

Tematyka projektu

Zajęcia teoretyczne cz.1 - prawo i prewencja kryminalna

1. Zagadnienia dotyczące: znęcania się, rozbojów, napadów, gwałtów, zabójstw.
2. Źródła agresji i przemocy w świetle problemów bezpieczeństwa .
3. Zapoznanie z prawem polskim w wyniku zastosowania obrony koniecznej.
4. Zdefiniowanie zagrożeń skierowanych wobec kobiet i unikanie ich (ulica, środki komunikacji, lokale nocne, winda, itp).
5. Zapobieganie przestępstwom skierowanym wobec kobiet.
6. Obrona przed napastnikiem i wzywanie pomocy.
7. Prawidłowe zachowania się w razie zagrożenia.

Zajęcia teoretyczne cz. 2 - psychologia zachowań ludzkich

1. Źródła agresji u człowieka.
2. Psychologia i motyw działania sprawcy.
3. Zagadnienia związane z wiktymologią oraz charakterystyką ofiary dla napastnika.
4. Kobieta wobec agresji - sposób radzenia sobie z osobami agresywnymi.
5. Trening osobowości i asertywności - sposoby na zadbanie o kondycję psychofizyczną.
6. Nabywanie właściwych cech zachowawczych w sytuacjach zagrożenia.
- 7 . Prawidłowe postawy zachowania się w sytuacji zagrożenia.

Zajęcia praktyczne z samoobrony

Program zajęć obejmuje samoobronę i techniki interwencyjne zawierające trening i symulacje zagrożeń oraz podstawowe sposoby obrony przed napastnikiem

1. Postawy zachowania się na ulicy, w sklepie, w środkach komunikacji miejskiej w razie zagrożenia.
2. Atak na wrażliwe punkty na ciele człowieka.
3. Techniki ataku łokciem i kolanem.
4. Obrona przed napastnikiem przy użyciu: siatki, torebki, parasolki oraz obrona w parterze.
5. Zwrócenie uwagi na dalszą kontynuację zajęć samoobrony i utrzymanie kondycji fizycznej na właściwym poziomie poprzez ćwiczenie innych form rekreacji ruchowej.