

Dla młodych ludzi niezmiernie ważnym sposobem spędzania wolnego czasu jest rekreacja i sport. W pewnym wieku jest to nawet potrzeba fizjologiczna. Dla opiekunów, rodziców ważne jest by młodzież rozwijała swoje zainteresowania, dbała o zdrowie bez sięgania po używki, w zgodzie z zasadami społecznymi. Gdy połączy się profilaktykę ze sportem można osiągać dwa pozornie różne dla obu stron cele.



Np. polepszenie samopoczucia ze względu na poprawę sylwetki, zwiększenie reziliencji (odporności na sytuacje trudne), przyswojenych sposobów spędzania wolnego czasu można połączyć z profilaktyką zachowań ryzykownych i niebezpiecznych np. z użyciem alkoholu czy narkotyków. Takie cele przyświecają m.in. w realizacji programu profilaktycznego, którego osią wspólną są zajęcia rekreacyjno-sportowe na siłowni. Projekt umożliwił modernizację dotychczasowego wyposażenia siłowni i dostosowanie jej do pracy z młodzieżą a także

## Dbajmy o zdrowie

Wpisany przez Tomasz Gajewski  
środa, 22 grudnia 2021 09:33

---

uatrakcyjnienie formuły takich zajęć. Mimo, że program kończy się wraz z upływem tego roku, to młodzież będzie mogła uczestniczyć w zajęciach dodatkowych także po jego zakończeniu. Zajęcia są prowadzone przez absolwenta AWF i psychoterapeutę dzieci i młodzieży. W ramach zajęć realizowany jest też program zwiększenia kompetencji społecznych oraz wzrostu świadomości dbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne poprzez rekreację i sport. Dla autorów zajęć nie bez znaczenia jest także przyswojenie przez młodzież bezpieczeństwa i higieny ćwiczeń fizycznych w zgodzie z zasadą - umiaru we wszystkim. Program uwzględnia najnowsze wyniki badań nad efektywnością ćwiczeń fizycznych przy równoczesnym minimalizowaniu ewentualnych kontuzji i urazów. W programie uczestniczy młodzież ucząca się od 16 rż

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Skrawek Nieba w Częstochowie realizuje zadanie pn.

'Prowadzenie placówek opiekuńczo-wychowawczych wsparcia dziennego

w Młodzieżowej Świetlicy Socjoterapeutycznej "Skrawek Nieba" w Częstochowie

dofinansowane z budżetu Gminy Miasta Częstochowa.