

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI

„Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia
i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży
na lata 2016 - 2018”

w 2018 roku .

Zgodnie z: Uchwałą nr XIX/386/15 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 22 grudnia 2015 r. w sprawie „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018”.

SPIS TREŚCI:

I. WSTĘP.....	3
II. SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMU:	
1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z wykorzystaniem różnych form i metod np. kampanie zdrowotne, konkursy, olimpiady.....	4
2. Badania przesiewowe dzieci i młodzieży dotyczące wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości.....	6
3. Indywidualne poradnictwo pediatryczne, rehabilitacyjne, dietetyczne i psychologiczne dla rodziców dzieci z rozpoznaną nadwagą i otyłością.....	6
4. Instruktaż ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości i potrzeb dziecka z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych.....	6
5. Szkolenia specjalistyczne dla agentów sklepików szkolnych i osób zajmujących się zbiorowym żywieniem dzieci i młodzieży na terenie placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.....	7
6. Wsparcie merytoryczne w zakresie prowadzenia sklepiku szkolnego oferującego produkty zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.....	8
7. Wsparcie merytoryczne w zakresie organizacji zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.....	9
8. Materiały edukacyjne.....	9
9. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży poprzez organizację działań z zakresu aktywności fizycznej.....	10
10. Zespół ds. promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.....	12
11. Inne działania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.....	13
III. Podsumowanie liczbowe.....	15
IV. Wizualizacja materiałów edukacyjno-informacyjnych.....	17

I. WSTĘP

Celem „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018” jest poprawa zdrowia dzieci i młodzieży poprzez edukację zdrowotną i promocję różnych form aktywności ruchowej przeciwdziałających nadwadze i otyłości.

Cele szczegółowe programu:

- podnoszenie poziomu wiedzy dzieci, młodzieży i ich rodziców, dotyczącej znaczenia zbilansowanej diety, dostosowanej do wieku i potrzeb zdrowotnych;
- motywowanie do systematycznej aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości, zainteresowań i czasu wolnego;
- wczesne wykrywanie nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej poprzez wykonywanie badań przesiewowych;
- motywowanie rodzin do zdrowego stylu życia;
- zwiększanie poziomu wiedzy z zakresu żywienia u osób odpowiedzialnych za zbiorowe żywienie dzieci i młodzieży;
- wspieranie placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych w zakresie żywienia dzieci i młodzieży oraz sprzedaży produktów spożywczych, zgodnie z zasadami racjonalnego i zdrowego żywienia.

Program realizowany jest we współpracy z wrocławskimi placówkami edukacyjnymi, jednostkami miejskimi, organizacjami pozarządowymi, klubami sportowymi oraz innymi podmiotami.

Szczegółowy opis działań wykonanych w 2018 r. w zakresie promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej przedstawiono zgodnie z wykazem zadań „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018” (Uchwała nr XIX/386/15 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 22 grudnia 2015 r.).

II. SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ

1. Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z wykorzystaniem różnych form i metod np. kampanie zdrowotne, konkursy, olimpiady.

1.1. Działania realizowane przez placówki edukacyjne należące do Programu Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie:

Wrocławską Sieć Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie tworzy 62 przedszkola oraz 76 szkół ze wszystkich poziomów nauczania, w tym: 51 szkół podstawowych, 18 szkół ponadgimnazjalnych oraz 7 szkół specjalnych. We wszystkich przedszkolach i szkołach należących do programu zostali powołani koordynatorzy ds. promocji zdrowia. W celu efektywnej współpracy utworzono 6 zespołów merytorycznych, w pracach których aktywnie uczestniczy ponad 160 nauczycieli.

Placówki edukacyjne należące do Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie realizują autorskie programy promocji zdrowia. Przykładowe formy realizacji zadań z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej to:

- konkursy plastyczne, sportowe, literackie, muzyczne,
- kampanie edukacyjne,
- pokazy i warsztaty kulinarne,
- zajęcia sportowe,
- programy profilaktyczne,
- imprezy sportowo-rekreacyjne,
- szkolenia i warsztaty dla rodziców.

Koordynatorzy ds. promocji zdrowia biorą aktywny udział w międzyprzedszkolnych i międzyszkolnych działaniach z zakresu edukacji zdrowotnej.

Przedszkola, zrealizowały następujące konkursy:

- Międzyprzedszkolne Potyczki Kulinarne „Mistrz gotowania II”,
- Wrocławski Kiermasz „Przepis na zdrowie”,
- Spartakiada sportowa,
- Bieg przedszkolaka,
- Konkurs literacko-plastyczny „Bajeczka pełna zdrowia”,
- X Festiwal Zdrowia,
- Międzyprzedszkolne konkursy plastyczne: „Sport to zdrowie”, „Żyj zdrowo”, „Czas na zdrowie”, „Spartakiada sportowa”, „Domowe przysmaki”, „Moja rodzina zdrowo się trzyma”, „Mój sposób na zdrowie”, „Jak ja i moi rodzice spędzamy czas wolny”, „Owocowe drzewka”, „Owocowy zawrót głowy”, „Czas na zdrowie”.

Szkoły wszystkich poziomów nauczania oraz ośrodki szkolno-wychowawcze zrealizowały następujące działania:

- warsztaty edukacyjne – „Bądź przyjacielem swojego zdrowia”,
- międzyszkolny konkurs graficzno-plastyczny „Jak dbam o swoje zdrowie”,
- warsztaty edukacyjno-integracyjne,
- międzyszkolny konkurs „Bezpieczeństwo na drodze”,
- Międzyszkolny konkurs „Zawsze zdrowi”,
- konkurs wiedzy o zdrowiu „Zdrowie w liczbach”,
- turniej wiedzy i konkurs plastyczny „Zdrowo jemy nie tyjemy”,
- Piknik Świętojański.

Koordynacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

1.2. Olimpiada „Asy Zdrowia” oraz Dzień Sportu

6 czerwca 2018 roku w Hali Stulecia odbyła się Olimpiada „Asy Zdrowia” połączona z Dniem Sportu. W działaniu wzięło udział ponad 2000 uczniów. Uczestnicy imprezy mieli szansę zmierzyć się w 7 różnych dyscyplinach sportowych: street ball, piłka nożna, przeciąganie liny, dwa ognie, unihokej, bule, ringo. Do współpracy przyłączyło się 16 partnerów, którzy zapewnili dodatkowe atrakcje, m.in. quizy prozdrowotne, edukację żywieniową, pomiary składu ciała, instruktaż pierwszej pomocy, treningi sztuk walki, gry planszowe, badminton, squash, treningi survivalowe, tory przeszkód i wiele innych. W ramach konkursu „Zbieraj punkty, łap nagrodę” uczestnicy imprezy mieli możliwość zbierania punktów za aktywności prozdrowotne, które następnie wymieniali na nagrody. Odbyła się również gra terenowa „Orientuj się na sportowo” zorganizowana przez Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej, w której wzięło udział ponad 150 uczniów z 16 szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

1.3. Konkursy realizowane przez placówki edukacyjne

W roku 2018 dofinansowano następujące konkursy z zakresu edukacji zdrowotnej: „Panie i panowie – oto przepis na zdrowie” organizowany przez Przedszkole nr 2, „Zdrowy człowiek w zdrowym środowisku” organizowany przez Szkołę Podstawową nr 71 oraz „W dolinie Muminków żyje się zdrowo” organizowany przez Przedszkole nr 48. W konkursach wzięło udział łącznie 450 wychowanków i uczniów wrocławskich placówek.

Koordinacja: Departament Edukacji

1.4. Warsztaty prowadzone przez studentów dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.

W ramach współpracy z Uniwersytetem Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, studenci dietetyki przeprowadzili warsztaty dotyczące zdrowego żywienia w 6 przedszkolach i 5 szkołach podstawowych. W warsztatach uczestniczyło 1000 dzieci.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

1.5. Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

W 30 wrocławskich szkołach podstawowych zorganizowano 140 warsztatów dla 2791 uczniów. Warsztaty dotyczyły znaczenia zdrowego żywienia w profilaktyce nadwagi i otyłości. Wykaz zrealizowanych tematów:

Klasy I-III:

- „Do wążchania bukiet kwiatów, do zjedzenia bukiet warzyw”
- „Sałatka owocowa – bomba witaminowa”
- „Ryż, kasza i makaron, chlebek, rogal i bułeczka źródło siły dla dziecka”
- „Białe mleko – białe zęby, żółty serek – mocne kości, nabiał w naszej diecie gości”
- „A od święta słodki deser nie zaszkodzi – czy słodczyce mogą być zdrowe ?”
- „Śniadanie jest najważniejsze”
- „Zdrowe drugie śniadanie”
- „Smaczne, zdrowe, kolorowe – fabryka napojów”

Klasy IV-VIII:

- „Zaburzenia żywieniowe: bulimia, anoreksja i ortoreksja”

- „Dieta a postępy w nauce”
- „Świadomy konsument – uczymy się czytać etykiety produktów spożywczych”
- „Diety alternatywne – skutki stosowania w okresie dojrzewania”
- „Zasady zdrowego odżywiania i składniki odżywcze”
- „Co warto pić i dlaczego mówimy „nie” napojom energetycznym?”
- „Dieta młodego sportowca”
- „Planujemy, zdrowo jemy, nie marnujemy żywności”

Ponadto w 3 szkołach odbyły się wykłady na następujące tematy: „Zdrowe żywienie”, „Otyłość – jak jej zapobiegać?”. Uczestniczyło w nich 105 uczniów.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

2. Badania przesiewowe dzieci i młodzieży dotyczące wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości.

W 2018 roku realizowana była VII edycja programu profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”. W ramach współpracy z pielęgniarkami środowiska nauczania i wychowania zebrano dane z pomiarów masy ciała oraz wzrostu uczniów klas: I, III i V wrocławskich szkół podstawowych oraz obliczono wskaźnik stanu odżywienia BMI. Badania przesiewowe przeprowadzono w 75 szkołach podstawowych u 12 999 uczniów.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

3. Indywidualne poradnictwo pediatryczne, rehabilitacyjne, dietetyczne i psychologiczne dla rodziców dzieci z rozpoznaną nadwagą i otyłością.

W ramach programu „Uczeń w formie”, rodzice uczniów z nieprawidłowym wskaźnikiem BMI zapraszani byli na indywidualną edukację zdrowotną. Spotkania edukacyjne prowadzone były przez lekarza, dietetyka, psychologa i rehabilitanta. Poradnictwo indywidualne prowadzono w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego Uniwersytetu Medycznego. Z porad specjalistów skorzystało 143 rodziców wraz z 143 dziećmi z nadwagą, otyłością lub innymi zaburzeniami okresu rozwojowego.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

4. Instruktaż ćwiczeń ruchowych dostosowanych do możliwości i potrzeb dziecka z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych.

Dzieci z nadwagą i otyłością uczestniczące w programie „Uczeń w formie” podczas indywidualnych konsultacji z rehabilitantem otrzymali instruktaż ćwiczeń ruchowych z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych. Przekazano im również materiały edukacyjne wraz z zestawami ćwiczeń i dzienniczkami motywacyjnymi. Z porad skorzystało 159 dzieci.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

5. Szkolenia specjalistyczne dla agentów sklepików szkolnych i osób zajmujących się zbiorowym żywieniem dzieci i młodzieży na terenie placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.

5.1 Konsultacje w ramach Programu „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

W 2018 r. specjalista ds. żywienia udzielił 84 konsultacji w placówkach edukacyjnych (w tym: 32 w stołówkach przedszkolnych, 36 w stołówkach szkolnych, 9 w sklepikach, 2 w bursach i internatach szkolnych oraz 5 w zewnętrznych firmach cateringowych). Specjalista ds. żywienia wspomagał również przedszkola i szkoły w konsultacjach 2 jadłospisów w ramach ogłoszonego przetargu na realizację żywienia zbiorowego przez firmy zewnętrzne.

Koordinator: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

5.2 Szkolenie pt. „Niejadek i alergik w przedszkolu i szkole”

W szkoleniu adresowanym do dyrekcji placówek edukacyjnych oraz osób zaangażowanych w proces żywienia dzieci (intendenci, osoby przygotowujące posiłki, opiekunowie) uczestniczyło 20 osób.

Koordinator: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

6. Wsparcie merytoryczne w zakresie prowadzenia sklepiku szkolnego oferującego produkty zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego oraz Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli prowadzą całoroczne konsultacje dla agentów sklepików szkolnych, w zakresie doboru produktów żywnościowych, promocji sklepiku oraz dostosowania asortymentu do obowiązujących wymagań prawnych.

6.1 Program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

Od 2014 r. realizowany jest program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”, w ramach którego odbywa się certyfikacja sklepików szkolnych. Specjalista ds. żywienia współpracuje z dyrektorami i agentami sklepików szkolnych w zakresie zmiany asortymentu. Placówki, które spełnią określone kryteria otrzymują certyfikat zdrowego i racjonalnego żywienia.

W programie przyznano łącznie 29 Certyfikatów Zdrowego i Racjonalnego Żywienia dla sklepików szkolnych, w tym 6 w 2018 roku.

Certyfikat przyznawany jest na 2 lata, w okresie tym przeprowadzane są dwie wizyty kontrolne specjalisty ds. żywienia. Po 2 latach placówka może ubiegać się o przedłużenie certyfikatu.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

7. Wsparcie merytoryczne w zakresie organizacji zdrowego i racjonalnego żywienia w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego oraz Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli prowadzą całoroczne konsultacje dla osób odpowiedzialnych za żywienie w placówkach edukacyjnych (w tym: dyrektorzy, intendenci, kucharze, koordynatorzy ds. promocji zdrowia).

7.1 Program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”

W programie od 2014 roku przyznano łącznie 140 Certyfikatów Zdrowego i Racjonalnego Żywienia dla stołówek, w tym 16 dla stołówek w żłobkach, 78 dla stołówek w przedszkolach i 46 dla stołówek w szkołach.

W 2018 roku wyróżnienie otrzymało łącznie 20 placówek edukacyjnych, w tym 11 przedszkoli i 9 szkół podstawowych.

Certyfikat przyznawany jest na 2 lata, podczas których przeprowadzane są dwie wizyty kontrolne specjalistów ds. żywienia. Po 2 latach placówka może ubiegać się o przedłużenie certyfikatu.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,

8. Materiały edukacyjne.

8.1 Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

Na potrzeby realizacji przygotowano następujące materiały edukacyjne:

- Raport z realizacji programu - 200 szt.,
- Plakat piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej - 300 szt.,
- Karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczymy razem” – 440 szt.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

8.2 Program „Szkoła w formie”

Na potrzeby realizacji programu przygotowano następujące materiały:

- tablice certyfikacyjne – 50 sztuk,
- baner „I love sport” - 40 sztuk,
- szarfy z logo programu - 1360 sztuk,
- podkładka z logo programu - 100 sztuk.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,

9. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży poprzez organizację działań z zakresu aktywności fizycznej.

9.1 Działania Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli prowadzi działania z zakresu promowania aktywności fizycznej i zdrowego żywienia wśród dzieci i młodzieży poprzez:

- wdrażanie nowej podstawy programowej,
- modyfikowanie i dobór programów nauczania,
- rozwijanie umiejętności pedagogicznych i metodycznych nauczycieli wychowania fizycznego,
- wsparcie nauczycieli,
- pracę z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- doskonalenie pracy nauczyciela wychowania fizycznego,
- doskonalenie umiejętności kształtowania postaw zdrowego stylu życia uczniów,
- wdrażanie treści z edukacji zdrowotnej na lekcjach wychowania fizycznego.

W odpowiedzi na zapotrzebowanie placówek edukacyjnych organizuje działania z zakresu promowania aktywności fizycznej, w tym:

Konferencje:

- Uruchamiamy dzieciaki.
- Mali wspaniali.
- Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego.
- O edukacji inaczej- w trosce o nauczyciela.
- Inspiratorium pomysłów szkoły – nowe zasoby dla edukacji .

Warsztaty i szkolenia:

- Wiatrak matematyczny narzędziem pracy nauczyciela .
- Ocena z wychowania fizycznego .
- Piłka siatkowa.
- Wdrażanie nowej podstawy programowej .
- Gry i zabawy w nauczaniu minipiłki siatkowej .
- Nauka gry w squascha od podstaw i dla zaawansowanych.
- Rola tańca w rozwijaniu kompetencji międzykulturowych .

Konsultacje:

- Ocena z wychowania fizycznego.
- Programy nauczania w klasach sportowych.
- Zaprogramowany na ruch.
- Aktywny przedszkolak-mądry przedszkolak.

Inne:

- Bliżej szkoły-bliżej nauczyciela – opieka nad placówkami.
- Szkoła w mieście – opiniowanie programów.
- Magia zabawy dla klas I-III – opracowanie programu nauczania wychowania fizycznego.
- Dalej mali wspaniali – opracowanie programu zajęć ogólnorozwojowych.

Łącznie w konferencjach, szkoleniach i innych formach działań uczestniczyło ok. 700 nauczycieli i 50 rodziców.

Koordinacja: Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

9.2 Zajęcia na basenie dla dzieci z nadwagą i otyłością - Program „Uczeń w formie”

W ramach zadania prowadzone były zajęcia na basenie kąpielowym dla dzieci z nadwagą i otyłością, z których skorzystało 43 dzieci.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia

9.3 Działania Departamentu Edukacji

ORGANIZACJA ZAJĘĆ W RAMACH PÓŁKOLONII I OTWARTYCH SAL - Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży w okresie wakacji i ferii zimowych odbywa się w formie półkolonii i tzw. „otwartych sal”. Wypoczynek realizowany jest na terenie placówek starających się o dofinansowanie. Oferta kierowana jest do dzieci/młodzieży z wrocławskich szkół. Uczniowie uczestniczą m.in. w zajęciach rekreacyjno-sportowych,

plastycznych czy warsztatach. Liczba uczestników wypoczynku zimowego oraz letniego - 21 250 uczniów.

ZAJĘCIA SPORTOWE Z ŁYŻWIARSTWA NA LODOWISKACH DLA UCZNIÓW PUBLICZNYCH SZKÓŁ I PLACÓWEK OŚWIATOWYCH. Zajęcia mają na celu naukę oraz doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach. Dzieci i młodzież poznają alternatywne metody spędzania wolnego czasu. W zajęciach uczestniczy ok. 45 161 uczniów wrocławskich placówek.

PROJEKT SPORTOWY „ORIENTUJ SIĘ” Bieg na orientację to nieolimpijska dyscyplina sportowa, w której zawodnik, posługując się mapą i kompasem, ma za zadanie w jak najkrótszym czasie przebiec określoną trasę wyznaczoną w terenie przez punkty kontrolne. To sport łączący w sobie aktywność fizyczną i umysłową. Edukacja sportowa w tym zakresie jest doskonałą promocją kultury fizycznej i zdrowego trybu życia wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Szacunkowa liczba uczestników Biegu na Orientację - 5 612 uczniów wrocławskich placówek.

PROJEKT „NAUKA PŁYWANIA KLAS III SZKOŁY PODSTAWOWEJ” Celem projektu jest harmonijny rozwój psychofizyczny dziecka, wdrażanie do zachowań prozdrowotnych oraz wyposażenie uczniów w umiejętności pływackie. Szacunkowa liczba uczestników - 2 963 uczniów wrocławskich placówek.

Koordinacja: Departament Edukacji UM Wrocławia

9.4 Działania Biura Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego Wrocławia:

SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY UZDOLNIONEJ SPORTOWO - szkolenia dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo z dyscyplin takich jak: koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna, pływanie, lekkoatletyka, biegi na orientację, kajakarstwo, strzelectwo sportowe, judo, biathlon, boks i softball. Zadanie miało na celu podniesienie poziomu wyszkolenia i uzyskanie lepszych wyników przez dzieci i młodzież uzdolnioną sportowo, umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniem objęto 6 klubów sportowych.

CAŁOROCZNY SYSTEM SZKOLNYCH IMPREZ SPORTOWYCH - zadanie miało na celu organizację i przeprowadzenie ligi, meczów, zawodów, turniejów z różnych dyscyplin sportowych o charakterze systemowym i całorocznym dla dzieci i młodzieży z wrocławskich szkół np. Igrzyska, Gimnazjada i Licealiada.

PROGRAM VOLLEYMANIA - program miał na celu wprowadzenie jednolitego systemu szkolenia dziewcząt i chłopców w piłce siatkowej we wrocławskich szkołach podstawowych i gimnazjalnych oraz podniesienie poziomu wyszkolenia umożliwiające przejście do grup o wyższym poziomie sportowym.

PROGRAM TRENER OSIEDLOWY - program polega na organizacji imprez oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży spędzających czas wolny na szkolnych i osiedlowych boiskach oraz terenach zielonych. Na wytypowanych boiskach zajęcia prowadziło 47 trenerów osiedlowych.

SZKOLENIA W SPORTACH WALKI - szkolenia dzieci i młodzieży w sportach walki tj. szermierka, zapasy, judo, boks, taekwon-do, karate, kickboxing, ju-jitsu, kendo itp. Zadanie miało na celu podniesienie poziomu szkolenia dzieci i młodzieży umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Zadaniem objęto dzieci i młodzież z 18 wrocławskich klubów sportowych.

PROGRAM MŁODZIEŻOWYCH CENTRÓW SPORTU - szkolenia sportowe dzieci i młodzieży uzdolnionej w ramach sekcji sportowych z dyscyplin indywidualnych i zespołowych, które osiągnęły punktowane wyniki tj. minimum 10 pkt. (średnia z ostatnich trzech lat) w ogólnopolskim Systemie Sportu Młodzieżowego prowadzonym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Program miał na celu podniesienie poziomu wyszkolenia i uzyskanie lepszych wyników w ogólnopolskiej punktacji ministerstwa. Działaniami objęto dzieci i młodzież z 22 wrocławskich klubów sportowych.

LOKALNE IMPREZY, ZAJĘCIA i SZKOLENIE SPORTOWE- działania obejmowały organizację imprez, zajęć i szkoleń sportowych o charakterze lokalnym dla wrocławskich dzieci i młodzieży oraz mieszkańców Wrocławia. Dofinansowaniem objęto 72 zadań publicznych.

IMPREZY I ZAJĘCIA SPORTOWE - działanie obejmowało organizację imprez sportowych o zróżnicowanym poziomie sportowym i organizacyjnym (od lokalnych poprzez ogólnopolskie i międzynarodowe imprezy sportowe) tj. Finał Pucharu Polski w Siatkówce Mężczyzn, Międzynarodowy Turniej Siermięczy dla dzieci do lat 15 „XXXIX Challenge Wratislavia”, Mistrzostwa Europy Karate Shinkyokushin, Bieg Uliczny na 10 km, Mityng Brydża Sportowego, Mini Mistrzostwa Świata Przedszkolaków, Mistrzostwa Świata Kobiet w Wędkarstwie Spławikowym, Międzynarodowe Zawody Jeździeckie, Mistrzostwa Polski Juniorów w Szachach Szybkich i Błyskawicznych, Mistrzostwa Wrocławia w Nordic Walking, Bieg Solidarności, Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Piłce Nożnej Ulicznej, Międzynarodowy Turniej w Karate Tradycyjnym, Bieg 10 km Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, Ogólnopolski Turniej Karate, Turniej Koszykówki pn. Memoriał im. Adama Wójcika, Finał Mistrzostw Polski Juniorów w Futbolu Amerykańskim, Międzynarodowe Zawody Pływackie i Festiwal Tańca Sportowego. Dofinansowano również zajęcia sportowe tj. zajęcia taneczne dla dzieci, warsztaty koszykarskie, warsztaty z fistballem, piłka nożna nocna oraz propagowanie sportu i rekreacji poprzez różne formy aktywności sportowej.

PROGRAM FOOTBALLMANIA - działania programu obejmowały ujednolicenie systemu szkolenia w piłce nożnej mężczyzn we wrocławskich szkołach oraz podniesienie poziomu wyszkolenia, aby umożliwić przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniami programu objęto dzieci i młodzież z 13 wrocławskich klubów piłkarskich.

PROGRAM GRUP SZKOLENIA PODSTAWOWEGO - miał na celu podniesienie poziomu szkolenia dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportowych umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniami programu objęto dzieci i młodzież z 32 wrocławskich klubów sportowych.

PROGRAM BASKETMANIA – założeniem programu było ujednolicenie systemu szkolenia w koszykówce we wrocławskich szkołach podstawowych i gimnazjalnych oraz podniesienie poziomu wyszkolenia, pozwalające na przejście do grup o wyższym poziomie sportowym. Działaniami programu objęto dzieci i młodzież z 6 wrocławskich klubów sportowych i organizacji pozarządowych.

Koordynacja: Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

10. Zespół ds. promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

W skład Zespołu wchodzi przedstawiciele:

- Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia;
- Departamentu Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia;
- Rady Miejskiej Wrocławia;
- Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli;
- Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego;
- Rodziców.

Zespół został powołany 20.05.2016 r. Zarządzeniem nr 4426/16 Prezydenta Wrocławia i jest organem doradczo-opiniodawczym w zakresie realizacji zadań „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018” oraz podejmowania nowych inicjatyw zgłaszanych przez różne środowiska, grupy społeczne oraz osoby.

W 2018 r. członkowie zespołu podejmowali następujące zagadnienia:

- aktualizacja kryteriów certyfikacji z zakresu promowania aktywności fizycznej dla przedszkoli i szkół,
- zmiana kryteriów przystępowania placówek edukacyjnych do Programu Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie; nowe kryterium: przedszkola i szkoły z własną kuchnią mają obowiązek posiadania certyfikatu zdrowego żywienia dla stołówki.
- dane z badań przesiewowych dot. występowania nadwagi i otyłości w populacji dzieci i młodzieży,
- dostępność boisk szkolnych dla mieszkańców Wrocławia,
- materiały informacyjno-edukacyjne w działaniach z zakresu promowania aktywności fizycznej i zdrowego żywienia.

Ponadto członkowie zespołu uczestniczyli w spotkaniach roboczych dotyczących poszczególnych zadań oraz uroczystych wręczeniach certyfikatów zdrowego i racjonalnego żywienia oraz promowania aktywności fizycznej dla placówek edukacyjnych.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

11. Inne działania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.

11.1 Certyfikacja przedszkoli i szkół w zakresie promowania aktywności fizycznej.

Od 2017 r. realizowany jest program „Aktywnie, zdrowo, na sportowo”, w ramach którego odbywa się certyfikacja przedszkoli i szkół w zakresie promowania aktywności fizycznej. Specjaliści ds. aktywności fizycznej współpracują z placówkami edukacyjnymi w zakresie dążenia do spełniania określonych kryteriów certyfikacyjnych.

W programie przyznano łącznie 79 Certyfikatów (38 dla przedszkoli, 36 dla szkół podstawowych, 4 dla szkół ponadgimnazjalnych). W 2018 roku certyfikat promowania aktywności fizycznej otrzymało 45 placówek edukacyjnych, w tym 17 przedszkoli, 27 szkół podstawowych, 1 szkoła ponadgimnazjalna.

Certyfikat przyznawany jest na 2 lata, w okresie tym przeprowadzane są wizytacje specjalistów ds. aktywności fizycznej. Po 2 latach placówka może ubiegać się o przedłużenie certyfikatu.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

11.2 Program profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego „Uczeń w formie”

Zorganizowano konferencję szkoleniową dla pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania pn. „Wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży”, w której uczestniczyło 79 osób.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia.

11.3 Doposażenie placówek edukacyjnych

W 2018 roku: w jednej placówce edukacyjnej przeprowadzono bieżący remont bloku żywienia, do 3 placówek przekazano środki finansowe na doposażenie kuchni w sprzęt gastronomiczny, w jednej placówce przeprowadzono kompleksowy remont bloku żywienia.

Koordinacja: Departament Edukacji UM Wrocławia.

11.4 XII Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia

Kampania odbyła się w dniach 22-23 września na Wyspie Słodowej we Wrocławiu. Jej celem było promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Wrocławia oraz motywowanie do zachowań prozdrowotnych. Podczas wydarzenia można było skorzystać z porad lekarzy specjalistów, psychologów, fizjoterapeutów, pielęgniarek, położnych oraz dietetyków. Uczestnicy mogli również wykonać badania profilaktyczne – ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru, cholesterolu, poziomu tkanki tłuszczowej, EKG czy znamion na skórze. Wydarzenie cieszy się dużym zainteresowaniem, stoiska odwiedza ok. 3000 osób. Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia zostały otwarte Peletonem Rowerowym, w którym wzięło udział 750 rowerzystów.

Koordinacja: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

III. PODSUMOWANIE LICZBOWE

Mierniki ilościowe wskazane do oceny realizacji zadań programu:

1. liczba szkoleń

206 szkoleń

2. liczba osób uczestniczących w kampaniach zdrowotnych

9 089 dzieci z przedszkoli
38 979 uczniów
3 716 nauczycieli
12 364 rodziców

3. liczba osób uczestniczących w szkoleniach / warsztatach

4 496 uczniów/dzieci
793 nauczycieli/pracowników szkoły
50 rodziców
79 pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania

4. liczba osób uczestniczących w konkursach / olimpiadach

ok. 3 635 dzieci z przedszkoli
ok. 12 535 uczniów

5. liczba uczniów, którym wykonano pomiar wskaźnika BMI

12 999 uczniów (rok szkolny 2017/2018)

6. liczba uczniów ze stwierdzoną nadwagą i otyłością

1191 uczniów – nadwaga
390 uczniów - otyłość
(rok szkolny 2017/2018)

7. liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem edukacji zdrowotnej

143 uczniów

8. liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem aktywności fizycznej

143 uczniów

9. liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia w stołówce

20 certyfikatów dla stołówek w przedszkolach i szkołach

10. liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie promowania i sprzedaży produktów racjonalnego i zdrowego żywienia w sklepikach / barach szkolnych

6 certyfikaty dla sklepików szkolnych

11. liczba opracowanych i wydrukowanych materiałów edukacyjnych, publikacji i innych dotyczących zadań programu

- Raport z realizacji programu „Uczeń w formie”- 200 szt.,
- Plakat piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej - 300 szt.,
- Karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczymy razem” – 440 szt.,
- Tablice certyfikacyjne – 50 szt.,
- Baner „I love sport” - 40 szt.,
- Szarfy z logo programu - 1360 szt.,
- Podkładka z logo programu - 100 szt.

12. liczba uczniów uczestniczących w zajęciach rekreacyjno-sportowych

32 015 dzieci i uczniów

Tygodniowy bilans aktywności fizycznej.



Karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczmy razem”

INSTRUKCJA

Każdego dnia losujesz 3 karty z ćwiczeniami ruchowymi. Jeśli ćwiczysz sam korzystaj z kart „Ćwiczę sam”. Jeśli ćwiczysz z inną osobą korzystaj z kart „Ćwiczmy razem”. W pierwszym tygodniu wykonaj po jednej serii każdego ćwiczenia, w drugim – po 2 serie, w trzecim i każdym kolejnym tygodniu – po 3 serie.

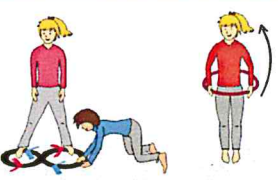
Na każdej karcie znajdziesz słowny i graficzny opis wykonania ćwiczenia oraz wymaganą liczbę powtórzeń/czas. Jeśli proponowana liczba powtórzeń/czas będą dla Ciebie zbyt trudne do wykonania, możesz podzielić ćwiczenie na mniejsze partie np. zamiast 20 powtórzeń wykonać 2 razy po 10 powtórzeń.

Zestaw składa się z 35 kart, w tym:

- 20 kart „Ćwiczę sam” – ćwiczenia ruchowe z tego zestawu dziecko wykonuje samodzielnie,
- 10 kart „Ćwiczmy razem” – ćwiczenia ruchowe z tego zestawu dziecko wykonuje ze współćwiczącym (mama, tata, siostra, brat, kolega, koleżanka).
- 5 kart pustych – dziecko może opisać i narysować swoje ulubione ćwiczenia ruchowe, które nie zostały ujęte na pozostałych kartach.

Opracowanie merytoryczne: Ewelina Zając - fizjoterapeuta

KARTY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
„Ćwiczę sam - ćwiczmy razem”



Program profilaktyki nadwagi i otyłości oraz zaburzeń okresu rozwojowego u dzieci i młodzieży

UCZEN W FORMIE
Program finansowany przez Miasto Wrocław

ĆWICZENIE 1
TACZKI



Ćwiczmy razem

Pozycja wyjściowa
JEDYNKA w podporze przodem, DWÓJKA chwyta ją za nogi.

Ruch
Przemieszczanie się do przodu, JEDYNKA utrzymuje stabilną pozycję, DWÓJKA ma wyprostowane plecy i lekko ugięte kolana.

Liczba powtórzeń
6 razy – odcinek ok. 5m.

UCZEN W FORMIE

ĆWICZENIE 8
PODŁOGA PARZY



Ćwiczmy razem

Pozycja wyjściowa
JEDYNKA leży na plecach i chwyta za kostki DWÓJKE, która stoi za jej głową. Nogi JEDYNKI są uniesione, skierowane stopami w stronę DWÓJKI, DWÓJKA trzyma stopy JEDYNKI.

Ruch
DWÓJKA wypycha nogi JEDYNKI w przód. Zadaniem JEDYNKI jest zatrzymać nogi tuż nad podłogą i od razu ponownie unieść w górę, po czym DWÓJKA znowu je wypycha.

Liczba powtórzeń
20 razy.

UCZEN W FORMIE

ĆWICZENIE 1
PAJACYKI



Ćwiczę sam

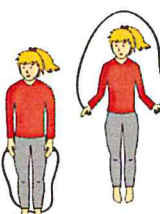
Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc, ramiona wzdłuż tułowia, stopy razem.

Ruch
Wykonaj przeskok z jednoczesnym uniesieniem ramion nad głowę i rozstawieniem szeroko nóg, a następnie szybko przeskokiemy wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń
20.

UCZEN W FORMIE

ĆWICZENIE 10
SKAKANKA



Ćwiczę sam

Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc, w rękach trzymana skakanka.

Ruch
Skoki obunóż przez skakankę.

Liczba powtórzeń
40.

UCZEN W FORMIE

Materiały dla placówek z certyfikatem promowania aktywności fizycznej.

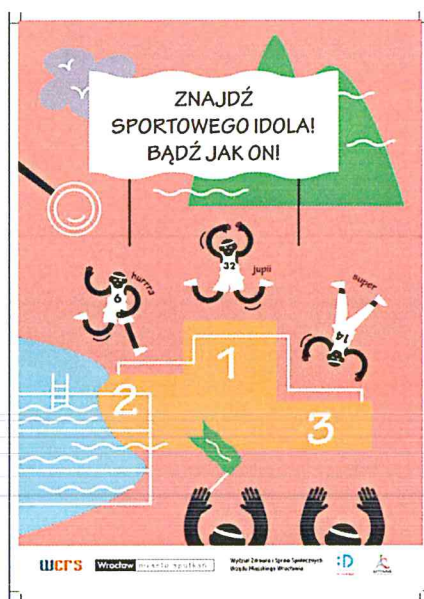
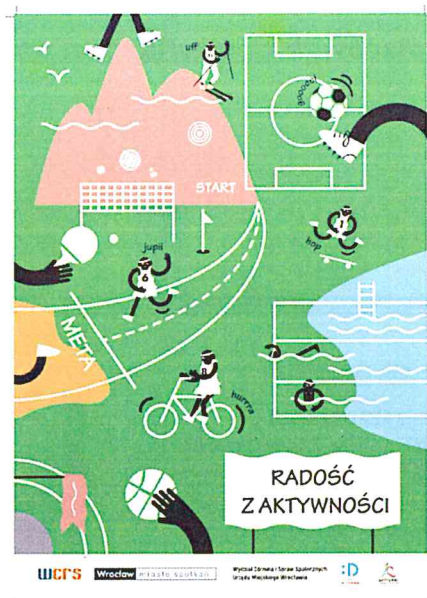
Certyfikaty



Baner „I love sport”



Plakaty



Podkładka, szarfy i gwizdek z logo programu



Materiały dla placówek z certyfikatem zdrowego i racjonalnego żywienia

Certyfikaty



Podkładki pod talerze



Wobblery dla sklepików szkolnych



*Nauka Cię czeka?
Schrup przed nią
orzecha!*

ORZECHY:

Zawierają wiele cennych składników, wspomagają pracę mózgu, poprawiają koncentrację i zmniejszają stres.



*Powiedziała Ewka,
że na wzrok i ładną cerę
najlepsza jest
marchewka.*

MARCHEWKI:

Są cennym źródłem witamin A, C, K i PP, które poprawiają wzrok, cerę i wspomagają wzrost u dzieci.



*Każdy Ci to powie,
że jabłko
to samo zdrowie.*

JABŁKA:

Są doskonałymi przekąskami, bogatymi w witaminę C i błonnik. Wzmacniają odporność organizmu i poprawiają trawienie.



*Droży Panowie,
drogie Panie, oto najlepszy
wybór na drugie
śniadanie!*

PRODUKTY ZBOŻOWE:

Stanowią podstawę zdrowego żywienia. W zestawie z warzywem lub owocem zapewniają syp i energię na cały dzień.



*Na koktajle
przyszła moda.
Pij je co dzień,
gdy masz głoda.*

KOKTAJLE:

Przygotowane na bazie mleka, jogurtu czy kefiru wzmocniają kości i wspomagają trawienie. Owoce i warzywa stanowią bogactwo witamin.



*Salatki warzywne
i owocowe - mieszanki
witamin bombowe!*

SKŁAD:



*Specjalista
od zdrowych kości,
lepszego trawienia
i odporności.*

PRODUKTY MLECZNE:

Są źródłem białka i wielu niezbędnych minerałów. Ich spożywanie zapewnia mocne zęby i kości oraz wzmacnia odporność organizmu.



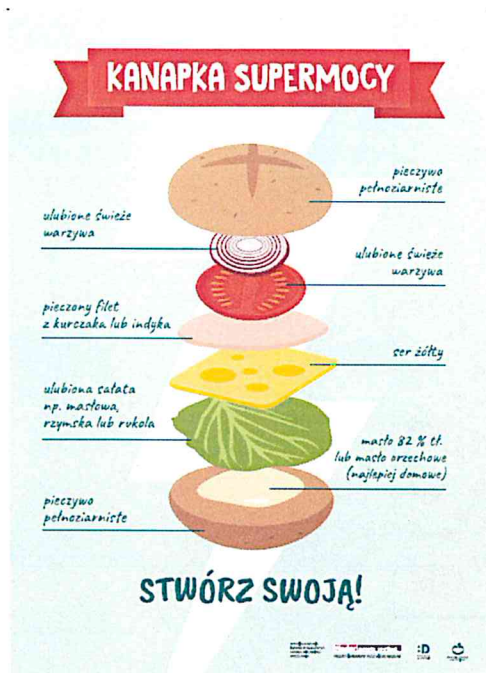
*Zrób skok
na prawdziwy
sok!*

SOKI:

Naturalne soki są czyste, słodkie i pełne witamin. Szklanka soku może stanowić jedną porcję warzyw lub owoców dziennie.



Plakaty edukacyjne



Książeczka „Przepis na zdrowie”



AWCENIA

DYREKTOR DEPARTAMENTU

Bartłomiej Świerczewski

akceptuję
DYREKTOR WYDZIAŁU
Joanna Nyczak