

Instytucje wspierające aktywizowanie młodzieży w przestrzeni społecznej (szkolnej)

- Rodzice
- Nauczyciel wychowania fizycznego
- Trener
- Kluby sportowe

Opracowano na podstawie: A. Bodasińska, *Czysta gra w sporcie i w życiu codziennym*, ZWWF, Biała Podlaska 2007

Rodzice powinni być promotorami aktywności fizycznej w procesie wychowawczym, ale nie zawsze mają wystarczającą wiedzę i chęci, aby właściwie aktywizować swoje dzieci.

Tu może pomóc nauczyciel wychowania fizycznego lub trener, którzy posiadają wiedzę, jak aktywizować młodzież będącą w obszarze zagrożeń.

Dlaczego młodzież sięga po substancje psychoaktywne i uzależniające? – wyniki z badań

- Zmiana cech psychofizycznych, jakie zachodzą w tym okresie.
- Brak właściwego przygotowania na zachodzące zmiany w nowej rzeczywistości, jakie generuje otoczenie.
- Presja grupy rówieśniczej i chęć uzyskania akceptacji.
- Wymagania edukacyjne niedostosowane do możliwości intelektualnych młodzieży.

Dlaczego dzieci i młodzież chcą uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej?

- dla poprawy sprawności fizycznej
- dla poprawy sylwetki
- dla zdrowia
- w celu atrakcyjnego spędzenia czasu wolnego
- dla poprawy kondycji
- aby odreagować stres
- aby zrzucić nadmierne kilogramy
- aby poznać nowych ludzi



Opracowano na podstawie: A. Bodasińska, *Czysta gra w sporcie i w życiu codziennym*, ZWWF, Biała Podlaska 2007

Przyczyny, z powodu których młodzież nie podejmuje aktywności fizycznej:

- brak czasu
- zły stan zdrowia
- zbyt dużo czasu poświęcanego na naukę
- brak środków materialnych
- brak akceptacji ze strony najbliższych

Opracowano na podstawie: Maciej Tarnowski, „Aktywność fizyczna jako czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień”, UMCS w Lublinie

Wybieranie alternatywnego środka, jakim jest sport, do rozwiązywania problemów z uzależnieniem pozwala na długotrwały wymierny proces stabilizacji emocjonalnej. Stworzenie młodemu człowiekowi możliwości uczestniczenia w alternatywnych formach aktywności w czasie wolnym – może okazać się jedną z wartościowych, uzupełniających strategii w konstruowaniu działań profilaktycznych.

Aktywność fizyczna spełni swoją rolę tylko wtedy, gdy wszystkie komponenty będą współdziałały ze sobą.

Opracowano na podstawie: Maciej Tarnowski, „Aktywność fizyczna jako czynnik chroniący w profilaktyce uzależnień”, UMCS w Lublinie

Wartości płynące z zajęć sportowych jako jeden z możliwych czynników chroniących

Zajęcia sportowe wspierają rozwój dzieci i młodzieży poprzez pozytywny wpływ, przede wszystkim na:

- cechy indywidualne dzieci i młodzieży, rozwój zdolności, umiejętności i przekonań,
- wsparcie ze strony środowiska pozarodzinnego.

Pośrednio mogą również oddziaływać na:
wspierające relacje z bliskimi osobami (dziecko może dzielić pasję z rodzicem, budując z nim w ten sposób relację; przy czym trzeba pamiętać, że jednak najważniejsza i najbardziej znacząca dla rozwoju jest relacja pierwszego przywiązania do podstawowego opiekuna, która jest nawiązywana przez dziecko w pierwszych miesiącach życia).

- zdolność do podejmowania dużego wysiłku fizycznego i psychicznego,
- umiejętność dostosowania się do zasad i reguł społecznych,
- umiejętność współdziałania,
- obowiązkowość,
- naukę zasad moralnych obecnych w sporcie, w tym:
 - ✓ zasada fair play,
 - ✓ uczciwość,
 - ✓ reguły prowadzenia walki bez zawiści i z wzajemnym zrozumieniem,

- sport oddziałuje pozytywnie na zdrowie fizyczne dzieci i młodzieży, a dobry stan zdrowia jest czynnikiem chroniącym przed wieloma problemami społecznymi i psychicznymi,
- zajęcia sportowe dają możliwość przeżywania pozytywnych emocji i uczą metod rozładowania emocjonalnego w społecznie akceptowany sposób.

Do wsparcia środowiska pozarodzinnego (inkluzja społeczna) związanego ze sportem można zaliczyć:

- lepsze kontakty z rówieśnikami (przy czym trzeba pamiętać, że ten czynnik może nieść ze sobą niebezpieczeństwo „społecznego stosowania używek”),
- istnienie dodatkowych osób znaczących w otoczeniu dziecka (trenerzy), co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci z rodzin niezapewniających dzieciom właściwego wsparcia,
- możliwość rozszerzania znaczącej dla dziecka grupy o kolejne osoby, wraz ze wzrostem kompetencji sportowych.

Najlepszym przykładem wyjścia z uzależnienia przez sport jest historia Jerzego Górskiego – ultramaratończyka i triathlonisty. Jego historia była inspiracją do filmu „Najlepszy” w reżyserii Łukasza Palkowskiego.

Zachęcanie do zajęć w Uczniowskim Klubie Sportowym, współpraca wszystkich pracowników szkoły, zachęcanie uczniów do aktywności i pokazywanie, jak można zagospodarować czas wolny, to jedne z ważniejszych zadań nauczycieli wychowania fizycznego.

poprawy efektywności nauczania. Zastosowanie metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przeszkolonych i klas 2-3-4 szkoły podstawowej. Zestaw cyfrowych narzędzi w celu przeciwdziałania. Zestaw narzędzi dla przedszkolaków. Obserwacje i diagnoza w badaniu postępów edukacyjnych dzieci. Czujniki w sieci. Przedszkolnym Uczniom. Wskazanie nauczyciela. Kształcenie nauczycieli. Wzrost reformy programowej. Nowo powołany lider Wzrost Wykorzystanie metody edukacyjnej. Wzrost do planowania. Zarządzenie na rzecz

My, nauczyciele, musimy mieć na uwadze, iż rozmowa z dzieckiem jest podstawą dobrych kontaktów. Im mamy lepszy kontakt z dzieckiem, tym większy stanowimy dla niego autorytet i, tym samym, łatwiej nam skorygować jego negatywne myślenie czy zachowanie. A zatem postawa i rzetelna wiedza nauczyciela mogą znacząco przyczynić się do rzeczywistych efektów profilaktyki uzależnień.

Dziękuję za uwagę

Agnieszka Beyer-Michon

abeyer-michon@zcdn.edu.pl