

phot. Grzegorz Wyszczylski



16 IX 1944

Jak co roku, 16 września, przed pomnikiem w Parku Kombatantów odbyła się uroczystość poświęcona pamięci kilku tysięcy mężczyzn - mieszkańców Włoch wywiezionych w 1944 roku do hitlerowskich obozów koncentracyjnych. Przedstawiciele Rady i Zarządu Dzielnicy Włochy, organizacje i związki kombatanckie, instytucje kultury, kluby sportowe, placówki oświatowe złożyły wiązanki kwiatów. Następnie w Artystycznym Domu Animacji ADA artyści scen warszawskich przedstawili multimedialny program artystyczny pt. Włochy – 16 IX 1944, który przybliżył czasy nadziei, walki i męczeństwa niewinnej ludności cywilnej miasta Włochy. Obchody zakończyła msza święta w intencji poległych, pomordowanych i zmarłych Ofiar deportacji i Powstania Warszawskiego, która została odprawiona w kościele św. Teresy od Dzieciątka Jezus.

Konkurs na logo OSiR Włochy

phot. J. Koszewski



Zapraszamy mieszkańców dzielnicy Włochy do wzięcia udziału w konkursie na projekt znaku graficznego Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Włochy. Pełny regulamin konkursu znajduje się na stronie internetowej Urzędu Dzielnicy Włochy: www.ud-wlochy.waw.pl.

Inwestycje w Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy 2006 - 2010



phot. WW

W tym numerze biuletynu prezentujemy Państwu najważniejsze dzielnicowe inwestycje minionej kadencji.

92 Rocznicą Odzyskania Niepodległości



Program obchodów:

- 11 listopada o godz. 10.00 - msza św. w kościele św. Franciszka z Asyżu, ul. Hynka 4 oraz koncert „Dawne polskie hymny i pieśni patriotyczne” w wykonaniu chóru dziecięcego „d’Altro Canto” i kwartetu saksofonowego Ryszarda Borowskiego.
- 13 listopada o godz. 17.00 - Koncert baletu i solistów Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny w Okęckiej Sali Widowiskowej, ul. 1 Sierpnia 36a.
- 14 listopada po mszy św. o godz. 18.00 - koncert kwartetu smyczkowego „Apertus” oraz solistów: Kamili Cholewińskiej i Wiesława Komasy w kościele Matki Bożej Saletyńskiej przy ul. Popularnej 46.

Czego uczy nas karate?

Wszyscy wiemy, jak ważne i przydatne w dorosłym życiu są umiejętności opanowania stresu podczas wystąpień publicznych oraz odpowiedniego zaprezentowania własnego poglądu lub zdania. Merytoryczne podejście do problemu, nie zaś skupianie się na własnych emocjach, to podstawa. Umiejętność dążenia do rozwiązania problemu, a nie ucieczka od niego.

Wielokrotnie w trakcie rozmów z rodzicami spotykam się z pytaniem: „czy warto ćwiczyć?”. Jaki wpływ na młodych ludzi, często dzieci, ma karate? Czy program „Stop agresji i przemocy”, oparty na treningach Karate-dō Tsunami, jest skuteczny? Czy będą widoczne jego pozytywne skutki? Odpowiedź na te pytania jest oczywista dla instruktora. Program działa, a korzystne efekty są widoczne już po kilku miesiącach uczestnictwa. Ale pytania rodziców, którzy nie mieli kontaktu ze sztukami walki, a dobro dzieci stawiają ponad wszystko, są zrozumiałe.

Samodyscyplina, wytrwałość, zdecydowanie

Po wieloletnich doświadczeniach i obserwacjach uczestników zajęć Karate-dō Tsunami nie mam wątpliwości, że udział dzieci w tych zajęciach niesie wiele korzyści. Właśnie na najmłodszych uczestnikach najlepiej widać pozytywne skutki treningów. Program szkoleniowy zajęć karate jest zaplanowany w najdrobniejszych szczegółach, ma na celu osiągnięcie długotrwałych efektów. Dzieci i młodzież

uczą się samodyscypliny, analitycznego myślenia, dążenia do wyznaczonych celów, otwartości i zdecydowania, racjonalnego podejmowania decyzji w sytuacjach stresowych, a także szacunku dla współćwiczących. Choć każda z wymienionych wyżej zalet jest ważna, to uważam, że najważniejszą prawdą, którą poznają młodzi adepci tej dyscypliny, jest wartość zdrowia i życia drugiego człowieka.

Już podczas pierwszych zajęć uczestnicy programu „Stop agresji i przemocy” poznają etykietę i zasady zachowania się na sali gimnastycznej. Dowiadują się, że miejsce, do którego będą przychodzić przez kolejne tygodnie, miesiące a nawet lata, to nie zwykła sala gimnastyczna, ale *dojo* (miejsce treningu – doskonalenia się), gdzie najważniejsza jest nauka i dyscyplina, przywiązanie do tradycji i szacunek dla innych. Dla niektórych zasady panujące w *klubie* są dużym zaskoczeniem i nowością. Dyscyplina i porządek na sali dziwi nie tylko dzieci, ale i rodziców, którzy na początku bardzo uważnie przyglądają się zajęciom. Cisza i skupienie ćwiczących udzielają się każdemu. Pozwala to na oderwanie się od gonitwy i zgiełku świata zewnętrznego, sprzyja szybkiemu uczeniu się. W niezauważalny sposób zachowania te przenikają do codziennego życia. Dzieci zaczynają przywiązywać większą wagę do dyscypliny i porządku, traktując to jako normalność, a nie karę lub przykry obowiązek.

Na przestrzeni kilku miesięcy za-



Instruktor Karate-dō Tsunami - Mariusz Obrycki

foto. arch. UKS Karate-dō

uważamy poprawę umiejętności skupiania uwagi, co przekłada się na lepsze wyniki w szkole. Młodzi adepci karate poznają techniki i sposoby samoobrony. Zaczynają analizować poznane ruchy. Zadaniem instruktora jest zaprezentowanie danej techniki, a praktyczne zastosowanie i analiza ruchu wykonywana jest wspólnie z uczestnikami programu. Prowadzący stara się też „otworzyć oczy” dzieciom na niewidoczne na pierwszy rzut oka elementy wykonania danej techniki. Dzięki temu młodzież rozwija umiejętność analitycznego myślenia, otwiera i przestawia na nie swój umysł.

Sztuka autoprezentacji

W trakcie zajęć każdy z uczestników programu powinien zaprezentować wybrane przez siebie elementy treningu lub kombinacje technik karate. Następnie wszyscy wspólnie analizują zaprezentowany materiał. Dyskusja jest merytoryczna i skierowana na omówienie technik, a nie sposobu zachowania się ćwiczącego lub jego potknięć. Dzieci uczą się dostrzegania istotnych elementów, a nie niedociągnięć w prezentacji lub nerwowego zachowania. Dzięki prezentacjom oswiają się ze stresem spowodowanym wystąpieniem publicznym na forum grupy. Dobierają odpowiednio słowa i właściwie je artykułują. Dostrzegają zalety wyraźnego i zrozumiałego wypowiedziania się. Wszyscy wiemy, jak ważne i przydatne w dorosłym życiu są umiejętności opanowania stresu podczas wystąpień publicznych oraz odpowiedniego zaprezentowania własnego poglądu lub zdania. Merytoryczne podejście do problemu, nie zaś skupianie się na własnych emocjach, to podstawa. Umiejętność dążenia do rozwiązania problemu, a nie ucieczka od niego.

Nieodłącznym elementem każdego treningu Karate-dō Tsunami są ćwiczenia z partnerem. Już podczas rozgrzewki lub ćwiczeń rozciągających aż po *naukę samoobrony*, uczeń musi zwracać uwagę



foto. arch. UKS Karate-dō

na zachowanie się współwiczającego, na to, co ten czuje i co mówi. Dzieci dostrzegają dzięki temu, że nawet podczas zabawy wyglądającej z pozoru na bezpieczną można niechcący doprowadzić do czyjejs kontuzji lub uszkodzenia ciała. W trakcie nauki walki uczestnicy programu „Stop agresji i przemocy” uczą się odpowiedzialności za własne zachowanie i – co równie ważne – za zdrowie partnera. Uświadamiają sobie, że życie to nie gra komputerowa, w której ma się kilka żyć, a zadawane ciosy nie bolą. W realnym życiu każda technika karate może spowodować uszkodzenie ciała, a wyprowadzony cios jest bolesny. Im większa wiedza na temat technik karate, tym większy szacunek dla zdrowia i życia. Karateka ma świadomość, że jego ciało staje się narzędziem walki, niebezpiecznym i skutecznym. W Karate-dō Tsunami każdemu adeptowi wpajana jest zasada, że walkę można podjąć tylko w obronie życia bądź zdrowia swojego lub drugiego człowieka.

Pomoc w osiągnięciu sukcesu

Podsumowując te krótkie rozważania i odpowiadając na pytania zawarte we wstępie, bez wahania odpowiadam, że warto ćwiczyć Karate. Warto brać udział w programie „Stop agresji i przemocy”,



fol. arch. UKS Karate-dō

realizowanym na podstawie materiału szkoleniowego Karate-dō Tsunami. Warto pamiętać, że wartości, jakie wpoimy naszym dzieciom, będą im towarzyszyć w ich dorosłym życiu. Te, które przekazujemy im na treningach Karate-dō Tsunami, pozytywnie odbiją się na naszych pociechach i pozwolą im osiągnąć sukces nie tylko w życiu zawodowym, ale i osobistym. Piszę to z pełnym przekonaniem, a potwierdzeniem tych słów może być fakt, że moje obie córki (8- i 10- letnia) od września ubiegłego roku biorą czynny udział w programie „Stop agresji i przemocy”, który jest realizowany w Szkole Podsta-

wowej nr 4 w Łomży. Program realizowany jest także w Szkole Podstawowej nr 2 w Płońsku i Szkole Podstawowej nr 66 w Warszawie. W Warszawie realizację zajęć Karate-dō wspiera i promuje WSiR Urzędu Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy, któremu serdecznie dziękujemy.

Instruktor Karate-dō Tsunami
MARIUSZ OBRZYCKI

Uczniowski Klub Sportowy Karate-dō

UKS Karate-dō działa przy Szkole Podstawowej nr 66, ul. Przepiórki 16/18, 02-407 Warszawa.

- Klub prowadzi od września br. zajęcia poświęcone Karate-dō w sali gimnastycznej SP 66, w poniedziałki, środy i piątki w godz. 18.00-19.30.

- Klub dodatkowo od września br. prowadzi zajęcia z udzielania pierwszej pomocy oraz kursy samoobrony dla dziewcząt i kobiet.

- Wszystkie zajęcia dla młodzieży szkolnej (podstawowej, gimnazjalnej, średniej i studentów studiów dziennych) klub prowadzi nieodpłatnie w ramach realizacji autorskiego programu:

„STOP AGRESJI I PRZEMOCY”.

Zajęcia prowadzi Mirosław Pawliński, instruktor: Karate-dō Tsunami, samoobrony i dyscypliny sportu Karate.

Zapraszamy na stronę internetową: www.shodan.pl

Okęcka Sala Widowiskowa ul. 1 Sierpnia 36a, zaprasza na

