

Wybierz klasę sportową badminton/narciarstwo w Zespole Szkół nr 6 w Białymstoku!!!

To twój najlepszy wybór!

Znajdziesz nas na stronie: zs6.eu, hubal.bialystok.pl

Co zyskujesz!?

Sport i szeroko pojęta kultura fizyczna ma wiele zalet. Korzyści zdrowotne są tu oczywiste, ale uprawianie sportu może się także pozytywnie odbić na rozwoju osobistym każdego młodego człowieka. W jaki sposób? Oto dwanaście najważniejszych lekcji, które dużo łatwiej przedstawić młodym ludziom w postaci WF-u, niż matematyki

1. Promocja zdrowego stylu życia

Sport uczy szacunku do własnego ciała i pracy nad zachowaniem perfekcyjnej kondycji zarówno fizycznej jak i psychicznej. W sporcie znajduję olbrzymi potencjał, w szczególności na wczesnym etapie rozwoju, aby zaszczerpić odpowiednie wzorce w tej kwestii.

2. Aktywne spędzanie czasu wolnego

W dzisiejszych czasach młodzi ludzie często wybierają grę w piłkę na komputerze, niż na podwórku. Jednak ruch i aktywność fizyczna cały czas pozostaje fantastycznym antidotum na nudę, apatię czy zachowania antyspołeczne wśród młodych ludzi. Rodzice, nauczyciele WF-u oraz trenerzy mogą podsunąć swoim podopiecznym ciekawe pomysły spędzenia niedzielnego popołudnia. Mecz w kosza? Wycieczka w góry? Wypad nad jezioro na rowerach? Proszę bardzo!

3. Przelamywanie izolacji społecznej

Srodowisko sportowe daje szansę młodym ludziom do poznania nowych ludzi i zaprzyjaźnienia się z nimi. Na parkiecie koszykarskim, bieżni atletycznej czy na siłowni nie ma różnic klasowych, rasowych czy kulturowych. One nie mają tam aż takiego znaczenia. Dlatego sport kruszy lody dużo lepiej, niż jakakolwiek inna aktywność nie fizyczna. Sprawia, że w naturalny sposób młodzi ludzie dostają szansę, żeby się do siebie zbliżyć.

4. Tworzenie własnej tożsamości...

Poprzez uprawianie sportu można się wiele o sobie dowiedzieć. Poznać swoje silne i słabe punkty. Jednocześnie arena sportowa pozwala młodym ludziom eksperymentować ze swoim talentem – kwestionować go i próbować nowych rzeczy. To wszystko przyczynia się do kreowania poczucia własnej wartości i coraz lepszego poznawania samego siebie.

5. ...i poczucia przynależności do grupy

Poprzez uprawianie sportu młodzi ludzie często tworzą własną subkulturę na poziomie dyscypliny, którą uprawiają albo nawet na poziomie własnej drużyny. Dzielenie doświadczeń sportowych i życiowych z rówieśnikami zdecydowanie pomaga rozwinąć poczucie przynależności do danej grupy lub społeczności.

6. Zmiana myślenia: od "ja" do "my"

Uprawianie sportu sprawia, że młody człowiek doświadcza w jaki sposób jego zachowanie wpływa na grupę. Jeden zawodnik rzadko kiedy wygrywa mecz. Chcąc być częścią mistrzowskiej drużyny trzeba nauczyć się myśleć jako kolektyw. Do tego dobra współpraca z kolegami w zespole w naszym społeczeństwie jest kluczowa wszędzie, nie tylko na sportowych arenach. Takie umiejętności procentują też innych miejscach – w szkole, w domu, w pracy.

7. Radzenie sobie z emocjami

Srodowisko sportowe jest dosyć bezpiecznym polem do wyrażenia swoich emocji (np. frustracji, złości) i jednocześnie daje okazję do uczenia się jak sobie z nimi radzić (np. łękiem, agresją). Przy odpowiednim procesie szkolenia sport może też nauczyć samokontroli i samodyscypliny jak żadna inna dziedzina życia.

8. Struktura działania

Sport oraz wszelkie gry i zabawy budują w młodych głowach strukturę działania. Nadają światu sens. Nawet najprostsze zabawy podwórkowe rządzą się swoimi prawami i zasadami. Uczestnictwo w sporcie zorganizowanym natomiast pozwala na przystosowanie się do gry zgodnie z przepisami, rozwój ducha fair-play, a także radzenia sobie z autorytetem trenera czy sędziego.

9. Zabawa i nauka

Sport zachęca do zabawy i nauki jednocześnie. Pokazuje, że uczenie się to nie tylko siedzenie w szkolnej ławce czy przed komputerem, ale też ciągłe próbowanie nowych rzeczy, poznawanie nowych ludzi i radzenie sobie z nowymi sytuacjami.

10. Podejmowanie wyzwań i akceptacja własnych ograniczeń

W sporcie dzieci i młodzież ciągle stają przed nowymi wyzwaniami. Żeby im podolać nieraz trzeba wyjść ze swojej "strefy komfortu". To buduje pewność siebie i poczucie własnej wartości. Jednak poznawanie i akceptacja swoich własnych ograniczeń to także ważny aspekt wiedzy o samym sobie. Można go odkryć właśnie przez sport.

11. Doświadczenie wygranej i przegranej

Współzawodnictwo sportowe to wspaniała okazja do tego, aby móc coś wygrać i coś przegrać. Doświadczenie jednego i drugiego to bardzo ważny aspekt rozwoju każdego człowieka. Nikt bowiem nie będzie wygrywać (lub przegrywać) w nieskończoność. Trzeba się nauczyć jak sobie radzić ze zwycięstwem i porażką.

12. Budowanie systemu wartości

Sport promuje pozytywne wartości takie jak zaangażowanie, nieustępliwość, cierpliwość czy dyscyplina. Z tak solidnie zbudowanym systemem wartości młody człowiek poradzi sobie w życiu wszędzie...

Z Nami możesz więcej!!!



Fot. Mistrzostwa Polski Młodzików Młodszych w Badmintonie– Głubczyce 2015, 2 złote medale dla uczniów naszej szkoły.

OŚWIADCZENIE RODZICÓW

Oświadczam, że moja córka/mój syn

Imię i nazwisko ucznia, syn/córka będzie uczniem klasy sportowej pierwszej BADMINTON/NARTY* Gimnazjum nr 12 w Białymstoku.

(o dalszych czynnościach będziemy Państwa informować na bieżąco)

Oświadczenie należy złożyć do 29 lutego 2016 do sekretariatu (po zakwalifikowaniu należy przynieść zgodę lekarską z przychodni sportowo-lekarskiej).

Podpis rodziców

Wszelkie wątpliwości – proszę zadzwonić! tel. (85) 6750451, (85) 6760510

*(zaznaczyć wybraną dyscyplinę)

