

ZABAWNE WAKACJE BEZ OBAW!

Wakacje – czas lubiany chyba przez każdego. Szczególnie jednak wyczekiwany przez dzieci i młodzież dla których z dniem jego rozpoczęcia kończy się rok szkolny!

Nie trzeba już wstawać codziennie rano, odrabiać lekcji i dzielić czasu pomiędzy obowiązki szkolne a czas wolny spędzany na przyjemnościach.

Czy jednak wakacje to okres w którym jest miejsce wyłącznie na rozrywkę i dobra zabawę? A może jednak da się świetną zabawę połączyć z troską o zdrowie i bezpieczeństwo?!



Na to pytanie znajdziecie odpowiedź przyglądając się z bliska działalności Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom „Skrawek Nieba” w Częstochowie, które prowadzi Młodzieżową Świetlicę Socjoterapeutyczną dla ponad 70 osób w wieku szkolnym.

Bawimy się zdrowo i bezpiecznie!

I tym razem wraz z końcem roku szkolnego w Młodzieżowej Świetlicy Socjoterapeutycznej „Skrawek Nieba” w Częstochowie rozpoczął się wakacyjny czas.



Świetlica jako jedna z niewielu w tym okresie nie zaprzestaje swojej działalności a jedynie lekko ją modyfikuje wzbogacając o atrakcje których można dostarczyć dzieciom i młodzieży wyłącznie w czasie letnim. Ponad to wszelkiego rodzaju rozrywki (nie tylko w okresie letnim) organizowane są tu tak aby młodzi ludzie zobaczyli i nauczyli się jak zdrowo i bezpiecznie można spędzać czas wolny bez narażania zdrowia i życia.

W ciągu całego roku świetlica prowadzi szereg zajęć m. in. sportowo-rekreacyjnych, artystycznych czy profilaktycznych. Jednak w wakacje – kiedy nie trzeba znacznej ilości czasu poświęcać na wyrównywanie braków szkolnych - zajęć dodatkowych jest więcej i odbywają się częściej a w ich trakcie nad bezpieczeństwem uczestników czuwają wychowawcy oraz wyspecjalizowana kadra.

Woda i słońce – uroki i zagrożenia

W tegoroczne wakacje, pierwszą dodatkową atrakcją dla podopiecznych świetlicy było wyjście na kąpielisko letnie MOSiR przy ul. Dekabrystów. Rozpoczęte zostało ono prelekcją profilaktyczną nt. bezpieczeństwa na terenie basenu i innych zbiorników wodnych oraz zapoznaniem wszystkich uczestników z zasadami obowiązującymi w takich miejscach. W trakcie pogadanki zwrócono także uwagę na istotną rolę nakryć głowy, spożywanie dużych ilości płynów oraz kontrolowanie czasu spędzanego w wodzie.



Zabawa w wodzie, tylko pod czujnym okiem ratownika w miejscach wyznaczonych jako kąpieliska.

Dzieci uwielbiają zabawę w wodzie. Niektóre z nich najchętniej nie wychodziłyby z niej przez kilka godzin. A Ci którzy za wodą nie przepadają mogą odpoczywać na słońcu lub spędzić czas na sportowo.



Plac zabaw i atrakcje sportowe

Dzięki życzliwości Urzędu Miasta w lipcu i sierpniu mogliśmy czterokrotnie wybrać się na basen. Za każdym razem spotkania rozpoczynane były odrobiną profilaktyki która przekazywana systematycznie i w prosty sposób z łatwością zapada dzieciom i młodzieży w pamięć.



Pływalnia Letnia MOSiR. Tu jest bezpiecznie.

Gry i zabawy czyli radośnie się usprawniamy!

Refleks, sprawność, koordynacja wzrokowo – ruchowa, spostrzegawczość, wyobraźnia czy też logiczne myślenie to umiejętności bardzo przydatne dzieciom i młodzieży w czasie nauki szkolnej.



Gra „Sercos”

Można je ćwiczyć i poprawiać na wiele sposobów jednak najprzyjemniej jest robić to z radością.



Piłkarzyki

Świetlica „Skrawek Nieba” w czasie wakacji codziennie organizowała różnego rodzaju gry edukacyjne i zabawy ruchowe, które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem.



Kręgle



Kręcenie Hula-Hop

Przeprowadzono szereg konkursów w trakcie których podopieczni mogli wykazać swoje umiejętności. Ich uczestnicy mówią, że uwielbiają różnego rodzaju zawody ponieważ jest przy nich dużo zabawy i można wygrać albo zająć jakieś miejsce i pochwalić się tym potem w domu.



Zygzak – Mały Mechanik

I tym sposobem w świetlicy jest teraz m. in. najlepszy Sabotażysta, mistrzyni kręcenia hula-hop, niepokonany kręglarz, Mały mechanik czy też mistrz rzutu w Serco oraz najsprawniejsza drużyna świetlicy.

Każdy uczestnik zajęć dodatkowo uczestniczył w zajęciach poświęconych bezpieczeństwu w czasie zabaw oraz zasadach pracy zespołowej.



Gra karciana – Sabotażysta

W tym roku po raz pierwszy podopieczni świetlicy mieli możliwość także wykazać się w trakcie Mistrzostw Częstochowy w Rzucie Papierowym Samolotem organizowanym w Hali Sportowej przy ul. Żużlowej



Mistrzostwa Częstochowy w Rzucie Papierowym Samolotem

To właśnie nasi podopieczni zajęli pierwsze i drugie miejsce czego im ogromnie gratulujemy!

Wesoła szkoła!



Spotkanie z matematyką

Poprawianie swojej ich umiejętności jest ważne ale nie mniej istotne jest także doskonalenie wiedzy szkolnej. Nauka przez zabawę w postaci konkursów to najlepsze rozwiązanie. W te wakacje odkryto kilka kolejnych talentów matematycznych i kto wie może w świetlicy jest kolejny mały Pitagoras...



Konkurs matematyczny prowadzi: dr nauk matematycznych Halina Szopa

W zdrowym ciele zdrowy duch

O tym, że sport to zdrowie nie trzeba już chyba nikogo przekonywać.



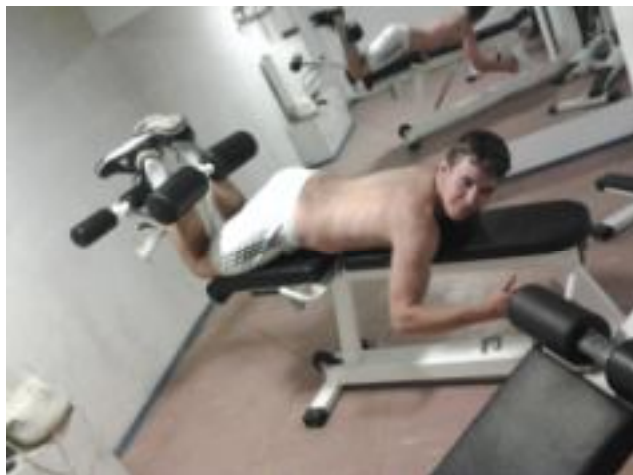
Piłka nożna

W działalności świetlicy oprócz walorów zdrowotnych szeroko pojęty sport pełni jednak także bardzo ważną rolę profilaktyczną.



Tenis stołowy

Różnego rodzaju zajęcia sportowe poza takimi korzyściami jak usprawnienie ruchowe czy poprawa kondycji pełnią także bardzo dużą rolę wychowawczą i terapeutyczną jak również stanowią zdrowy, atrakcyjny i alternatywny sposób spędzania czasu wolnego.



Siłownia

Świetlica „Skrawek Nieba” swoim podopiecznym w trakcie wakacji oferowała m.in. rozgrywki piłki nożnej, siatkówkę, koszykówkę oraz turnieje tenisa stołowego, badmintona i piłkarzyki. Starsza młodzież mogła także korzystać z siłowni.

Ponadto reprezentanci świetlicy uczestniczyli m. in. w Turnieju Zbijaka organizowanym na terenie pływalni letniej MOSiR.



Turniej Zbijaka – Drużyna Mieszana „Orły” – 4 miejsce

Bezpieczne Wakacje poza miastem

Nieodzownym elementem każdych wakacji jest wyjazd poza miasto. Świetlica dostarcza swym podopiecznym także i tą atrakcję. W tym roku udało się zorganizować kilka wycieczek do Olsztyna k. Częstochowy. Niewiele kilometrów od miasta ale za to wiele atrakcji!



Jura krakowsko-częstochowska

Ruch dla zdrowia oraz kontakt z naturą to hasła przewodnie wyjazdów. Ich stałym elementem były rajdy piesze i poznawanie okolicy czyli fragmentu jury krakowsko-częstochowskiej.



Rajdy piesze i wycieczki krajoznawczo przyrodnicze

W trakcie rajdu uczestnicy mieli okazję zwiedzić ruiny zamku z licencjonowanym przewodnikiem PTTK dzięki któremu poznali wiele ciekawych informacji na jego temat.



Zwiedzanie ruin zamku

Wieczne chwile spędzali wspólnie w miłej atmosferze m. in. śpiewając i jedząc kiełbaski przy blasku ogniska.



Ognisko

Mogli także odprężyć się, zrelaksować i wyciszyć podczas ćwiczeń Jogi prowadzonych przez doświadczonego instruktora, który udowodnił im, że wiek nie stanowi utrudnienia dla dbania o sprawność ruchową a tego typu gimnastyka może być wykonywana przez każdego w dowolnym miejscu. Ot wystarczy mieć gdzie postawić nogi.



Przystanek joga prowadzi; prof. Janusz Szopa. Autor książek o jodze i rekreacji.

Ciekawą atrakcją był także pokaz techniki walki jaką jest Kick-boxing prowadzony przez Mistrza Europy w tej dziedzinie.



W jego trakcie młodzież miała okazję poznać sposoby unikania ciosów oraz wysłuchała wykładu na temat istoty systematycznych treningów, dyscypliny oraz właściwego wykorzystania siły fizycznej w sporcie.



Pokaz Kick-boxingu

Prowadzone były także zajęcia sportowe.



Organizowane one były w Hali sportowej, zlokalizowanych przy niej boiskach oraz siłowni zewnętrznej.



Wstępem to wszelkiego rodzaju zajęć sportowych było przybliżenie dzieciom i młodzieży zasad bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych.



Siłownia zewnętrzna

Nie zabrakło gry w zbijaka, siatkówkę oraz oczywiście meczy piłki nożnej. A każdy kto chciał poprawić swoją kondycję mógł poćwiczyć na siłowni na świeżym powietrzu.

Lepiej zapobiegać!

To idea zajęć profilaktycznych przeprowadzanych z dziećmi i młodzieżą w trakcie całych wakacji. Mają one na celu przybliżenie jak największej liczby zagrożeń czyhających na młodych ludzi każdego dnia i być dla nich przestrożą.



Program profilaktyczny „Mój przyjaciel Rex”

Pokazują także jak żyć pełnią życia korzystając ze wszystkich jego atrakcji ale zdrowo i bezpiecznie.



Zajęcia profilaktyczne

W tym roku wychowawcą świetlicy udało się przeprowadzić kilkanaście prelekcji, warsztatów i pogadań poruszających taką tematykę jak m. in.: „Płytką wyobraźnia to kalectwo”, „Słoneczne niebezpieczeństwo”, „Alkohol i jego konsekwencje”, „Urazi samookaleczenia ciała”, „Bezpieczeństwo w miejscu zabaw”, „Narkotyki oczami narkomana”, „Sport to zdrowie”, „Uczymy się panować nad emocjami”, „Udane i zdrowe życie a środki uzależniające”, „Uzależnienie od komputera”, „Przemoc rodzinna”, „Rozwiązywanie konfliktów”, „Bezpieczna droga do szkoły – zasady ruchu drogowego”.

Artystycznie – zdrowo i bezpiecznie

Dziecięca wyobraźnia nie ma granic dlatego też kwestia zdrowia została poruszona także w trakcie zajęć plastycznych, które organizowane były w świetlicy każdego dnia.



Podopieczni świetlicy podczas warsztatów artystycznych wykonywali prace plastyczne poruszające tematykę min. zdrowego odżywiania.

W taki oto sposób aktywnie, zabawnie i sportowo ale zupełnie bez obaw o zdrowie i bezpieczeństwo minęły wakacje podopiecznym Młodzieżowej Świetlicy Socjoterapeutycznej „Skrawek Nieba” w Częstochowie.