

- [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/Bezplatne-zajecia-edukacyjno-sportowe-dla-calych-rodzin/16857/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Bezpłatne zajęcia edukacyjno-sportowe dla całych rodzin

01 czerwca 2021

kategoria:

Aktualności strona główna



Dziś (1 czerwca) rozpoczynają się zapisy na bezpłatne zajęcia edukacyjno-sportowe z elementami samoobrony dla dzieci od 4 lat oraz ich opiekunów. Szkolenia organizowane przez klub LKS Matsogi Ciechanów, realizowane w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego rozpoczną się we wrześniu.

„Bezpieczna rodzina” 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 od 4 lat rozpoczną się po

wakacjach. Zapisy rozpoczynają się 1 czerwca i będą trwały do końca miesiąca. 20 sierpnia odbędzie się nabór uzupełniający. Treningi będą odbywały się na Hali Sportowej przy ul. Kraszewskiego. Będą realizowane w wybrane dni tygodnia (od poniedziałku do piątku) o godzinie 17:00.

W warsztatach uczestniczyć będą pary: dziecko i rodzic lub pełnoletni opiekun. Przez miesiąc każda z par odbędzie cykl 4 spotkań. W każdej z 5 grup udział weźmie maksymalnie 20 par dziecko - dorosły. 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 Rzaśniński (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) 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 na: https://www.umciechanow.pl/dla_mieszkancow/bezpieczna_rodzina_1_0

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

Liczba miejsc jest ograniczona. O przyjęciu na zajęcia będzie decydowała kolejność zgłoszeń. Regulamin jest dostępny na stronie internetowej Urzędu Miasta.

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