

PROGRAM PROFILAKTYCZNY
„SPORT JAKO ELEMENT WYCHOWANIA”

Opracowanie:
mgr Antoni Guzik

Realizacja w Bursie Szkolnej w Stargardzie Szczecińskim
w terminie od października 2014 r. do kwietnia 2015 r.

I. FILOZOFIA PROGRAMU

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa ruch, uprawianie sportu, turystyka i w ogóle aktywny tryb spędzania czasu wolnego. Przebywanie na świeżym powietrzu, lekki wysiłek dla mięśni, lepsze dotlenienie mózgu - to zdrowszy, zahartowany organizm, gotowy do stawienia czoła wyzwaniom, które stawia przed nim życie. Nie trzeba dodawać, że aktywność fizyczna jest szczególnie wskazana w wieku, kiedy dany osobnik się rozwija, dorasta i kształtuje osobowość, a obowiązki szkolne zmuszają go do, nieraz nadmiernego, wysiłku intelektualnego. Na boisku czy w hali może wtedy odprężyć się po nerwowych godzinach spędzonych w ławce szkolnej, odreagować stresy, rozładować w bezpieczny sposób agresję i na nowo „naładować akumulatory”.

Odkąd pracuję w Bursie Szkolnej, staram się zachęcać młodzież do takiego właśnie aktywnego wypoczynku. Organizuję rozgrywki, mecze i turnieje, propaguję zdrowy styl życia. Zawsze było to wdzięczne zajęcie, gdyż wychowankowie garnęli się masowo do sportu. Mimo stałego uatrakcyjniania oferty, liczba uczestników zajęć sportowych i ze sportem związanych spada, a zainteresowani nimi są w zasadzie wciąż ci sami, coraz starsi wychowankowie (w następnym roku szkolnym większość z nich będzie zdawała egzamin dojrzałości, więc zapewne więcej czasu będzie poświęcała na naukę).

Powodów zaistnienia takiej smutnej sytuacji jest kilka. Z ważniejszych zaobserwowanych w naszej bursie można z pewnością wymienić: złe rozplanowanie czasu przez młodzież, powodujące, że permanentnie brakuje go na aktywność wykraczającą poza czynności bytowe; niewłaściwe podejście do nauki, sprawiające, że zaległości się nawarstwiają; konkurencyjna, często niedostępna w domu rodzinna oferta rozrywkowa (telewizja i, przede wszystkim, Internet); niechęć do większego wysiłku, wynikająca zapewne ze słabszego zdrowia współczesnych nastolatków (alergie, przypadłości wieku dojrzewania itp.) oraz pewien ogólny marazm i apatia, panujące wśród nich. W związku z tym trzeba działać szybko i energicznie. Ten fakt był jednym z powodów, dla których zdecydowałem się opracować i spróbować wprowadzić w życie niniejszy program.

Aby zaradzić tym zagrożeniom lub przynajmniej je złagodzić, trzeba próbować również jak najszybciej włączyć wychowanków klas pierwszych w życie placówki, zachęcić do wykazania aktywności na tym polu i dać możliwość wykazania się wobec starszych kolegów. Zajęcia sportowe, w czasie których można pochwalić się swoimi umiejętnościami lub przynajmniej zaangażowaniem, są świetną ku temu okazją. Pomagają też na tej samej zasadzie lepiej zintegrować samą grupę wychowawczą, złożoną między innymi z pierwszoklasistów, którzy razem będą stawiali czoła różnym wyzwaniom i razem, pomagając sobie wzajemnie, będą wygrywać i przegrywać kolejne mecze i turnieje.

Te właśnie fakty, obawy i nadzieje stały się fundamentem niniejszego programu.

II. CELE PROGRAMU

Celem głównym programu jest upowszechnianie aktywnego stylu życia, zawierającego w dostatecznej ilości elementy sportowo-rekreacyjne oraz wykorzystanie tej postawy do wspomagania procesów wychowawczych, zachodzących w Bursie Szkolnej.

Program poza celem głównym posiada następujące cele szczegółowe:

1. Cele wychowawcze:

- wewnętrzna integracja grupy wychowawczej,
- integracja wychowanków z klas pierwszych ze starszymi mieszkańcami placówki, przezwyciężenie problemów adaptacyjnych,
- kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie – drużynie,
- uczenie odpowiedzialności, rzetelności i terminowego wywiązywania się z podjętych zobowiązań,
- wpajanie nawyku dbania o własne zdrowie i formę fizyczną,
- włączanie wychowanków z klas pierwszych w życie kulturalne placówki,
- wpajanie szacunku dla swojego i czyjś wysiłku oraz jego efektów.

2. Cele poznawcze:

- zapoznanie z zasadami „fair play”, zachęcanie do stosowania ich w życiu codziennym,
- zachęcanie do uprawiania turystyki i poznania walorów okolicy i kraju,
- przybliżanie młodzieży podstawowych zasad wybranych dyscyplin sportu,
- kształtowanie umiejętności przewidywania skutków określonych zachowań.

3. Cele kształcące:

- kształtowanie umiejętności bezpiecznego uprawiania sportu;
- wdrażanie do sprawnego stosowania zasad udzielania pierwszej pomocy, zwłaszcza wobec ofiar wypadków i kontuzji w czasie zajęć sportowych;
- zachęcanie wychowanków do samodzielnego i aktywnego podejmowania działalności sportowo - turystycznej oraz w innych dziedzinach życia;
- kształtowanie umiejętności właściwego rozplanowania czasu, pozwalających na godzenie zainteresowań sportowych z obowiązkami ucznia i mieszkańca bursy.

W wyniku realizacji programu wychowankowie powinni:

1. W zakresie rozwoju emocjonalno - motywującego:

- stać się pełnoprawnymi członkami grupy wychowawczej i społeczności placówki, z wynikającymi z tego faktu prawami i obowiązkami;
- przezwyciężyć problemy adaptacyjne;
- wykazywać się w swoich poczynaniach odpowiedzialnością, rzetelnością i terminowo wywiązywać się ze zobowiązań;
- umieć i chcieć włączać się w życie kulturalne placówki;
- szanować wysiłek kolegów i swój własny oraz jego wyniki.

2. W zakresie wiadomości i umiejętności poznawczych:

- znać i stosować w życiu zasady „fair play”;
- znać podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportu;
- znać zasady bezpiecznego uprawiania sportu, a w razie konieczności - zasady udzielania pierwszej pomocy ofiarom wypadków i kontuzji.

3. W zakresie działań i zachowań:

- umieć samodzielnie podejmować aktywność sportowo - turystyczną oraz w innych dziedzinach życia;
- umieć przewidywać skutki swoich działań;
- umieć działać w grupie, współdziałać z innymi i przy ich pomocy osiągać założone cele;
- umieć dbać o własne zdrowie i formę fizyczną;
- umieć właściwie rozplanować swój czas między naukę, obowiązki i rozrywkę.

III. METODY PRACY

Dobierając metody pracy, kierowałem się - oprócz celu głównego - następującymi celami pomocniczymi:

1. Poznać stosunkowo szybko swoich nowych wychowanków, aby móc dostosować swoje propozycje do ich oczekiwań;
2. Skierować do nich na tyle ciekawą i atrakcyjną ofertę zajęć, aby zachęcić ich do aktywnego i masowego udziału w nich.

Dlatego też wybrałem nw. metody pracy:

- **ankieta:** ma na celu szybkie i wszechstronne poznanie zainteresowań sportowych nowych wychowanków; pozwoli dostosować ofertę placówki do ich aspiracji,
- **zajęcia sportowe:** w formie zajęć otwartych dla wszystkich chętnych, a także w formie turniejów indywidualnych i drużynowych w różnych dyscyplinach sportu,
- **konkursy i quizy:** dostarczające wiedzy i zachęcające do jej szukania; dotyczyć będą przepisów, historii i współczesności wybranych dyscyplin sportowych,
- **prelekcje i pogadanki:** dotyczyć będą przepisów wybranych dyscyplin sportowych oraz regulaminów poszczególnych turniejów w Bursie Szkolnej, a także zdrowego stylu życia i bezpiecznego uprawiania sportu,
- **dyskusje i rozmowy indywidualne:** będą wymianą doświadczeń, przemyśleń i poglądów; mają stanowić uzupełnienie wiele innych zajęć.

IV. ZAKRES PROGRAMU

Program zawiera trzy główne bloki tematyczne:

1. blok zajęć teoretycznych,
2. blok zajęć sportowych,
3. blok zajęć pomocniczych.

W bloku zajęć teoretycznych chciałbym:

- zachęcać młodzież do aktywnego spędzania czasu wolnego;
- uczyć wychowanków właściwej organizacji czasu;
- przybliżyć młodzieży zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych, a w razie potrzeby udzielania pierwszej pomocy ofiarom wypadków i kontuzji;

- zapoznać wychowanków z zasadami „fair play” i przekonać do stosowania ich w życiu codziennym.

W bloku zajęć sportowych planuję:

- zajęcia otwarte dla wszystkich chętnych w wymienionych poniżej dyscyplinach sportu,
- zajęcia sportowe dla uczniów klas pierwszych,
- turnieje o mistrzostwo Bursy Szkolnej dla wszystkich jego mieszkańców następujących dyscyplinach:
 1. Turniej tenisa stołowego (październik 2014 r.)
 2. Festyn „Sport na wesoło” (marzec 2015 r.)
 3. Turniej bilardowy (listopad - grudzień 2014 r.)
 4. Turniej gry w piłkarzyki (styczeń - luty 2015 r.)

Blok zajęć pomocniczych przewidziany jest przede wszystkim dla osób o szerszych zainteresowaniach i różnorodnych zdolnościach. W ramach tego bloku przewiduje się:

- projekcję filmu „Bracia Kliczko” (kwiecień 2015 r.),
- po projekcji filmu dyskusję na temat zasad „fair play” i „kibic-kibol”,
- spotkanie ze znanym sportowcem (kwiecień 2015 r.).

Wszystkie trzy bloki będą realizowane równocześnie, tak aby wzajemnie się uzupełniały i wzmacniały swoje oddziaływania na młodzież.

Aby program był użyteczny, powinien być systematycznie uaktualniany i dostosowywany do zmieniających się realiów oraz nowych pomysłów własnych i podopiecznych.

V. REALIZACJA PROGRAMU

Biorąc pod uwagę problemy przedstawione w części dotyczącej filozofii programu, a więc kryzys zainteresowania zajęciami sportowymi w Bursie Szkolnej oraz obawę przed zwiększonymi problemami adaptacyjnymi nowych mieszkańców placówki, postanowiłem, że zostaną nim objęci wszyscy uczniowie klas pierwszych. Szczególnie dokładnie będę realizował go wśród członków grupy, za którą jestem osobiście odpowiedzialny (około 30 wychowanków). Starsi podopieczni bursy będą brali udział w programie jako moi pomocnicy. Dlatego też treści i formy zostały dostosowane do poziomu ludzi w wieku od 16 do 19 lat.

Program został rozpisany na trzy lata, czyli na trzy klasy szkoły ponadgimnazjalnej, aby w klasie maturalnej młodzież mogła się już skupić przede wszystkim na nauce. Istnieje także możliwość odnawiania go każdorazowo po przyjeździe do placówki nowych uczniów klas pierwszych. Pomyślany zaś został tak, aby w pierwszym roku organizować zajęcia dla podopiecznych, a w drugim i trzecim, wykorzystując ich większą dojrzałość, już razem z nimi.

Realizacja programu jest uzależniona od wielu różnych czynników (np.: od oferty sportowej organizacji pozaszkolnych, od dostępu do sali gimnastycznej i boisk). Na niektóre jego autor nie ma żadnego wpływu, więc pozostaje liczyć jedynie na zrozumienie, życzliwe podejście i pomoc, zwłaszcza ze strony Dyrekcji naszej placówki.