



## Karate, które uczy, chroni i rozwija

2025-10-24

**Czy sport może chronić przed zagrożeniami współczesnego świata? Czy trening karate może być narzędziem profilaktyki uzależnień? W Krakowie - tak. Projekt „Oyama - Sport, bezpieczeństwo i rozwój”, realizowany przez Krakowski Klub Oyama w ramach miejskiego programu „Blisko, sportowo, zdrowo”, pokazuje, że zajęcia sportowe mogą być inwestycją w zdrowie, bezpieczeństwo i przyszłość młodego pokolenia krakowian.**

Projekt „Oyama - Sport, bezpieczeństwo i rozwój” łączy w sobie aktywność fizyczną, edukację oraz działania profilaktyczne skierowane do uczniów krakowskich szkół podstawowych. Celem programu jest nie tylko rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży, ale także budowanie ich odporności na uzależnienia, przemoc, przestępczość czy zagrożenia o charakterze militarnym i terrorystycznym. To nowoczesna i skuteczna forma edukacji, która odpowiada na aktualne potrzeby społeczne.

Zajęcia realizowane w ramach programu opierają się na treningach Oyama karate - sportu, która stawia na samodyscyplinę, poszanowanie zasad, rozwój siły charakteru i poczucie bezpieczeństwa. Dzieci uczą się, jak radzić sobie z emocjami, jak unikać niebezpiecznych sytuacji, a także jak reagować w przypadku zagrożeń. Program obejmuje również naukę podstaw pierwszej pomocy przedmedycznej oraz spotkania edukacyjne z zakresu prewencji kryminalnej i zagrożeń społecznych.

Przez systematyczne ćwiczenia dzieci poprawiają swoją sprawność fizyczną, uczą się współpracy, wzmacniają pewność siebie i stają się bardziej odporne na presję rówieśników czy wpływy środowiskowe.

Inicjatywa „Oyama - Sport, bezpieczeństwo i rozwój” jest realizowana w ramach miejskiego programu „Blisko, sportowo, zdrowo”, który obejmuje organizację bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla młodych krakowian. Wśród jego głównych celów są m.in. stworzenie warunków do rozwijania pasji i zainteresowań u dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportowych, promocja zdrowego i aktywnego stylu życia i przeciwdziałanie uzależnieniom.

Więcej informacji o programie „Oyama - Sport, bezpieczeństwo i rozwój” znajduje się na stronie internetowej [oyama-krakow.pl](http://oyama-krakow.pl).