kraszewskiego. Będą realizowane w wybrane dni tygodnia (od poniedziałku do piątku) po godzinie 17:00. W warsztatach uczestniczyć będą pary: dziecko (powyżej 4 lat) i rodzic lub opiekun prawny. Zajęcia będą trwały od 45 do 60 minut.

Program wychodzi poza zwykłą samoobronę – uczy ważnych umiejętności życiowych, jak również kształtuje charakter i zachowania dziecka. Na zajęciach dzieci nauczą się jak postępować, kiedy zaczepi ich nieznajoma osoba, jak zareagować w zetknięciu się z przemocą i znęcaniem wśród rówieśników, czy w jaki sposób zwiększyć bezpieczeństwo w razie pożaru, w pobliżu wody oraz w ruchu drogowym. Lekcje i ćwiczenia dostarczą również informacji dotyczących utrzymania kondycji fizycznej i zdrowia.

Zajęcia poprowadzą 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, posiadacz stopnia VI dan, Prezes LKS Matsogi Ciechanów).

Zapisy będą realizowane drogą elektroniczną, poprzez formularz online, dostępny od 10 czerwca na: https://www.umciechanow.pl/dla_mieszkancow/bezpieczna_rodzina_2_0.

Liczba miejsc jest ograniczona. O przyjęciu na zajęcia będzie decydowała kolejność zgłoszeń. Regulamin jest dostępny na pod formularzem zapisu na zajęcia.

Projekt jest realizowany w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego. Udział w zajęciach wzięć mogą mieszkańcy Ciechanowa.

kategoria: **Powiązane pliki** [2]

format	Nazwa pliku	Rozmiar	Pobierz
jpg	UM Ciechanów Bezpieczna Rodzina plakat	3.86MB	pobierz plik: UM Ciechanów Bezpieczna Rodzina plakat
docx	Opis plakatu Bezpieczna Rodzina 2.0	18.1KB	pobierz plik: Opis plakatu Bezpieczna Rodzina 2.0

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)