



DNI AKTYWNEGO

ROZWOJU

RAPORT



PRZYGOTOWANY PRZEZ

Fundacja Rozwoju Umiejętności

Społecznych FRUMIS

Zaciszna 5b/84

35-326 Rzeszów



Raport z zakończenia projektu
Dni Aktywnego Rozwoju
,który jest instrumentem opracowanym
w celu podkreślenia rezultatów działań
Fundacji Rozwoju
Umiejętności Społecznych
FRUMIS
realizującej projekt
oraz w celu udokumentowania
rezultatów na potrzeby ich rozliczenia.

Opracowanie i skład
Fundacja Rozwoju Umiejętności Społecznych FRUMIS
ul Zaciszna 5b/84; 35-326
Rzeszów KRS 0000757099; REGON: 381790685; NIP: 8133795936
<http://www.frumis.org.pl>
frumis@frumis.org.pl

Spis Treści

- 01 Kim jesteśmy
- 02 Idea działania
- 03 Założenia projektowe
- 04 Realizacja
- 05 Wnioski







01

Znajdziesz NAS

adres

Zaciszna 5b/84; 35-326 Rzeszów

Telefon

500 048 842

605 952 213

frumis@frumis.org.pl

www

www.frumis.org.pl



Kim jesteśmy

Jesteśmy organizacją typu non-profit, której celem jest poprawa społecznego, emocjonalnego i fizycznego poziomu sprawności. Pracujemy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi. Wśród nas są edukatorzy, pedagodzy i coach'owie oraz trenerzy gier zespołowych





parciu Funduszu Narodów Zjednoczonych Rzecz Dzieci (UNICEF), przy Wsp
z Gmina Mi

ПЫТАННЯ / ЗАПИТАННЯ

WYBIERZ MĄDRZE / ОБЕРИ З РОЗУМОМ

TWOJE WYBORY:

- PIĘKA DO GRY CZY TELEFON?
- BIEGANIE Z PRZYJACIÓŁMI CZY SIEDZENIE PRZED KOMPUTEREM?
- DUŻE BOISKO CZY MAŁY POKÓJ?
- DUŻO NOWYCH PRZYJACIÓŁ CZY SAMOTNOŚĆ?
- WIELE NOWYCH PRZYGÓD CZY TE SAME HISTORIE Z TELEFONEM?

ТВІЙ ВИБІР:

- ІГРОВИЙ М'ЯЧ ЧИ ТЕЛЕФОН?
- БІГАТИ З ДРУЗЬМИ ЧИ СІДТИ КОМП'ЮТЕРОМ?
- ВЕЛИКИЙ СТАДІОН ЧИ МАЛА КІМНАТА?
- БАГАТО НОВИХ ДРУЗІВ ЧИ САМЕ ІСТОРІЇ З ТЕЛЕФОНОМ?



nis@frumis.org.pl



www.furmis.org.pl

/fur



Paweł Lenik

dr n. o. kf. absolwent Wydziału Wychowania Fizycznego, Uniwersytetu Rzeszowskiego, posiadający 20 letnie doświadczenie prowadzeniu zajęć dydaktycznych ze dziećmi, w wieku szkolnym, przedszkolnym i studentami WF, posiada również, najwyższej klasy uprawnienia trenerskie w zakresie koszykówki do prowadzenie zajęć sportowych dzieci młodzież, posiada kwalifikacje do prowadzenia Coachingu, TEAM Coachingu a także uprawnienie dla TUS. Wielokrotny Mistrz Polski w grach zespołowych z zespołami akademickimi oraz zawodowymi w koszykówce żeńskiej i męskiej. Posiada 10 letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć z dziećmi i młodzieżą na obozach sportowych, koloniach i półkoloniach o charakterze sportowym. Prowadził warsztaty szkoleniowe dla nauczycieli wychowania przedszkolnego z projekcie realizowanym poprzez Podkarpacki Szkolny Związek Sportowy.



Kamil Suliba

mgr ekonomii Kamil Suliba – absolwent Uniwersytetu Rzeszowskiego, związany z branżą finansową. Wieloletni zawodnik drużyn koszykarskich na szczeblu centralnym. Były zawodnik i kapitan AZS PWSTE Jarosław. Asystent Trenera ds. przygotowania motorycznego AZS PWSTE Jarosław. Certyfikowany trener personalny. Wielokrotny medalista Akademickich Mistrzostw Polski w koszykówce. Wicemistrz Akademickich Mistrzostw Polski. Mistrz GP Polski Streetball 3x3. Pasjonat rozwoju osobistego, rozwoju inteligencji emocjonalnej wśród dzieci, młodzieży jak i dorosłych.

Paulina Kopacz – Gajewska

mgr – psycholog, Studia na kierunku psychologia na Uniwersytecie Warszawskim, studia podyplomowe z seksuologii klinicznej, szkolenia z profilaktyki i terapii uzależnień behawioralnych na uniwersytecie Warszawskim z fundacji praesterno. Doświadczenie zawodowe to kilkuletnia praca w Caritas w Przemyślu.







Justyna Lenik

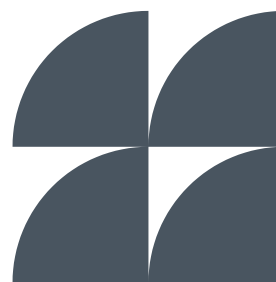
dr n o kf absolwentka Wydziału Wychowania Fizycznego, Uniwersytetu Rzeszowskiego, posiada ponad 18 letnie doświadczenie w pracy ze studentami, autorka publikacji z zakresu teorii i metodyki sportu. uczestnik międzynarodowych konferencji z zakreuj sportu i edukacji, w swoich działaniach edukacyjnych wdraża nowoczesny system pracy z wykorzystaniem metod nowoczesnej psychopedagogiki a także pozytywnej edukacji.

Izabela Jaształ

lic Jaształ Izabela – absolwentka Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej UR, 2017 – 2019 działała przy lokalnym Stowarzyszeniu Gmina Pawłów. brała udział w wolontariacie sportowym na biegach ulicznych jako organizacji, współorganizator festiwale kolorów, noce gier, Organizator turniejów siatkarskich dla dzieci i młodzieży grant : „Mania działania” dającego młodym ludziom możliwość zrealizowania własnych pomysłów na potrzeby lokalnej społeczności. Od 2020 roku uczestniczy w pracy z dziećmi i młodzieżą na letnich i zimowych obozach sportowych jako wychowawca, animator oraz instruktor zumbi.

Magdalena Bórczuk

lic – absolwentka Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej UR posiada 5 letnie doświadczenie z pracy z dziećmi w zakresie przygotowania ogólnorozwojowego, animator czasu wolnego ,wychowawca kolonijny i obozowy, instruktor wrotkarstwa, instruktor aktywizacji ruchowej dzieci, trener mentalny juniorów





CERTYFIKA



rdzający aktywność, kreatywność i twórczy
acjach czasu wolnego prowadzonych przez
Fun podczas wydarzeń plenerowych oraz z
strefie drewnianych gier wielkoformatowy

Grzegorz Latocha

Marta Jabaczyńska-Latocha

animatorzy • wychowawcy • trenerzy • instruktorzy



02



Idea działania



Nasze działania koncentrują się na rozwijaniu wysokiego poziomu umiejętności społecznych poprzez aktywność fizyczną. Rozwijamy umiejętności i kompetencje społeczne, które uczą samodyscypliny, współdziałania oraz odpowiedzialności osobistej, grupowej i zespołowej.

Wierzymy, że silna chęć rozwoju osobistego jest podstawą do nauczenia się umiejętności społecznych.

Naszą intencją jest, aby wskazać, że: „chcę” - znaczy więcej niż - „muszę”, co pozwoli zbudować umiejętności niezbędne do życia w społeczeństwie.

Paweł Lenik
Paweł Lenik
Prezes Fundacji

Kamil Suliba
Kamil Suliba
Vice-prezes Fundacji







Założenia projektowe



03

4 Eventy sportowo -
integracyjne

4 spotkania
z psychologiem

Integracja środowisk
i nacji

400 dzieci
w wieku szkolnym

80 opiekunów
lub rodziców

Nowe znajomości







04



Realizacja

4 Eventy sportowo -
integracyjne

4 spotkania
z psychologiem

450 zjedzonych
ciepłych posiłków

314 dzieci z Polski
105 dzieci z Ukrainy

81 rodziców

419 wręczonych
złotych medali





Raport z zakończenia projektu DAR (Dni Aktywnego Rozwoju), który jest instrumentem opracowanym w celu podkreślenia rezultatów działań Fundacji Rozwoju Umiejętności Społecznych Frumis realizującej projekt oraz w celu udokumentowania rezultatów na potrzeby ich rozliczenia. Zgodnie z wnioskiem Rady Europy w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, Komisja podkreśliła, że edukacja stanowi podstawę kreatywnej i wydajnej działalności człowieka. Podkreśliła również potrzebę inwestowania w ludzi jak najwcześniej[1]. W związku z tym, im szybciej zostaną wprowadzone zmiany tym szybciej dziecko wpisze się w rozwój społeczny wynikający między innymi z postępu technologicznego [2, 3, 4] czy zmian społecznych wynikających z falą uchodźców. W tym miejscu chcemy dodać, że sport uchodzi za sektor, który bardzo wcześnie przyjmuje nowe rozwiązania i który stanowi źródło nowych pomysłów i innowacji ze względu na jego zdolność adaptacji pod względem technologicznym jak i społecznym. Okazuje się również, że wiodącą rolę we wspieraniu innowacji w edukacji mogą ponadto odgrywać osoby zaangażowane w sport, np. sportowcy, trenerzy[7].

W związku z czym sport powinien stanowić podstawę do rozwoju społecznego i edukacyjnego przyszłych pokoleń. Diagnoza przeprowadzona przez naszą fundację dowodzi, że realia są nieco inne, ponieważ dane GUS, wskazują, że około 21,8 % dzieci w wieku 5-9 lat w ogóle nie uczestniczy w aktywności fizycznej, a co 5 dziecko sporadycznie uczestniczy w aktywności fizycznej[5]. Sytuacja taka odbija się negatywnie na funkcjonowaniu dzieci w społeczności, ponieważ niesprawne lub mało sprawne dzieci zostają spychane na margines społeczny. Wniosek ten potwierdzają wyniki badań, które wskazują, że aż 31,4% ankietowanych z woj. podkarpackiego to dzieci słabe fizycznie, a 41,1% osoby nieśmiałe[6]. W przyszłości ten fakt najprawdopodobniej przełoży się na ograniczenia w rozwoju, takich umiejętności jak integracja, współpraca czy komunikacja. A jak udowadnia w swoich publikacjach Matczak, kiedy człowiek NIE posiadając zestawu odpowiednich umiejętności i kompetencji NIE będzie potrafił zarządzić sobą czy sytuacją, nie osiągnie pułapu umożliwiającego jego wykorzystanie. W związku z tym należy działać dążąc do zmian, a sport i jego walory integracyjne stanowi doskonałe źródło, które umożliwią zmianę tej sytuacji [10]. W tym miejscu chcemy zaznaczyć, że pokolenie Alfa (dzieci urodzone po 2010 r) jest pokoleniem wychowanym z telefonem w ręce, gdzie zamiast grzechotki jest telefon z dostępem YouTube czy Netflixa, a gry online zastępują ruch i chęć wspólnych działań i zabawy. Dzieci przeskakują między aplikacjami jeszcze szybciej, niż mileniałsi skakali między kanałami w TV.





Efekt – pokolenie Alfa jest bombardowane bodźcami zewnętrznymi, które wpływają na to, że mózg otrzymuje coraz to nowe bodźce a przez to dziecko nie potrafi się skupić i nie potrafi współdziałać i bawić się w grupie.

A jak pokazują badania integracja społeczna przez sport jest podstawą do wielu rodzajów aktywności, w tym nawiązywanie nowych znajomości bez względu na język czy pochodzenie[8]. Ponieważ kiedy dziecko nie ma umiejętności nawiązywania kontaktów (integracja), to nie potrafi współpracować a to już krok do obniżenia zaangażowania i wycofania w życiu dorosłym [9]. W związku z tym chcemy wprowadzić działania, które będą kierowały dzieci w stronę integracji międzykulturowej, nauczą dzieci budowania umiejętności komunikacji i współpracy a to wszystko za pomocą szeroko rozumianej aktywności fizycznej w tym zabaw. DLACZEGO ZABAWY ? Eksperti definiują zabawę jako „Każdą spontaniczną lub zorganizowaną aktywność, która dostarcza rozrywkę i radość. Każda minuta spędzona na zabawie jest ważna, ale jeszcze ważniejsze, aby była niczym nieskrępowana i pozwalała dzieciom integrować się, być wolnymi i samodzielnie podejmować decyzje i kreować nowe rozwiązania. Dodatkowo zabawa ma kluczowe znaczenie w rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych – a te są niezbędne w dalszym dorosłym życiu; buduje zaangażowanie dzieci w otaczające ich środowisko, relacje z innymi członkami społeczności, jest kluczowym czynnikiem rozwoju kreatywności, a także okazją do testowania sposobów zachowania oraz granic [11]. Pozwala rozwijać wewnętrzny dialog bawiącego się dziecka, który może brzmieć mniej więcej tak: Czy wspiąć się na tę drabinkę? Czy dam radę? Jest za wysoka i to jest przerażające, ale chcę spróbować. Podczas tak prostych z pozoru czynności dzieci błyskawicznie uczą się krytycznego myślenia, decyzyjności i odwagi. Z naszych doświadczeń wynika, że sport i zabawa są niezwykle ważnymi elementami życia dzieci, co przyczynia się do ich rozwoju fizycznego oraz umiejętności społecznych. Elementy te należą, do podstawowych wartości i umiejętności życiowych takich jak ciężka praca, dyscyplina, praca zespołowa, sprawiedliwość czy szacunek dla innych. Odpowiedzią na te potrzeby jest projekt, który ma za zadanie zwrócić uwagę i pokazać, że sport i zabawa to nie tylko ruch ale świetne narzędzie do edukacji za pomocą, którego można integrować uczyć a przy okazji świetnie się bawić. Można również uczyć kompetencji i umiejętności społecznych, które stanowią podstawę do rozwoju społeczeństwa. Projekt kierowany do dzieci z terenu miasta Rzeszowa w wieku 6-11 lat z Polski i Ukrainy.







Fundacja w dniach 10.10.2022 – 17.10 2022 podjęła się działań przygotowawczych, którymi były: zabezpieczenie terminów w miejscach organizacji zajęć, podpisanie umów o współpracy ze szkołami, które brały udział w projekcie, zawarcie ubezpieczenia, które obejmowało uczestników projektu, przygotowanie materiałów reklamowych oraz skompletowanie kadry, która uczestniczyła w projekcie.

Jako fundacja przeprowadziliśmy kampanię informacyjno-reklamową, której zadaniem było promowanie projektu, a także uświadomienie znaczenia sportu pod kątem integracyjnym i edukacyjnym. Do projektu stworzyliśmy otwarty nabór z wykorzystaniem mediów społecznościowych. Informacja o projekcie w postaci ulotek została dostarczona do Urzędu Miasta Rzeszowa i RDK oraz szkół na terenie miasta Rzeszowa. W tych samych punktach w bardzo widocznych miejscach zostały wywieszone plakaty. W szkołach w październiku przy okazji spotkań rodzice otrzymują ulotki informacyjne na temat projektu a także ankiety zgłoszeniowe wraz z klauzulą RODO. Wszystkie materiały promocyjne zostały przygotowane w dwóch językach (polskim i ukraińskim). W naborze wykorzystaliśmy również zbudowaną wcześniej sieć kontaktów wynikająca z naszych wcześniejszych działań jak: Grupa na FB, TEAMS. Rekrutacja trwała w dniach 10.10.2022 – 03.11 2022.

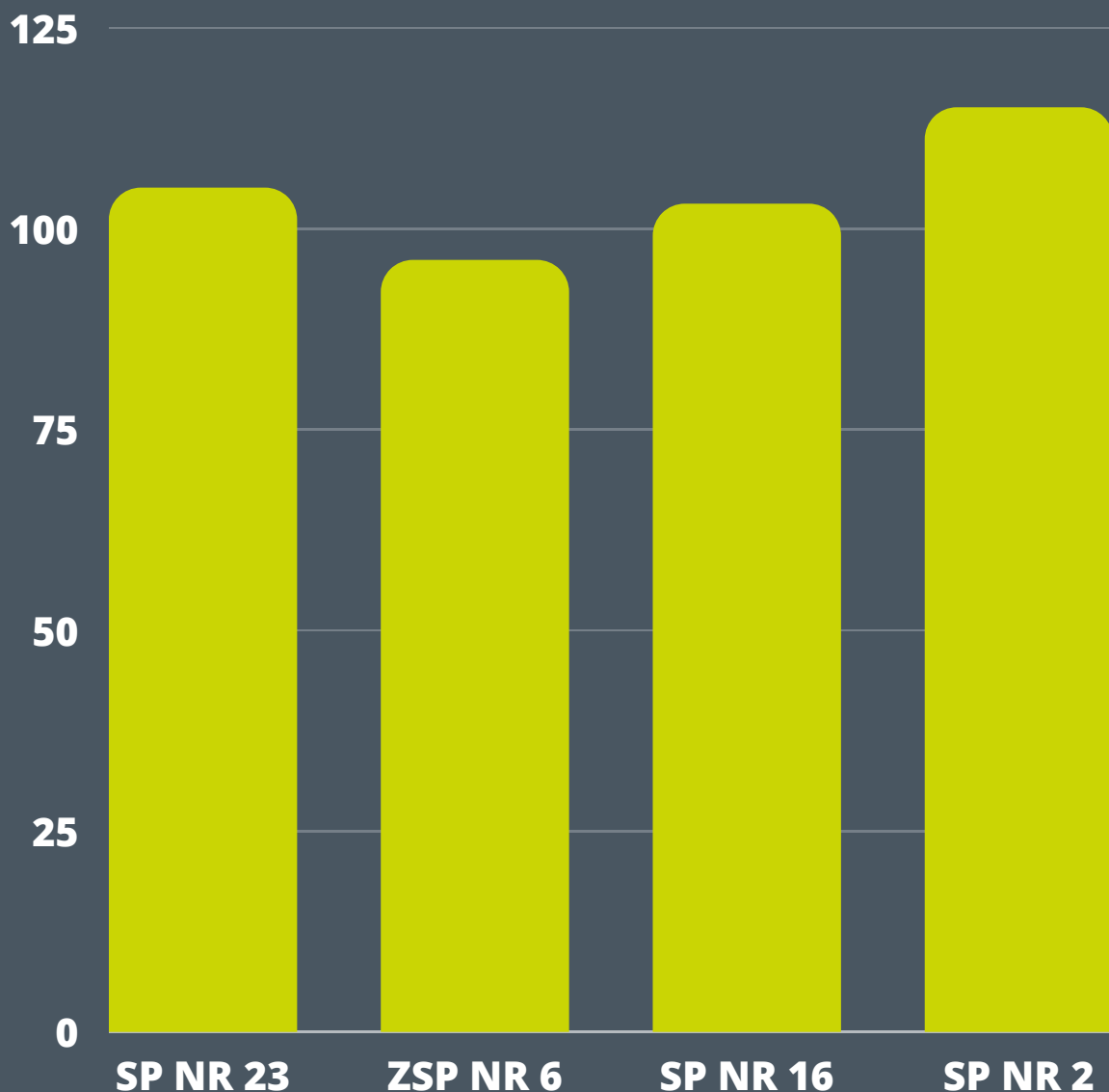
Działania projektu przeprowadziliśmy za pomocą Czterech Eventów edukacyjno-sportowych, dla dzieci ze szkół podstawowych w wieku 6-11 lat z w dniach 20.10-04.11.2022, na których poprzez aktywność fizyczną integrowaliśmy, promowaliśmy postawy prozdrowotne w tym ukierunkowane na utrwalenie wiedzy na temat behawioralny (uzależnienia o Internetu, telefonu), uczyliśmy współpracy czy komunikacji grup (max 20 dzieci w grupie) z wykorzystaniem zabaw i aktywności ruchowej. Eventy zgromadziły 419 dzieci plus ich opiekunów jako obserwatorów (opiekunowie czerpali wiedzę poprzez obserwację aktywności dzieci i zostali pośrednimi odbiorcami). Miejscem wydarzeń były szkoły podstawowe z miasta Rzeszowa (SP nr 23 w Rzeszowie, SP nr 16 w Rzeszowie, SP nr 2 w Rzeszowie, ZSP nr 6 w Rzeszowie). Zajęcia były prowadzone po zakończonej edukacji obowiązkowej w obiektach sportowych, które pomieszczą kilka grup dzieci (ok 100 osób) Projekt składał się z modułów, na których realizowaliśmy różne treści. Przestrzeń eventu była podzielona na dwie części, pierwszą z nich realizowała samodzielnie fundacja. Część pierwsza została podzielona na kilka modułów.





Grupy dzieci wymiennie realizowały program na każdym module. Program był dopasowany do wielkości grupy oraz wieku dzieci. Do zajęć były rekrutowane tylko grupy, do których uczęszczają dzieci z Ukrainy w celu integracji międzykulturowej. Część drugą poprowadziła fundacja ze wsparciem firmy ZIQA i jej strefą gier. Partner ZiQA posiada bardzo bogate doświadczenie w prowadzeniu zajęć dla dzieci. Druga część również była podzielona na moduły. Grupy dzieci wymiennie realizowały program na każdym module.

Różnorodność gier i ich tematyka indywidualnie rozbudzają kreatywność i wspierają motorykę, zaś zespołowo tworzą przestrzeń i integrują jej uczestników, a przemyślana formuła strefy umożliwia korzystanie z niej również przez osoby z niepełnosprawnościami, czy też schorzeniami zdrowotnymi. Założenie promowało idee aktywnego spędzania czasu wolnego przeciwdziałając uzależnieniom behawioralnym.





Do prowadzenia zajęć byli dopuszczeni tylko opiekunowie, którzy posiadali doświadczenie i mogą wykazać się informacją o braku ich wykazu w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym. Przygotowany program zajęć był poddany analizie psychologa. Podczas eventu każdy z uczestników miał zagwarantowany posiłek oraz napoje. Posiłki były dobrane tak, by zagwarantowały dostęp do warzyw i owoców, a także brak sztucznie słodzonych napojów. Każdy z uczestników został udekorowany na koniec poszczególnego wydarzenia złotym medalem oraz certyfikatem, który również był przygotowany w dwóch językach.

Kolejnym etapem projektu była seria czterech zajęć z opiekunami dzieci, które brały udział w evencie (spotkania 25.11–7.12.2022) Była to kontynuacja oraz rozszerzenie programu eventów. Jedno spotkanie po każdym z eventów w szkole, która uczestniczyła w pierwszej części. Łącznie w tych spotkaniach wzięło udział 81 rodziców. Była to kontynuacja w formie gier i zabaw, których celem było poprzez wzmocnienie relacji między dzieckiem, a dorosłym, uświadomienie uzależnienia od telefonu oraz kompetencji i umiejętności społecznych jak integracja, komunikacja, współpraca czy motywacja. Warsztaty prowadził psycholog posiadający wymagane kompetencje i doświadczenie. Rekrutacja do zajęć odbyła się podczas i po każdym evencie. Rekrutacji w formie zgłoszenia. Decyduje pierwszeństwa zgłoszenia. Łącznie w warsztatach wzięło udział ok 81 opiekunów uczestników eventów.

Po zakończeniu projektu edukacyjno-sportowych został sporządzony raport z całego projektu w dwóch językach. Raport jest ogólnodostępny na naszej stronie w specjalnie przygotowanej zakładce. Raport został dostarczony również w formie papierowej do Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa. Projekt dzięki swojej unikalnej konstrukcji posiadał rozwiązania, które wynikają z naszych wcześniejszych doświadczeń i współpracy z Miastem Rzeszów (Umową 110/2019/ZD). W Projekt DAR zaangażowaliśmy również wolontariuszy, którzy zostaną zrekrutowani spośród studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego, w celu wsparcia zajęć edukacyjno-sportowych. W celu wzmocnienia współpracy w trakcie realizacji zadania fundacja ściśle współpracowała z Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa. Podczas jednego z eventów fundacja została skontrolowana przez zespół złożony z przedstawicieli UNICEF oraz Urzędu Miasta Rzeszowa. Kontrola przebiegła bez przeszkód i zakończyła się bardzo pozytywnym odbiorem realizowanych działań Fundacji przez kontrolujących. Na zakończenie projektu złożyliśmy do odpowiedniej jednostki raport finansowy ze zrealizowanego projektu.





Wnioski

- Zwiększyć zasięg działań o inne miasta
- Przygotować kampanię informacyjną
- Rozszerzyć przedział wiekowy



05





BIBIOGRAFIA:

1. Zalecenie rady w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie. Tekst mający znaczenie dla EOG. Bruksela 2017.01.17
2. Strategia rozwoju kapitału ludzkiego; Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii, Załącznik do uchwały nr 184/2020 Rady Ministrów z dnia 14 grudnia 2020 r. Warszawa 2020. 66
3. Zintegrowana strategia umiejętności 2030 (część szczegółowa); Polityka na rzecz rozwijania umiejętności zgodnie z ideą uczenia się przez całe życie. Ministerstwo Edukacji Narodowej; Załącznik do uchwały nr 195/2020 Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2020 r. Warszawa 2020.
4. Założenia Strategii rozwoju województwa – Podkarpackie 2030. Czerwiec 2019 podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych na terenie województwa podkarpackiego. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna, 17(1)
5. Krupa, S., Ozga, D. i Stokłosa, P. (2019). Ocena aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w województwie Podkarpackim.
6. Rębisz, S., Sikora, I., & Smoleń-Rębisz, K. (2017). Świadomość i skala zjawiska cyberprzemocy wśród młodzieży gimnazjalnej województwa podkarpackiego. Edukacja-Technika-Informatyka, 8(3), 231-238
7. Dziennik Urzędowy C 212 Unii Europejskiej z dnia 4 czerwca 2021. Rocznik 64.
8. Waśkowski, Z. (2011). Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 689, 23-32.
9. Niedbalski, J. (2015). Sport jako narzędzie aktywizacji i społecznej integracji osób. Problemy Polityki Społecznej. Studia i Dyskusje, (28 (1)/2015), 101-118.
10. Otrębski, W., & Rutkowska, K. (2006). Kompetencje społeczne instruktorów sportu. Studia z psychologii w KUL, 13, 81-98.
11. Międzynarodowa konwencja ONZ dotycząca praw dziecka; Deklaracja Praw Dziecka Uchwalona przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w dniu 20 listopada 1959 roku; Deklaracja Praw Dziecka Przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Ligi Narodów w 1924 roku (zwana Deklaracją Genewską); Konwencja o Prawach Dziecka zmiany: 1999-09-02; Dz.U.2000.2.11 KONWENCJA O PRAWACH DZIECKA przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989.



Fundacja Rozwoju
Umiejętności
Społecznych
FRUMIS