Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

Keep calm and get talking use your mind, not mussles!



KEEP CALM AND GET TALKING USE YOUR MIND, NOT MUSSLES!
Zachowaj spokój i zacznij rozmawiać! postaw na myślenie, porzuć siłę mięśni!

Klub Arawashi od września serdecznie zaprasza na zajęcia karate-shotokan z elementami profilaktyki. Oprócz zajęć sportowych dążeniem w szkoleniu jest nie tylko nauka samoobrony, ale również poprawa koordynacji ruchowej, sprawności i kondycji fizycznej ćwiczącego. Elementy gimnastyki występujące podczas treningu, wpływają pozytywnie na wyeliminowanie wad postawy. Karate harmonijnie kształtuje również sferę psychiczną ćwiczącego, poprawia oddychanie koncentrację, co korzystnie wpływa na wyniki w nauce. Jest to przede wszystkim pasjonujący sport. W naszym cyklu szkoleniowym są również zajęcia o charakterze profilaktycznym. Zdarza Ci się zauważyć jak inni biją, szarpią, wyzywają, hejtują bądź w inny sposób znęcają się? Nie bądź obojętna/y! a może Twoi towarzysze są gapiami takich zachowań spytaj ich czy: zauważyli agresywne zachowanie i co o tym sądzą, zmotywuj ich do działania, nie zezwól by sprawcy byli grosem, zjednoczone działanie i dialog z innymi to droga do obronności we wspólnocie. PAMIĘTAJ MILCZENIE TO PRZYZWOLENIE NA AGRESJĘ WOBEC INNYCH, KTÓRE KIEDYŚ MOŻE I CIEBE SPOTKAĆ! Co robić kiedy doznajesz przemocy ze strony chuliganów? Nikt nie ma prawa używać wobec innych przemocy, to nie Twoja bądź ofiary wina, niczym nie dostąpiliście sobie, że sprawca/agresor upatrzył sobie Was na ofiary własnej mierności. Bezprawie nie dotyczy wyłącznie osób z Twojego środowiska, może dotyczyć osób przygodnych. Nie utrać wiary w siebie, że nie potrafisz nic zrobić! Nie przejmuj się zbytnio tym, co mówią inni. Bądź pewny/a siebie i nie daj złoczyńcy po sobie poznać, że słowa jego cię zastraszają lub

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

obrażają. Nie daj łotrowi stosującemu przemoc satysfakcji z takiej strategii. Wystrzegaj się sytuacji sam na sam z napastnikiem, nie stój bezradnie gdy zbliżają się do Ciebie, unikanie bezpośredniej konfrontacji nie jest wstydem, wstydem jest niepomaganie. Pogadaj z dorosłym, aby pomóc sobie i/lub innym. Gdy doświadczysz zwyrodniałych zachowań ze strony złych, nie zostawiaj tego! Zgłoś się po pomoc do osób którym ufasz! Chroń siebie i innych, milcząc unieszczęśliwiasz siebie i innych dajesz przyzwolenie na wynaturzone zachowanie zła! Nie bądź uległy/a czyń dobro!!! Nieprawdziwy indukcjonizm, że przemoc jest naówczas gdy są urazy na ciele to MIT, odmienną i ostatnio nierzadką formą przemocy jest CYBERPRZEMOC nie rani ona ciała, ale duszę. CYBERPRZEMOC to przemoc przy wykorzystaniu internetu lub centrów komunikacji elektronicznej, mająca na celu ośmieszenie, wyśmiewanie, kompromitowanie, obrażanie, grożenie itp. (skrzywdzenie) osoby lub grupy osób, poprzez rozsyłanie poprzez multimedia „wytworów" takich jak: uwłaczające treści na czyjś temat, kompromitujące daną osobę, zdjęć/filmów najczęściej przedstawiające kogoś w niedogodnej/niezręcznej sytuacji. Najczęstszym podstępem dokuczania jest HEJT (z ang. hate czyli nienawidzić) jest to komunikat nastawiony przeciwko komuś wiadomemu. HEJT to nie tylko frontalne obrażanie czy poniżanie. HEJT to wszelki komunikat, którego celem jest sprawienie przykrości. Wyrażony bywa słownie, pisemnie, gestem bądź obrazkowo, odnosząc się agresywnie, depcząc granice kultury i szacunku do innych. Najczęściej są to komentarze w sieci teleinformatycznej, bądź publikowanie w sieci filmów, memów czy też gifów, określanych jako MOWA NIENAWISCI stanowiąca swoistą formę hejtu. HEJT to wypowiadanie się w celu obrażania lub wzbudzenia wobec kogoś niechęci. HEJT i MOWĘ NIENAWIŚCI łączy; poniżanie, agresywne wypowiedzi, pogarda, obrażanie, wzbudzanie niechęci, ośmieszanie, szerzenie nienawiści, hipostaza. Najczęstszymi pobudkami HEJTU i MOWY NIENAWIŚCI są; zazdrość, własne kompleksy, niedojrzałość emocjonalna, stereotypy i uprzedzenia, forma „rozrywki", rozładowanie złych emocji, poczucie anonimowości. Udostępnianie bądź lajkowanie hejtu i mowy nienawiści może być pejoratywną konsekwentnością taką jak; obniżeniem poczucia własnej wartości, zaburzeniami emocjonalnymi, stresem, autoagresją, zaburzeniami snu/ apetytu, lękami, problemami z koncentracją, depresją, nerwicą, izolacją społeczną, poczuciem bezsilności. Koleje takie przyczyniają się do upokorzenia, izolacji, zachowań autodestrukcyjnych, wstydu, odrzucenia bezradności. Ale warto wiedzieć, że HEJT to nie to samo co krytyka. KRYTYKA ma celu zmianę czyjegoś zdania, wpłynięcie na czyjś światopogląd, nie atakuje autora, zależna jest na udokumentowanej wiedzy. HEJT ma na celu sprawienie przykrości, zranienie osoby. Organizujemy obozy w czasie wakacji. Współpracujemy z zaprzyjaźnionymi klubami w Polsce, jak również z klubami ze Słowacji i Czech, z którymi przeprowadzamy projekt współpracy młodzieży. Nasza priorytetowa działalność to: wszechobejmujący rozwój psychoruchowy - rozwój koordynacji, gibkości, motoryki, zajęcia psychoruchowe jako prewencja dysleksji - najlepsze uzupełnienie walki z dysgrafią i dysleksją (ćwiczenia powodują prawidłową stymulację prawej i lewej półkuli), wyrównywanie deficytów ruchowych - poprawa wad postawy, uaktywnienie rozwoju na płaszczyznach: emocjonalnej, społecznej, poznawczej, poprawa koncentracji czyli gimnastyka mózgu jako wspomaganie procesu uczenia wprowadzające do karate ćwiczenia oddechowe, udział w zawodach sportowych, elitarne obozy letnie. Szanowny Rodzicu, gdy Twoje dziecko będzie trenować w naszym klubie, Ty poznasz najskrzętniej strzeżoną sekretność w kierunku budowania u swojego dziecka: pewności siebie, samodyscypliny i samokontroli, asertywności, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, umiejętności wyrażania siebie, wszystkie poziomy szkolenia, samoobrona, walka ze słabościami, wartościowe środowisko wychowawcze. Szkolenia prowadzi Bogusław Hutman-Wilczek prezes, kontakty z klubami zagranicznymi Ryszrda hrabia Stoecker sekretarz.

REMEMBER; VIOLENCE IS NOT A SOLUTION, THE REALITY MAY BE DIFFERENT, ALL YOU HAVE TO DO IS

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

REACT COURAGEOUSLY !
Pamiętaj; przemoc nie jest rozwiązaniem, rzeczywistość może być inna, wystarczy że odważnie zareagujesz!

Obrazy




