

# *S P R A W O Z D A N I E*

*z realizacji*

*programu*

## *„BLISKIE I DALEKIE KRAJOBRAZY SPORTU”*

*realizowanego w terminie*

*01.06 – 31.10.2006 roku*

W maju 2006 roku Komisja Grantowa Fundacji „Sokólski Fundusz Lokalny” przyznała Klubowi Miłośników Sportu i Rekreacji przy Gimnazjum nr 1 w Sokółce dotację w wysokości 3000 zł na realizację programu „Bliskie i dalekie krajobrazy sportu”. Był on realizowany w terminie od 01 czerwca do 31 października 2006 roku.

Jego głównymi założeniami było:

- Lansowanie zdrowego stylu życia i promowanie w środowisku lokalnym rekreacji ruchowej i sportu jako formy spędzania czasu wolnego
- Integracja międzypokoleniowa
- Ukazanie i udostępnienie wielu ciekawych, nietypowych form rekreacji
- Propagowanie ruchu na świeżym powietrzu
- Poszerzenie wiedzy o zdrowiu, ruchu i sporcie
- Wzbogacenie bazy sportowo- rekreacyjnej w mieście
- Zaangażowanie i uruchomienie wspólnych działań mieszkańców Sokółki i instytucji życia lokalnego.

---

Harmonogram programu przewidywał między innymi:

- Wykonanie ogłoszeń, plakatów, ulotek promujących projekt
- Zorganizowanie I Sokólskiego Biegu Pokoleń – rekreacja na nogach
- Zorganizowanie wycieczki rowerowej pod hasłem: „Rekreacja na kołach- rajd rowerowy do Bohonik” i ogniska integracyjnego
- Opracowywanie scenariuszy zajęć, wycieczek, spotkań
- „Rekreacja na wodzie- spływ kajakowy wokół sokólskiego zalewu” dla młodzieży i ognisko integracyjne
- Planowanie i projektowanie „zielonej sali gimnastycznej”
- Opracowanie programu wycieczki „Blisko i całkiem niedaleko”
- Wykonanie „zielonej sali gimnastycznej”
- Wycieczkę „Blisko i całkiem niedaleko”

-park wodny

-skatepark (rolki)

-ścianę wspinaczkową

-kręgielnię

-mini-golf

-fitness klub

-klub jeździecki

- Zorganizowanie spotkań z pielęgniarką dot. promocji zdrowia
  - Zorganizowanie imprezy integracyjnej „Pobaw się z przedszkolakiem”
  - Zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne w „zielonej sali gimnastycznej”
- 
- 

Realizację programu rozpoczęliśmy od jego promocji, rozpropagowania i rozreklamowania. Zaangażowana młodzież wykonała wiele pomysłowych plakatów i ogłoszeń, które zostały rozwieszane na terenie naszej szkoły i miasta.

Zostały opracowane plany i scenariusze zaplanowanych imprez.

---

---

06.06.2006 roku odbyła się pierwsza z zaplanowanych wycieczek-**Rekreacja na kołach-rajd rowerowy do Bohonik** dla uczniów i nauczycieli naszego gimnazjum, szczególnie związanych ze szkolnym sportem. Uczestniczyło w niej 28 uczniów i 4 nauczycieli.

Głównymi celami wycieczki było:

- Poznanie walorów rekreacyjnych najbliższego regionu, jego tradycji, zabytków kultury i historii (meczeta, mizar)
  - Upowszechnianie form aktywnego wypoczynku
  - Ukazanie uczestnikom różnych możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego
  - Integracja uczniów i nauczycieli, oraz pogłębienie więzi emocjonalnych
  - Podnoszenie sprawności poprzez umiarkowany wysiłek fizyczny
  - Poznawanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach
  - Doskonalenie umiejętności korzystania z ruchu drogowego oraz podnoszenie techniki jazdy na rowerze
  - Obserwacja przyrody, obiektów, życia ludzi i różnych sytuacji w środowisku
  - Kształtowanie poczucia osobistej odpowiedzialności za własne zachowanie.
- 
-

Realizując hasło: **Rekreacja na nogach** 16.06.2006 roku o godzinie 14.30 ulicami Sokółki ruszył **I SOKÓLSKI BIEG POKOLEŃ**. Była to pierwsza tego rodzaju impreza zorganizowana przez naszą szkołę na taką skalę. Jej głównymi założeniami było:

- Integracja pokoleń - skupienie jednocześnie ludzi w różnym wieku wokół idei wspólnego biegania
- Wdrażanie dzieci, młodzieży i dorosłych do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu
- Popularyzacja i upowszechnienie biegania jako formy aktywności fizycznej:
  - zdrowej, -taniej, -powszechnie dostępnej, -optymalnie korzystnej,
- Integracja środowisk i społeczności lokalnych
- Popularyzacja „wysiłku dla przyjemności”- bez rywalizacji i współzawodnictwa

Przygotowanie tego biegu wiązało się z wielogodzinną pracą wielu osób. Projektowaliśmy plakaty, ogłoszenia, dyplomy, pozyskiwaliśmy sponsorów, planowaliśmy nagrody, ustalaliśmy harmonogram i regulamin imprezy. Nawiązaliśmy współpracę z policją, strażą miejską, urzędem burmistrza, służbą zdrowia, lokalną prasą. Musieliśmy uzyskać wiele pozwoleń. W pracę na rzecz biegu zaangażowało się 15 wolontariuszy. Warto też wspomnieć, że na plakatach i zaproszeniach zamieściliśmy wiersz autorstwa naszych uczennic, który powstał specjalnie na tę okazję.

W biegu udział wzięło ponad 100 osób: dzieci i młodzież sokólskich szkół, studenci, nauczyciele, siostry zakonne, rodzice, dziadkowie, przedstawiciele władz miasta, lokalnych przedsiębiorstw i instytucji. Wszyscy wpisali się na pamiątkowe listy.

Nad bezpieczeństwem czuwali policjanci, straż miejska, służba zdrowia i wolontariusze. Dzięki współpracy takich instytucji jak: Urząd Miejski w Sokółce, P.P.U.H. Geno A. Geniusz, Somlek Sokółka, GS Samopomoc Chłopska, Biuro- serwis M. Dylewski, Sklep mięsny A. Karawiel na mecie czekały nagrody dla każdego uczestnika biegu (dyplomy, długopisy, jogurty, kefir, woda mineralna).

---

Tuż przed wakacjami odbyła się kolejna z zaplanowanych wycieczek- **Rekreacja na wodzie- spływ kajakowy wokół sokólskiego zalewu**. Zanim uczestnicy doskonalili swoje

wioślarskie umiejętności w kajakach, wzięli udział w spotkaniu z ratownikiem dotyczącym bezpieczeństwa nad wodą i udzielania pierwszej pomocy tonącemu. Miłej atmosferze sprzyjało też spędzenie kilku chwil przy ognisku na zakończenie wycieczki.

---

W lipcu najwięcej pracy zajęło nam szczegółowe planowanie i projektowanie tzw. „**zielonej sali gimnastycznej**” na placu szkolnym. Uzgadnialiśmy jakie urządzenia będą nam potrzebne i jakie będzie ich rozmieszczenie. Szukając wykonawców negocjowaliśmy ceny. Wybraliśmy lokalną firmę Ostrovia (Ostrów Północny- Szudziałowo), którą odwiedziliśmy osobiście przed złożeniem zamówienia.

Zamówienie zostało zrealizowane w sierpniu. Na placu zostało zamontowanych sześć drewnianych elementów stanowiących zestaw sportowego toru przeszkód. Prowadzone tutaj zajęcia uatrakcyjnią lekcje wychowania fizycznego.

---

22.09.2006 roku na tymże placu odbyła się **impreza integracyjna „Pobaw się z przedszkolakiem”**. Naszą szkołę odwiedziło blisko 50 dzieci . Zabawa z nimi była inauguracją zajęć na zielonej sali.

Celem tego spotkania była:

- promocja nowego miejsca do zajęć sportowych,
- integracja międzypokoleniowa dzieci i młodzieży, a przede wszystkim
- propagowanie zdrowego stylu życia i idei spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Dzieciaki otrzymały pamiątkowe dyplomy, kolorowe balony , słodczyce i napoje.

---

W sierpniu naszą uwagę skupiło opracowanie programu wycieczki „**Blisko i całkiem niedaleko**”- **Geniusze, Białystok, Supraśl**. Zaplanowaliśmy pobyt w:

-klubie Jeździeckim „Pik” w Gieniuszach

-Parku Wodnym „Tropikalna” w Białymstoku

-klubie fitness „Maniak gym” w Białymstoku

-skateparku „Rytm” w Białymstoku

-kręgielni w Białymstoku

-na ścianie wspinaczkowej w Supraślu

Wstępny program wycieczki był opracowany już podczas pisania całego projektu i młodzież miała zaplanowane zajęcia na rolkach w skateparku. W sierpniu okazało się jednak, że został on zamknięty, dlatego w ostatecznym programie znalazły się zajęcia na krytym lodowisku w Białymstoku.

Wycieczka odbyła się 11.10.2006 roku i stanowiła jeden z kluczowych punktów realizowanego programu. W znacznym stopniu uświadomiła i przybliżyła młodzieży olbrzymią różnorodność form rekreacji, które są w zasięgu ich możliwości. Poprzez obserwację i udział w proponowanych zajęciach młodzież:

- Poznała i skorzystała z różnych form rekreacji dostępnych w pobliskim otoczeniu
- Rozwinęła swoje zainteresowania i uzdolnienia
- Podnosiła swoją sprawność fizyczną, co korzystnie wpłynie na ich ogólny stan zdrowia
- Będzie umiała pożytecznie wykorzystać swój czas wolny
- Będzie kształtowała nawyki ruchowe i przyzwyczajenia do rekreacji na całe życie

Ponadto zainteresowanie młodzieży rekreacją fizyczną pozwoli wydobyć m.i. takie wychowawcze wartości jak: rozbudzenie ambicji, ukierunkowanie energii życiowej, wyrobienie wytrwałości i systematyczności w działaniu, odporność fizyczną i psychiczną, wolę doskonalenia się. Przeżywanie łączy się tu z aktywnością praktyczną. Jest to jedna z istotnych dróg rozwoju osobowości młodego człowieka, który mając możliwość wyboru rodzaju aktywności ruchowej z różnych form proponowanych przez otoczenie, na pewno znajdzie coś dla siebie na teraz i na przyszłość.

Wychowując młode pokolenia do rekreacji fizycznej można oczekiwać, że uczestnictwo w niej przyszłych pokoleń będzie faktem a nie czczym życzeniem.

---

W październiku odbyły się **spotkania z pielęgniarką szkolną dotyczące zdrowia i zdrowego stylu życia: „Lepiej zapobiegać niż leczyć.”** Młodzież uczestniczyła w pogadankach, których tematykę stanowiły:

- Higiena w sporcie

- Odżywianie się młodego człowieka uprawiającego sport
  - Profilaktyka przeciwurazowa i udzielanie pierwszej pomocy w nagłych przypadkach.
-