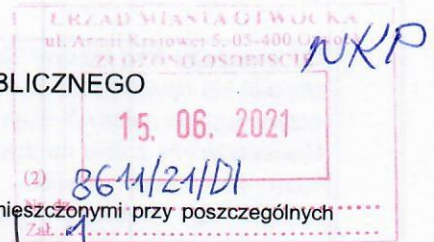


p. A. Dybura  
17.06.2021  
Su



## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

### POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie\*/niepobieranie\*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie\*”.

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	MIASTO OTWOCK PREZYDENT MIASTA OTWOCKA
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	OCHRONA ZDROWIA - PRZECIWDZIAŁANIE ALKOHOLIZMOWI – REALIZACJA PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH DLA DZIECI Z TERENU OTWOCKA.

### II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
<b>Nazwa oferenta:</b> "Otwocka Czwórka" <b>Forma prawna:</b> Uczniowski Klub Sportowy, Stowarzyszenie Ewidencja uczniowskich klubów sportowych prowadzona przez Starostę Otwockiego pod numerem: 55, <b>REGON:</b> 369030989, <b>NIP:</b> 532 – 20 – 75 - 118 <b>Adres siedziby:</b> ul. Szkolna 31, 05 – 400 Otwock <b>Adres do korespondencji:</b> jw <b>Adres e-mail:</b> <a href="mailto:uksotwocka4@onet.pl">uksotwocka4@onet.pl</a> <b>Nr tel.:</b> 22 779 24 63	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Mateusz Litwiniak – Prezes Zarządu adres e-mail: <a href="mailto:mateusz.litwiniak@gmail.com">mateusz.litwiniak@gmail.com</a> numer telefonu: 507014800

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Realizacja programu profilaktycznego dla dzieci z terenu Otwocka - "W zdrowym ciele, zdrowy duch".			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	01.09.2021 r.	Data zakończenia	26.11.2021 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<b>Miejsce realizacji zadania:</b> Szkoła Podstawowa nr 4, ul. Szkolna 31, 05-400 Otwock.				
<b>Grupa docelowa:</b> Zadanie jest skierowane do dzieci z terenu Miasta Otwocka. Łącznie w zadaniu uczestniczyć będzie ok. 70 osób (dzieci w wieku od 7 – 14 lat).				
<b>Opis zadania:</b> "Otwocka Czwórka" jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym oraz sportowym dziecka.				

Od ubiegłego roku nowym zjawiskiem w procesie utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka okazała się epidemia Covid-19, która nagle wymusiła zmianę naszych codziennych nawyków, w tym również przyzwyczajzeń dających dotychczas możliwość swobodnego uprawiania sportu w dowolnym czasie i formie. Nieoczekiwanie z dnia na dzień pandemia stała się przyczyną odwołania wszelkich aktywności o charakterze sportowym - zajęć, zawodów, eventów i rozgrywek sportowych. Pandemia Covid-19 zamknęła wszystkich w domach bez możliwości zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, stając na drodze również największym imprezom sportowym - igrzyskom olimpijskim i mistrzostwom świata. Pandemia wpłynęła również negatywnie na funkcjonowanie całego sektora gospodarki zajmującego się działalnością sportową, zamrażając możliwość prowadzenia aktywności na wiele miesięcy. Proponowane przez UKS "Otwocką Czwórkę" zadanie będzie okazją do odzyskania równowagi w zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci z terenu Otwocka.

Niniejszy Program zawiera działania o charakterze profilaktycznym zwłaszcza w zakresie promocji zdrowego stylu życia. Został dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczestników, ich wieku, stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

Głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój i sprawność fizyczną dziecka jest ruch, ponieważ aktywność ruchowa pociąga za sobą doskonalenie czynności i funkcji pracujących narządów. Wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, a przede wszystkim układ ruchowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny. W dobie pandemii COVID-19 dzieci mają ograniczone możliwości aktywności sportowej. Dzisiaj dominującym problemem wśród dzieci (szczególnie w dobie pandemii COVID-19) jest siedzący tryb życia powodujący wady postawy i otyłość. Sport zapobiega skrzywieniom kręgosłupa, przyspiesza wzrost i rozwija podstawowe umiejętności behawioralne u dzieci.

Sport w wieku dziecięcym przyczynia się do wielu pozytywnych zmian w rozwoju i funkcjonowaniu organizmu dziecka. Zapobiega rozwojowi lub pogłębianiu wad postawy, wzmacnia umiejętności behawioralne dziecka, poprawia koordynację ruchów, skupienie oraz zapobiega otyłości wieku dziecięcego. Dodatkowo wspomaga twardość i jakość kości oraz włókien mięśniowych. Szczególnie ważne jest to dla młodych sportowców, którzy w przyszłości będą chcieli związać swoje życie ze sportem. Według badań, uprawianie sportu w wieku ok. 7 – 14 lat przyczynia się do zmniejszenia ilości kontuzji i urazów, wzmacnia stawy oraz polepsza skład ciała na rzecz masy mięśniowej kosztem masy tłuszczowej.

Proponowane przez UKS "OTWOCKA CZWÓRKA" w ramach niniejszego zadania rodzaje aktywności fizycznej:

- 1) sporty zespołowe (koszykówka), gry i zabawy ruchowe (dla młodszych klas) – idealnie nadają się dla dzieci, które są otwarte na nowe znajomości i mają niespożytą ilość energii. Dzieci bardziej zamknięte w sobie również mogą dobrze czuć się w tego rodzaju aktywności. Sporty zespołowe wymagają poczucia jedności, odpowiedzialności za innych oraz współpracy, a rozwijanie tych cech jest bardzo ważne w wieku dziecięcym. Pojawia się także element konkurencji oraz chęć wykazania się dla dobra całej drużyny. Jeśli chodzi o rozwój fizyczny, znakomicie wpływają na zwinność, czas reakcji, elastyczność oraz harmonijnie rozwijają całe ciało. Elementem każdego sportu zespołowego jest zawsze rozgrzewka oraz solidne rozciąganie, co zapobiega urazom i polepsza jakość układu kostno-stawowego łącznie z więzadłami i ścięgnami;
- 2) gimnastyka korekcyjna – jest to bardziej wymagająca forma sportu, która kładzie duży nacisk na psychikę i odkrywanie własnych możliwości. W okresie 7 – 10 lat, kiedy najlepiej kształtuje się ich układ kostno-stawowy, dziecko może wykorzystać 100% swoich możliwości;
- 3) zajęcia taneczne i fitness - są wspaniałą formą wpływającą na wszechstronny i harmonijny rozwój młodego człowieka. Mają również niewątpliwy wpływ na wzbogacenie osobowości ucznia, rozwijają i doskonalą ich nawyki muzyczno- ruchowe, wyrabiają poczucie piękna i są źródłem doznań estetycznych.

Sport jest bardzo ważny dla rozwoju dzieci. Działa korekcyjnie, uspokajająco, poprawia samopoczucie i pomaga nawiązywać nowe znajomości. Większości dzieci nie trzeba zachęcać do zajęć dodatkowych, gdyż mają niespożytą ilość energii i szybko nudzą się codziennymi czynnościami.

Priorytetem Programu jest kreowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia, wytworzenie motywacji do samorozwoju poprzez sport, atrakcyjne formy przekazu wiedzy podczas zajęć pozalekcyjnych oraz wyeliminowanie negatywnych postaw wobec rówieśników. Program stworzy warunki do przybliżenia młodym ludziom wartości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczności lokalnej oraz kreowania ich kultury osobistej. Będzie to także narzędzie służące utrzymywaniu właściwego poziomu zdrowia wśród

uczestników Programu. Realizacja Programu przyczyni się do rozszerzenia oferty zajęć pozalekcyjnych oraz wpłynie na poprawę funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej w Otwocku.

Przystąpienie do wdrażania Programu zostało poprzedzone obserwacją negatywnych zjawisk związanych z pandemią COVID-19 w tym występowaniem przemocy wśród otwockich uczniów. Niepokój budzi również duża liczba uczniów, którzy korzystają prawie codziennie z Internetu, grają w gry komputerowe. Osoby te, spędzają większość swojego czasu (poza lekcjami zdalnymi) przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna im brakować czasu na inne sprawy – na naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie. Należy zastanowić się nad tym problemem, dostrzegając zagrożenia, jakie ze sobą niesie. Powoli staje się on takim samym problemem społecznym, jak alkoholizm czy narkomania. Najważniejsze - to nie dopuścić do uzależnień. Dlatego w młodym wieku szczególnie ważny jest wypoczynek na świeżym powietrzu, aktywne uprawianie sportu, właściwe relacje z najbliższymi, przyjaciółmi i kolegami.

Program ma równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, której celem jest rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania społecznego oraz opóźnienie wieku inicjacji, a przez to ograniczenie występowania zachowań, powodujących problemy wychowawcze w środowiskach młodzieżowych.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (np. picie alkoholu, przejmowanie narkotyków, palenie papierosów) jest charakterystyczną cechą ludzi młodych. Zapewnienie im alternatywnej formy spędzania czasu wolnego poprzez zajęcia sportowe zwiększy szanse na uchronienie przed środkami psychoaktywnymi. Dlatego uznano za zasadne skoncentrowanie się również na oddziaływaniach profilaktycznych realizowanych w ramach Programu na rzecz dzieci.

#### **Cel główny Programu:**

1. Kształtowanie pozytywnych wzorców sportowych wśród dzieci.
2. Tworzenie warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci z Otwocka.
3. Promocja zdrowego trybu życia.
4. Podnoszenie poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Otwocka.
5. Zapobieganie marginalizacji i patologiom społecznym.
6. Rozwijanie poprzez sport aktywnej postawy obywatelskiej.
7. Inicjowanie i stymulowanie aktywności fizycznej wśród osób nieaktywnych sportowo.

#### **Cele szczegółowe Programu:**

1. Ograniczenie czynników zagrażających prawidłowemu rozwojowi młodego człowieka, w tym przeciwdziałanie patologiom społecznym i uzależnieniom w środowiskach młodzieżowych oraz promowanie zachowań prozdrowotnych, tj. zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Przekazanie uczestnikom Programu umiejętności współdziałania i współpracy w zespole.
3. Rozwijanie postaw aktywności i kreatywności wśród uczestników Programu.
4. Integracja środowisk dziecięco-młodzieżowych.
5. Stworzenie warunków sprzyjających nawiązywaniu kontaktów w grupach rówieśniczych.
6. Utrwalanie właściwych postaw uczestników Programu wobec środków psychoaktywnych.
7. Podniesienie poziomu wiedzy na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.
8. Rozwijanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.
9. Budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb.
10. Uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych.
11. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi.
12. Rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności.
13. Wzbogacenie oferty pozaszkolnych zajęć sportowych i rekreacyjnych.
14. Zapewnienie prawidłowego procesu wychowawczego dzieci.
15. Rozszerzenie oferty i poprawa funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej.

**Założenia Programu:**

1. Programem zostaną objęte dzieci z Otwocka.
2. Zajęcia odbywać się będą w czasie wolnym od nauki.
3. Zajęcia określone w Programie będą odbywać się w sali gimnastycznej, na boisku szkoły oraz w salach lekcyjnych.
4. Program będzie realizowany przez specjalistów, w tym m. in.: nauczycieli wychowania fizycznego, instruktora, trenerów, nauczyciela muzyki, pedagoga i psychologa.

**W ramach Programu prowadzone będą:**

1. Zajęcia sportowe:
  - a) gry zespołowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, unihokej, frisbee, baseball),
  - b) gry i zabawy ruchowe (dla młodszych klas), gimnastyka, lekkoatletyka, badminton, tenis stołowy, ringo.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Zajęcia taneczne i fitness.
4. Zajęcia z zakresu przeciwdziałania agresji.
5. Zajęcia muzyczne.
6. Trening kreatywności.

Szczegółowy opis realizacji poszczególnych zajęć jest określony w załączonym do niniejszej oferty Programie.

**Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej:**

Epidemia COVID-19 i związany z nią długi czas izolacji wpłynął na życie zarówno dorosłych, jak i dzieci, które w bardzo krótkim czasie musiały dostosować się do nowej rzeczywistości. Nauka zdalna a także ograniczenie innych dodatkowych aktywności jest problemem w organizacji czasu wolnego dla dzieci.

W tym bardzo trudnym okresie niezbędne jest ich wsparcie w tej niełatwej dla nich sytuacji. Jest to jednak czas przymusowej izolacji, ograniczenia kontaktów z przyjaciółmi, w tym też utrudnionej możliwości uzyskania pomocy psychologicznej, do której wcześniej dzieci miały większy, a przede wszystkim bezpośredni dostęp zarówno w szkole, jak i poza nią.

Młodzi ludzie każdego dnia borykają się z problemami przemocy rówieśniczej i domowej, nadużyciami ze strony dorosłych, depresją, hejtem - również w cyberprzestrzeni, niesprawiedliwym traktowaniem, brakiem zrozumienia, trudnościami okresu dojrzewania, uzależnieniami, samotnością, a także innymi problemami, których rozwiązanie wymaga odpowiedniego wsparcia, opieki i troski osób dorosłych - nie zawsze jednak tę pomoc otrzymując.

Zadanie jest ujęte w Miejskim Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Otwocku na rok 2021. Priorytetem zadania jest kreowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia, szeroko pojęta profilaktyka uzależnień, wytworzenie motywacji do samorozwoju poprzez sport, atrakcyjne formy przekazu wiedzy podczas zajęć pozalekcyjnych oraz wyeliminowanie negatywnych postaw wobec rówieśników. Zadanie stworzy warunki do przybliżenia młodym ludziom wartości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczności lokalnej oraz kreowania ich kultury osobistej. Będzie to także narzędzie służące utrzymywaniu właściwego poziomu zdrowia wśród uczestników działań. Realizacja zadania przyczyni się do rozszerzenia oferty zajęć pozalekcyjnych oraz wpłynie na poprawę funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej w Otwocku.

Przystąpienie do realizacji zadania zostało poprzedzone obserwacją negatywnych zjawisk związanych z pandemią COVID-19 w tym występowaniem przemocy wśród otwockich uczniów. Niepokój budzi również duża liczba uczniów, którzy korzystają prawie codziennie z Internetu, grają w gry komputerowe. Osoby te, spędzają większość swojego czasu (poza lekcjami zdalnymi) przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna im brakować czasu na inne sprawy – na naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie. Należy zastanowić się nad tym problemem, dostrzegając zagrożenia, jakie ze sobą niesie. Powoli staje się on takim samym problemem społecznym, jak alkoholizm czy narkomania. Najważniejsze - to nie dopuścić do uzależnień. Dlatego w młodym wieku szczególnie ważny jest wypoczynek na świeżym powietrzu, aktywne uprawianie sportu, właściwe relacje z najbliższymi, przyjaciółmi i kolegami.

Działania określone w niniejszej ofercie mają równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, której celem jest rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania społecznego oraz opóźnienie wieku inicjacji, a przez to ograniczenie występowania zachowań, powodujących problemy wychowawcze w środowiskach młodzieżowych.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (np. picie alkoholu, przejmowanie narkotyków, palenie papierosów) jest charakterystyczną cechą ludzi młodych. Zapewnienie im alternatywnej formy spędzania czasu wolnego poprzez zajęcia sportowe zwiększy szanse na uchronienie przed środkami psychoaktywnymi.

Dlatego uznano za zasadne skoncentrowanie się na oddziaływaniach profilaktycznych realizowanych w ramach zadania na rzecz dzieci i młodzieży poprzez program profilaktyczny „Profilaktyka poprzez sport”.

**Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez "Otwocką Czwórkę”:**

“Otwocka Czwórka” jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym, sportowym oraz profilaktycznym dzieci i młodzieży. “Otwocka Czwórka” w latach poprzednich realizowała zadania z zakresu ochrony zdrowia - profilaktyki uzależnień poprzez sport zlecone przez Miasto Otwock.

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zajęcia profilaktyczne, kreatywne i sportowe.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Zwiększenie oferty rekreacyjno-sportowej dla dzieci i młodzieży.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Zdobycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie dzięki opiece psychologa.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Wyposażenie uczestników w wiedzę na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego organizowania czasu wolnego.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania.

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
“Otwocka Czwórka” jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym oraz sportowym dziecka. “Otwocka Czwórka” w latach poprzednich realizowała zadania z zakresu ochrony zdrowia - profilaktyki uzależnień zlecone przez Miasto Otwock.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie realizatora zajęć profilaktycznych.	1 400,00		
2.	Wynagrodzenie realizatorów zajęć sportowych.	2 700,00		
3.	Wynagrodzenie realizatora zajęć kreatywnych.	900,00		
4.	Wynajem sali gimnastycznej, boiska - wkład rzeczowy	4 320,00		
5.	Wynajem sali lekcyjnych - wkład rzeczowy.	1 380,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		<b>10 700,00</b>	<b>5 000,00</b>	<b>5 700,00</b>

#### V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-ów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\* / inną właściwą ewidencją\*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.



.....

.....

.....

Otwock, dnia 15 czerwca 2021 r.

(podpis osoby upoważnionej ~~lub podpis~~  
~~osób upoważnionych~~ do składania oświadczeń  
woli w imieniu oferenta)

Załącznik  
do uproszczonej oferty  
realizacji zadania publicznego  
z dnia 08 czerwca 2021 r.

### **Program profilaktyczny "W zdrowym ciele, zdrowy duch".**

#### **Miejsce realizacji zadania:**

Szkoła Podstawowa nr 4, ul. Szkolna 31, 05-400 Otwock.

#### **Grupa docelowa:**

Zadanie jest skierowane do dzieci z terenu Miasta Otwocka.

Łącznie w zadaniu uczestniczyć będzie ok. 70 osób (dzieci w wieku od 7 – 14 lat).

#### **Opis zadania:**

"Otwocka Czwórka" jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym oraz sportowym dziecka.

Od ubiegłego roku nowym zjawiskiem w procesie utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka okazała się epidemia Covid-19, która nagle wymusiła zmianę naszych codziennych nawyków, w tym również przyzwyczajęń dających dotychczas możliwość swobodnego uprawiania sportu w dowolnym czasie i formie. Nieoczekiwanie z dnia na dzień pandemia stała się przyczyną odwołania wszelkich aktywności o charakterze sportowym - zajęć, zawodów, eventów i rozgrywek sportowych. Pandemia Covid-19 zamknęła wszystkich w domach bez możliwości zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, stając na drodze również największym imprezom sportowym - igrzyskom olimpijskim i mistrzostwom świata. Pandemia wpłynęła również negatywnie na funkcjonowanie całego sektora gospodarki zajmującego się działalnością sportową, zamrażając możliwość prowadzenia aktywności na wiele miesięcy. Proponowane przez UKS "Otwocką Czwórkę" zadanie będzie okazją do odzyskania równowagi w zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci z terenu Otwocka.

Niniejszy Program zawiera działania o charakterze profilaktycznym zwłaszcza w zakresie promocji zdrowego stylu życia. Został dostosowany do potrzeb i zainteresowań uczestników, ich wieku, stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

Głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój i sprawność fizyczną dziecka jest ruch, ponieważ aktywność ruchowa pociąga za sobą doskonalenie czynności i funkcji pracujących narządów. Wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, a przede wszystkim układ ruchowy, nerwowy, vegetatywny i dokrewny. W dobie pandemii COVID-19 dzieci mają ograniczone możliwości aktywności sportowej. Dzisiaj dominującym problemem wśród dzieci (szczególnie w dobie pandemii COVID-19) jest siedzący tryb życia powodujący wady postawy i otyłość. Sport zapobiega skrzywieniom kręgosłupa, przyspiesza wzrost i rozwija podstawowe umiejętności behawioralne u dzieci.

Sport w wieku dziecięcym przyczynia się do wielu pozytywnych zmian w rozwoju i funkcjonowaniu organizmu dziecka. Zapobiega rozwojowi lub pogłębianiu wad postawy, wzmacnia umiejętności behawioralne dziecka,

poprawia koordynację ruchów, skupienie oraz zapobiega otyłości wieku dziecięcego. Dodatkowo wspomaga twardość i jakość kości oraz włókien mięśniowych. Szczególnie ważne jest to dla młodych sportowców, którzy w przyszłości będą chcieli związać swoje życie ze sportem. Według badań, uprawianie sportu w wieku ok. 7 – 14 lat przyczynia się do zmniejszenia ilości kontuzji i urazów, wzmacnia stawy oraz polepsza skład ciała na rzecz masy mięśniowej kosztem masy tłuszczowej.

Proponowane przez UKS "OTWOCKA CZWÓRKA" w ramach niniejszego zadania rodzaje aktywności fizycznej:

- 1) sporty zespołowe (koszykówka), gry i zabawy ruchowe (dla młodszych klas) – idealnie nadają się dla dzieci, które są otwarte na nowe znajomości i mają niespożytą ilość energii. Dzieci bardziej zamknięte w sobie również mogą dobrze czuć się w tego rodzaju aktywności. Sporty zespołowe wymagają poczucia jedności, odpowiedzialności za innych oraz współpracy, a rozwijanie tych cech jest bardzo ważne w wieku dziecięcym. Pojawia się także element konkurencji oraz chęć wykazania się dla dobra całej drużyny. Jeśli chodzi o rozwój fizyczny, znakomicie wpływają na zwinność, czas reakcji, elastyczność oraz harmonijnie rozwijają całe ciało. Elementem każdego sportu zespołowego jest zawsze rozgrzewka oraz solidne rozciąganie, co zapobiega urazom i polepsza jakość układu kostno-stawowego łącznie z więzadłami i ścięgnaami;
- 2) gimnastyka korekcyjna – jest to bardziej wymagająca forma sportu, która kładzie duży nacisk na psychikę i odkrywanie własnych możliwości. W okresie 7 – 10 lat, kiedy najlepiej kształtuje się ich układ kostno-stawowy, dziecko może wykorzystać 100% swoich możliwości;
- 3) zajęcia taneczne i fitness - są wspaniałą formą wpływającą na wszechstronny i harmonijny rozwój młodego człowieka. Mają również niewątpliwy wpływ na wzbogacenie osobowości ucznia, rozwijają i doskonalą ich nawyki muzyczno- ruchowe, wyrabiają poczucie piękna i są źródłem doznań estetycznych.

Sport jest bardzo ważny dla rozwoju dzieci. Działa korekcyjnie, uspokajająco, poprawia samopoczucie i pomaga nawiązywać nowe znajomości. Większości dzieci nie trzeba zachęcać do zajęć dodatkowych, gdyż mają niespożytą ilość energii i szybko nudzą się codziennymi czynnościami.

Priorytetem Programu jest kreowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia, wytworzenie motywacji do samorozwoju poprzez sport, atrakcyjne formy przekazu wiedzy podczas zajęć pozalekcyjnych oraz wyeliminowanie negatywnych postaw wobec rówieśników. Program stworzy warunki do przybliżenia młodym ludziom wartości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczności lokalnej oraz kreowania ich kultury osobistej. Będzie to także narzędzie służące utrzymywaniu właściwego poziomu zdrowia wśród uczestników Programu. Realizacja Programu przyczyni się do rozszerzenia oferty zajęć pozalekcyjnych oraz wpłynie na poprawę funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej w Otwocku.

Przystąpienie do wdrażania Programu zostało poprzedzone obserwacją negatywnych zjawisk związanych z pandemią COVID-19 w tym występowaniem przemocy wśród otwockich uczniów. Niepokój budzi również duża liczba uczniów, którzy korzystają prawie codziennie z Internetu, grają w gry komputerowe. Osoby te, spędzają większość swojego czasu (poza lekcjami zdalnymi) przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna im brakować czasu na inne sprawy – na naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie. Należy zastanowić się nad tym problemem, dostrzegając zagrożenia, jakie ze sobą niesie. Powoli staje się on takim samym problemem społecznym, jak alkoholizm czy narkomania. Najważniejsze - to nie dopuścić do uzależnień. Dlatego w młodym wieku szczególnie ważny jest wypoczynek na świeżym powietrzu, aktywne uprawianie sportu, właściwe relacje z najbliższymi, przyjaciółmi i kolegami.

Program ma równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, której celem jest rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania społecznego oraz opóźnienie wieku inicjacji, a przez to ograniczenie występowania zachowań, powodujących problemy wychowawcze w środowiskach młodzieżowych.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (np. picie alkoholu, przejmowanie narkotyków, palenie papierosów) jest charakterystyczną cechą ludzi młodych. Zapewnienie im alternatywnej formy spędzania czasu wolnego poprzez zajęcia sportowe zwiększy szanse na uchronienie przed środkami psychoaktywnymi. Dlatego uznano za zasadne skoncentrowanie się również na oddziaływaniach profilaktycznych realizowanych w ramach Programu na rzecz dzieci.

#### **Cel główny Programu:**

1. Kształtowanie pozytywnych wzorców sportowych wśród dzieci.
2. Tworzenie warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci z Otwocka.
3. Promocja zdrowego trybu życia.



4. Podnoszenie poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Otwocka.
5. Zapobieganie marginalizacji i patologiom społecznym.
6. Rozwijanie poprzez sport aktywnej postawy obywatelskiej.
7. Inicjowanie i stymulowanie aktywności fizycznej wśród osób nieaktywnych sportowo.

#### **Cele szczegółowe Programu:**

1. Ograniczenie czynników zagrażających prawidłowemu rozwojowi młodego człowieka, w tym przeciwdziałanie patologiom społecznym i uzależnieniom w środowiskach młodzieżowych oraz promowanie zachowań prozdrowotnych, tj. zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Przekazanie uczestnikom Programu umiejętności współdziałania i współpracy w zespole.
3. Rozwijanie postaw aktywności i kreatywności wśród uczestników Programu.
4. Integracja środowisk dziecięco-młodzieżowych.
5. Stworzenie warunków sprzyjających nawiązywaniu kontaktów w grupach rówieśniczych.
6. Utrwalanie właściwych postaw uczestników Programu wobec środków psychoaktywnych.
7. Podniesienie poziomu wiedzy na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.
8. Rozwijanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.
9. Budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb.
10. Uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych.
11. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi.
12. Rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności.
13. Wzbogacenie oferty pozaszkolnych zajęć sportowych i rekreacyjnych.
14. Zapewnienie prawidłowego procesu wychowawczego dzieci.
15. Rozszerzenie oferty i poprawa funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej.

#### **Założenia Programu:**

1. Programem zostaną objęte dzieci z Otwocka.
2. Zajęcia odbywać się będą w czasie wolnym od nauki.
3. Zajęcia określone w Programie będą odbywać się w sali gimnastycznej, na boisku szkoły oraz w salach lekcyjnych.
4. Program będzie realizowany przez specjalistów, w tym m. in.: nauczycieli wychowania fizycznego, instruktora, trenerów, nauczyciela muzyki, pedagoga i psychologa.

#### **W ramach Programu prowadzone będą:**

1. Zajęcia sportowe:
  - a) gry zespołowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, unihokej, frisbee, baseball),
  - b) gry i zabawy ruchowe (dla młodszych klas), gimnastyka, lekkoatletyka, badminton, tenis stołowy, ringo.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Zajęcia taneczne i fitness.
4. Zajęcia z zakresu przeciwdziałania agresji.
5. Zajęcia muzyczne.
6. Trening kreatywności.

#### **Cel poszczególnych zadań Programu:**

##### **Cele zajęć sportowych:**

Zasadniczym celem zajęć sportowych jest wszechstronny rozwój osobowości dzieci. Można to osiągnąć poprzez realizację celów szczegółowych:

1. Aktywizację sportową.
2. Rozwijanie pasji.
3. Rozwój i doskonalenie umiejętności sportowych w różnych dziedzinach sportowych.
4. Organizację czasu wolnego.
5. Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej.
6. Naukę pracy w zespole.

7. Naukę zasad fair play.
8. Kontrolowanie własnych negatywnych zachowań i emocji w stosunku do siebie i innych.
9. Kształtowanie wrażliwości na przejawy cierpienia fizycznego i psychicznego.
10. Wdrażanie do utrzymywania higieny osobistej i otoczenia.
11. Zapobieganie zachowaniom naruszającym spójność grupy (skarżenie, kłótnie, dokuczanie).
12. Rozładowanie napięć i energii nagromadzonej podczas pobytu w szkole, wprowadzenie w pogodny i radosny nastrój.
13. Kształtowanie szacunku do innych osób zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
14. Rozwijanie postawy asertywności.
15. Ekspozowanie pozytywnych zachowań ćwiczących.
16. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
17. Ukazywanie zasad właściwego współdziałania w grupie, w zespole.
18. Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych ćwiczącego.
19. Wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej w środowisku rówieśniczym i rodzinnym.
20. Wyzwalanie potrzeby samodoskonalenia i samowychowania.

#### **Warunki realizacji:**

1. Zajęcia sportowe będą realizowane w Szkole Podstawowej nr 4 w Otwocku.
2. Uczestnictwo w zajęciach będzie potwierdzone pisemną zgodą ich rodziców. Lista uczestników nie jest listą zamkniętą, tym samym istnieje możliwość dopisania chętnych do udziału w zajęciach sportowych.
3. Założenia organizacyjne: 1 raz w tygodniu:
  - a) wymiar godzin – 45 minut;
  - b) miejsce realizacji zajęć – sala gimnastyczna, boisko.

#### **Zakładane rezultaty:**

1. Poprawa relacji z rówieśnikami.
2. Poprawienie sprawności fizycznej.
3. Zwiększenie kultury osobistej.
4. Zdrowe radzenie sobie z nadmiernym stresem i napięciem.
5. Umiejętność nabywania zachowań asertywnych.
6. Stosowanie zdrowego stylu życia i samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego.

#### **Cele gimnastyki korekcyjnej:**

##### **Cel główny:**

1. Przeciwdziałanie istniejącym wadom i doprowadzenie jej (o ile jest to możliwe do stanu prawidłowego).
2. Niedopuszczanie do powstawania wad postawy.

##### **Cele szczegółowe:**

1. Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy ciała.
2. Kształtowanie świadomości dzieci i rodziców o istnieniu wady i jej skutkach w wyniku braku korekcji.
3. Wykształcenie świadomości własnego ciała.
4. Przeciwdziałanie nieprawidłowego nawyku i wytworzenie nawyku prawidłowego.
5. Kształtowanie zdolności do długotrwałego utrzymania postawy skorygowanej.
6. Usprawnianie motoryki dziecka, podnoszenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu.
7. Korygowanie zaburzeń statyki ciała i przeciwdziałanie ich pogłębianiu się.
8. Zwiększenie wydolności narządów ruchu, krążenia i oddechowego.
9. Zwiększenie ruchomości w stawach, wydłużenie, skrócenie i wzmocnienie odpowiednich grup mięśniowych.

#### **Warunki realizacji:**

1. Gimnastyka korekcyjna będzie realizowana w Szkole Podstawowej nr 4 w Otwocku.
2. Założenia organizacyjne: 1 raz w tygodniu:
  - a) wymiar godzin – 45 minut;
  - b) miejsce realizacji ćwiczeń – sala gimnastyczna.

#### **Zakładane rezultaty:**

1. Skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie do stanu prawidłowego.
2. Zapobiegania wadom postawy.
3. Osiągnięcie sprawności fizycznej, która uznawana jest za stan prawidłowy dla wieku dzieci.
4. Poznanie przez dzieci własnego ciała i odkrycie różnic pomiędzy prawidłową i nieprawidłową postawą.
5. Rozbudzenie zamiłowania do aktywności fizycznej.

### **Cele zajęć fitness i zajęć tanecznych:**

#### **Cel główny:**

1. Rozwijanie indywidualnych zainteresowań i zamiłowań tanecznych dzieci.
2. Zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu.
3. Kształtowanie estetyki i harmonii ruchu, wyobraźni twórczej oraz wrażliwości na piękno i wdzięk.
4. Wyrabianie poczucia rytmu, słuchu muzycznego, gibkości i płynności ruchów.
5. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci.
6. Budowanie poczucia własnej wartości poprzez pokonywanie własnych słabości.

#### **Cele szczegółowe:**

1. Nabywanie umiejętności przez dzieci.
2. Poznanie kroków i figur tanecznych.
3. Podniesienie sprawności fizycznej.
4. Rozwinięcie poczucia rytmu i estetyki ciała.
5. Odczuwanie radości poprzez wspólne zabawy muzyczno - ruchowe.
6. Umiejętność estetycznego poruszania się.
7. Rozwój zainteresowań i uzdolnień tanecznych.
8. Kształtowanie koordynacji przestrzenno-ruchowej oraz estetyki ruchu.
9. Poznanie różnych form współczesnego tańca i fitness.

#### **Warunki realizacji:**

1. Zajęcia fitness i zajęcia taneczne będą realizowane w Szkole Podstawowej nr 4 w Otwocku.
2. Założenia organizacyjne: 1 raz w tygodniu:
  - a) wymiar godzin – 45 minut;
  - b) miejsce realizacji zajęć - sala gimnastyczna.

### **Cel zajęć z zakresu przeciwdziałania agresji i przemocy:**

#### **Cel główny:**

1. Rozwijanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.
2. Budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb.
3. Uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych.
4. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi.
5. Rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności:

#### **Cele szczegółowe:**

Działania opierają się na koncepcji psychologii pozytywnej oraz na koncepcji uważności. Koncepcja psychologii pozytywnej, koncentruje się na tym, co w człowieku jest dobre i użyteczne, co służy jego zdrowiu i szczęściu. Zgodnie z tym ujęciem działania opierają się na założeniu, że ukształtowane na wczesnych etapach edukacji szkolnej umiejętności społeczne i emocjonalne, a także poczucie własnej wartości w znacznym stopniu mogą przyczynić się do zapewnienia zdrowia psychicznego, dobrostanu oraz osiągania sukcesów w szkole i w życiu. Najważniejsze w działaniach jest więc dążenie do rozwoju takich postaw i cech charakteru dzieci jak: uważność, ciekawość, wytrwałość, życzliwość, wdzięczność i optymizm. Koncepcja psychologii pozytywnej to również mechanizm wpływu sposobu interpretowania i rozumienia zdarzeń na samopoczucie i zachowanie człowieka. Podczas działań dzieci są uczone, że mogą mieć wpływ na to, w jaki sposób spostrzegają i interpretują różne wydarzenia ze swojego życia. Od tych interpretacji zależy ich odporność na stres, poczucie siły i własnej wartości. Druga koncepcja to koncepcja uważności. Badania nad strukturą i funkcjonowaniem ludzkiego mózgu jednoznacznie potwierdzają, że ćwiczenie koncentracji uwagi

może mieć wpływ na redukcję stresu i dobre samopoczucie. Przyczyną trudności w nauce, problemów ze zdrowiem i złego funkcjonowania bywa rozproszenie uwagi i nieumiejętność koncentracji. Ćwicząc u dzieci uważność program uczy świadomego reagowania i podejmowania działań w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie.

**Warunki realizacji:**

1. Zajęcia będą realizowane w Szkole Podstawowej nr 4 w Otwocku.
2. Założenia organizacyjne: 2 razy w tygodniu:
  - a) wymiar godzin – 45 minut;
  - b) miejsce realizacji zajęć: pomieszczenia szkoły.

**Zakładane rezultaty:**

1. Ukształtowanie zakładanych postaw.
2. Nabycia przez uczniów umiejętności i kompetencji, do zmiany w funkcjonowaniu grupy/klasy, w której program jest realizowany.

**Cele treningu kreatywności:**

**Cel główny:**

1. Inspirowanie do twórczego myślenia.
2. Rozwijanie twórczego indywidualnie i w grupie
3. Umiejętność współdziałania w grupie.
4. Rozwijanie płynności myślenia.
5. Rozwijanie osobowości dziecka.

**Cele szczegółowe:**

1. Pomoc dzieciom w generowaniu pomysłów.
2. Tworzenie przez dzieci skojarzeń i trenowanie wyobraźni.
3. Umiejętność stosowania przez dzieci różnych technik twórczego myślenia (wzmacniającego płynność, giętkość i oryginalność myślenia).
4. Generowanie przez dzieci pomysłów w grupie.

**Warunki realizacji:**

1. Trening kreatywności będzie realizowany w Szkole Podstawowej nr 4 w Otwocku.
2. Założenia organizacyjne: 1 raz w tygodniu:
  - a) wymiar godzin – 45 minut;
  - b) miejsce realizacji zajęć – sala gimnastyczna.

**Zakładane rezultaty:**

1. Zwiększenie wrażliwości na problemy, analityczne podejście do problemu, pogłębienie rozumienia problemu.
2. Integracja i praca zespołowa, korzystanie z pomysłów innych osób i rozwijanie ich.
3. Pobudzenie wyobraźni i pokazanie jej znaczenia dla kreatywności i rozwiązywania problemów.
4. Korzystanie z technik prowadzących do uzyskiwania nowego i wartościowego rozwiązania.
5. Pogłębienie umiejętności rozwiązywania problemów w sposób twórczy.
6. Pokazanie znaczenia ewaluacji, czyli różnych sposobów oceniania rozwiązań, a także waluacji (ich dalszego udoskonalania).