

Terveyskasvatussuunnitelma

SBS Wirmo ry:n Terveyskasvatussuunnitelman tavoitteena on antaa lasten ja nuorten harrastejoukkueille ja näiden joukkueiden valmentajille, joukkueenjohtajille ja huoltajille suuntaviivat mihin asioihin nuorten ja lasten harrastuksessa on kiinnitettävä huomiota terveellisen liikunnan, lapsuuden ja nuoruuden näkökulmasta.

Seuran tavoitteena on toimintakausittain järjestää jäsenistölleen aihepiiriin kuuluvaa koulutusta. Kannustetaan joukkueita luomaan yhdessä omat joukkueen sisäiset säännöt aiheeseen liittyen.

Terveelliset elämäntavat

Kannustetaan pelaajia terveelliseen ruokavalioon ja säännölliseen ruokailurytmiin jotta energia riittää harjoituksissa ja peleissä. Käytännön toiminnan muotona voi olla esimerkiksi se, että järjestetään yhteisruokailu tai -välipalat esim. pelimatkoille.

Ajanhallinta

Sovituista ajoista pidetään kiinni. Harjoitusten alkamisajat, ottelutapahtumaan saapuminen jne. Kannustetaan pelaajia luomaan rutiineja harrastuksen ulkopuoliselle ajalle. Esim. läksyt ja välipala heti iltapäivällä, nukkumaan menoajat säännölliseksi. Joukkueiden omalla päätöksellä voidaan ottaa ilmoittautumisjärjestelmä (esim. nimenhuuto) käyttöön jolla kannustetaan pelaajaa ottamaan itse vastuuta harrastuksestaan.

Sosiaaliset taidot

Pyritään sekoittamaan luonnollisia ryhmiä. Kerrotaan miten ryhmässä toimitaan ja millä tavalla otetaan muut huomioon. Kitketään ryhmästä pois muiden arvosteleminen ja pyritään kannustamaan ja tsemppaamaan kaveria myös epäonnistuessaan. Valmentajat ja ohjaajat keskustelevat säännöllisesti pelaajien kanssa henkilökohtaisesta kehitymisestä ja toiveista harrastusta kohtaan. Palaute pidetään kannustavana. Joukkueelle suositellaan tehtäväksi säännöt, joissa rajoitetaan puhelimen ja muiden medialaitteiden käyttöä harjoitus ja ottelutapahtumissa.

Henkinen hyvinvointi

Tunnistetaan ryhmäpaine yksilöä kohtaan ja huomioidaan se toiminnassa. Menestys tai menestymättömyys luo paineita pelaajalle jolloin asiasta on hyvä keskustella ja auttaa pelaajaa käsittelemään asiaa. Käsitellään joukkueen pelaajia oikeudenmukaisesti ja tasapuolisesti. Kiusaamiselle on nolla -toleranssi ja siihen puututaan välittömästi sen tullessa tietoon.

Päihteet

SBS Wirmon lasten ja nuorten harjoitukset, ottelutapahtumat ja muut yhteiset tapahtumat ovat päihteettömiä.