

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

DYREKTOR DEPARTAMENTU

Bartłomiej Świerczewski

akceptuję
DYREKTOR WYDZIAŁU

Joanna Nyczak

SPIS TREŚCI:

WSTĘP.....	3
1. Założenia metodologiczne i cele programu.....	4
2. Realizatorzy programu.....	5
3. Zadania programu, ich realizacja i wyniki.....	7
3.1 Badania przesiewowe oraz działania skierowane do dzieci z nadwagą i otyłością.....	7
3.2 Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży.....	8
3.3 Programy sportowe w środowisku szkolnym.....	10
3.4 Certyfikacja placówek oświatowych.....	12
3.5 Szkolenia i warsztaty dla realizatorów i uczestników programu.....	16
3.6 Inne działania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.....	20
3.7 Opracowanie i wydawanie materiałów edukacyjnych na potrzeby programu.....	21
4. Monitorowanie i ewaluacja.....	22
4.1 Wyniki dotyczące stopnia realizacji celów programu.....	22
4.2 Wyniki ankiet dotyczące wsparcia merytorycznego placówek.....	29
5. Wizualizacja materiałów edukacyjnych i informacyjnych.....	30

WSTĘP

Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży stanowią zagrożenie zdrowotne na każdym etapie rozwoju, powodując jednocześnie występowanie przedwczesnej miażdżycy, chorób układu krążenia, cukrzycy typu drugiego i innych zaburzeń metabolicznych w wieku dorosłym. Niewątpliwie przyczyną tego jest mała aktywność ruchowa związana ze stylem życia.

Dzieci i młodzież szkolna w stosunku do swoich potrzeb spożywają za dużo produktów spożywczych wysokoenergetycznych i przetworzonych, a coraz więcej wolnego czasu spędzają przed komputerem i telewizorem.

Tymczasem warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego dzieci i młodzieży jest odpowiednio zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna przyczyniające się do ograniczenia ryzyka występowania w dorosłym życiu wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczącą rolę w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych odgrywają placówki edukacyjne i opiekuńczo-wychowawcze. Dobrze przygotowane i przeprowadzone w szkołach zajęcia edukacyjne z zakresu znaczenia żywienia w życiu człowieka nie tylko wzbogacają i porządkują wiedzę, uczą również odpowiedzialnych postaw, nawyków i zachowań prozdrowotnych. Coraz częściej w proces kształcenia włącza się dzieci oraz ich rodziców, gdyż nawyki kształtują się w rodzinie.

Ważne znaczenie ma również prawidłowe żywienie zbiorowe w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych. Sprzedaż w tzw. sklepikach szkolnych oraz usługi gastronomiczne na terenie placówek oświatowych są włączane do procesu integrowania działań zmierzających do poprawy wychowania dla zdrowia.

Systematyczna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników pozytywnie wpływających na niemal wszystkie procesy metaboliczne i stan zdrowia w każdej fazie życia człowieka.

Istotne jest, by edukacja zdrowotna w przedszkolu i szkole uwzględniała aktywność fizyczną, rozwój sprawności ruchowej dzieci oraz powinna zajmować szczególne miejsce w programie profilaktyki nadwagi i otyłości. Kształtowanie od dziecka nawyku codziennej aktywności fizycznej wzmacnia potrzebę czynnego wypoczynku, rekreacji, uprawiania sportu i aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego w życiu dorosłym.

Nauczyciele wychowania fizycznego i organizatorzy zajęć sportowo-rekreacyjnych, zagospodarowujących tzw. czas wolny dzieci i młodzieży winni dołożyć wszelkich starań by zajęcia z aktywności ruchowej zarówno obowiązkowe jak też dodatkowe były atrakcyjne oraz dostosowane do możliwości fizycznych, sprawności i zainteresowań odbiorców.

Aktywność fizyczna powinna być potrzebą i przyjemnością wpisującą się w styl życia, służąc wzmocnieniu zdrowia i przeciwdziałaniu jego zagrożeniom.

1. ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE I CELE PROGRAMU

Wrocławski program promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w ogólnym założeniu metodologicznym jest programem edukacyjno-interwencyjnym, skierowanym przede wszystkim do dzieci i młodzieży szkolnej Wrocławia oraz nauczycieli i rodziców.

Program promuje zdrowe żywienie i aktywność fizyczną oraz stanowi uzupełnienie działań w aspekcie szeroko pojętej edukacji zdrowotnej motywującej do zachowań prozdrowotnych oraz kształtowania odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Istotnym założeniem programu jest kształtowanie u uczniów pozytywnych nawyków żywieniowych, umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie diety oraz potrzeby ruchu w naturalnym rozwoju człowieka.

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 formy 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.

W zadaniach programu uwzględniono szkolenia dla organizatorów zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży w placówkach edukacyjnych (stołówkach przedszkolnych i szkolnych, punktach sprzedaży produktów spożywczych tzw. sklepików szkolnych).

Edukacją objęto również pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania włączając je w działania służące przede wszystkim wczesnemu diagnozowaniu nadwagi i otyłości.

2. REALIZATORZY PROGRAMU

Departament Spraw Społecznych:

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych - planuje, koordynuje i realizuje zadania Miasta w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki chorób, opieki zdrowotnej i jej jakości oraz określonych zagadnień społecznych,

Biuro Sportu i Rekreacji - realizuje zadania z zakresu rozwoju rekreacji, koordynacji i dofinansowania imprez sportowych i rekreacyjnych, zajęć sportowych dzieci i młodzieży, działalności profesjonalnych klubów sportowych.

Departament Edukacji - realizuje zadania wynikające z kompetencji organu prowadzącego związane z prowadzeniem przedszkoli oraz szkół w zakresie planowania budżetów jednostek oświatowych prowadzonych przez Miasto, monitorowania i analizy ich realizacji, nadzoru nad sprawami organizacyjnymi i administracyjnymi.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego - realizuje zadania w zakresie rozwoju społecznego oraz budowania społeczeństwa obywatelskiego poprzez działania w obszarze spraw społecznych, zdrowia publicznego, kultury, rekreacji, sportu i edukacji,

Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli - realizuje zadania z zakresu doskonalenia zawodowego nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem doradztwa metodycznego. Wspiera rozwój nauczycieli, wychowawców i kadry kierowniczej placówek oświatowych w celu podwyższania jakości świadczonej pracy. Tworzy sieć współpracy nauczyciel oraz dyrektorów szkół placówek, wymiany doświadczeń i upowszechniania dobrych praktyk.

Wrocławskie placówki edukacyjne - przedszkola i szkoły na terenie Miasta Wrocławia realizujące zadania z zakresu promocji zdrowego stylu życia, są jednocześnie inicjatorami i realizatorami działań, angażując do współpracy inne środowiska przedszkolne, szkolne i lokalne.

Organizacje pozarządowe, kluby sportowe oraz inne podmioty - realizatorzy działań z zakresu promocji zdrowia, promowania aktywności fizycznej oraz zdrowego żywienia.

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

Zespół został powołany 20.05.2016 r. Zarządzeniem nr 4426/16 Prezydenta Wrocławia. Jest to organ doradczo-opiniotawczy 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 skład Zespołu wchodzi przedstawiciele:

- Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia,
- Departamentu Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia,
- Rady Miejskiej Wrocławia,
- Zarządu Obsługi Jednostek Miejskich,
- Wrocławskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli,
- Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego,
- rodziców.

Zadania zespołu realizowane w latach 2016-2018:

1. Przygotowanie opinii projektu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

2. Opracowanie dla wrocławskich placówek edukacyjnych rekomendacji dotyczących:
- funkcjonowania w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych żywienia prowadzonego przez firmę cateringową (w tym przetargów, zamówień, umów itp.),
 - zakupu produktów spożywczych do placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które prowadzą samodzielną kuchnię (w tym przetargów, zamówień, zakupów, umów itp.),
 - prowadzenia sklepiku szkolnego (w tym umów itp.).

Do rekomendacji dołączone zostały:

- jadłospisy dla wrocławskich przedszkoli, szkół podstawowych, szkół gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych wraz z opisem produktów,
 - wykaz dodatków do żywności niewskazanych w diecie dzieci,
 - wykaz produktów rekomendowanych, zalecanych w ograniczonej ilości i nierekomendowanych w sklepikach i automatach szkolnych.
3. Zainicjowanie i przygotowanie konferencji prasowej, która odbyła się w związku z konsultacjami społecznymi dotyczącymi zmian w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. poświęconego zasadom żywienia w placówkach edukacyjnych. W konferencji prasowej uczestniczyli: rodzice, urzędnicy, przedstawiciele szkół (intendenci, agenci sklepików, dyrektorzy), przedstawiciele uczelni wyższych, przedstawiciele organizacji zajmujących się promocją zdrowego żywienia.
4. Opracowanie kryteriów certyfikacji placówek edukacyjnych w zakresie promowania aktywności fizycznej.
5. Przeprowadzenie badań ankietowych wśród dyrektorów placówek edukacyjnych obsługiwanych przez firmy cateringowe oraz opracowanie raportu.
6. Zorganizowanie spotkania z firmami cateringowymi obsługującymi wrocławskie placówki edukacyjne.
7. Przekazanie placówkom edukacyjnym raportu Inspekcji Handlowej z kontroli prawidłowości działania zakładów świadczących usługi cateringowe dla instytucji.
8. Dokonanie weryfikacji dotychczasowych kryteriów przystępowania placówek 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.
9. Konsultowanie materiałów informacyjno-edukacyjnych z zakresu promowania aktywności fizycznej i zdrowego żywienia.

3. ZADANIA PROGRAMU, ICH REALIZACJA I WYNIKI

3.1 Badania przesiewowe oraz działania skierowane do dzieci z nadwagą i otyłością

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych we współpracy z pielęgniarkami środowiska nauczania i wychowania corocznie dokonywał oceny występowania nadwagi i otyłości wśród uczniów klas: I, III i V wrocławskich szkół podstawowych. Zbierano dane z pomiarów masy ciała i wzrostu oraz obliczano wskaźnik stanu odżywienia BMI.

Tabela. Wyniki badań przesiewowych uczniów szkół podstawowych w latach 2012-2018

	Wyniki w %					
	Edycja 2012/2013*	Edycja 2013/2014*	Edycja 2014/2015*	Edycja 2015/2016*	Edycja 2016/2017**	Edycja 2017/2018**
Nadmierna masa ciała	14,70%	13,64%	14,14%	13,35%	11,96%	11,53%
Nadwaga	8,35%	7,37%	7,87%	7,49%	9,61%	8,95%
Otyłość	6,35%	6,27%	6,27%	5,86%	2,35%	2,58%

* Uzyskane dane odniesiono do siatek centylowych do oceny rozwoju somatycznego dzieci i młodzieży opracowanych w 1999 r. przez Iwonę Palczewską i Zofię Niedźwiecką.

** Uzyskane dane odniesiono do siatek centylowych do oceny rozwoju, wzrastania oraz stanu odżywienia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce opracowanych w ramach ogólnopolskiego projektu badawczego OLAF realizowanego w latach 2007-2009

Tabela przedstawia procentowy wskaźnik występowania nadwagi i otyłości u uczniów klas I, III i V szkół podstawowych. Z wykonanych pomiarów wynika, iż liczba dzieci z nadmierną masą ciała sukcesywnie maleje z 14,7% w roku szkolnym 2012/2013 do 11,53% w roku szkolnym 2017/2018.

Dzieci, u których zdiagnozowano nadmierną masę ciała zapraszane były na indywidualną edukację zdrowotną. Spotkania edukacyjne prowadzone przez lekarza pediatrę, dietetyka, psychologa i rehabilitanta odbywały się w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego Uniwersytetu Medycznego oraz w Przychodni Wrocław Stare Miasto.

Dzieci z nadwagą i otyłością uczestniczące w programie podczas indywidualnych konsultacji z rehabilitantem otrzymały instruktaż ćwiczeń ruchowych z zaleceniem ich wykonywania w warunkach domowych. Niektórzy uczniowie z nadwagą i otyłością brali udział w zajęciach na basenie kąpielowym.

Wskaźniki zadań w latach 2016-2018 oraz wyniki ich realizacji:

- ✓ liczba uczniów, którym wykonano pomiar wskaźnika BMI: 40 231 uczniów
- ✓ liczba uczniów ze stwierdzoną nadwagą i otyłością: 3499 uczniów z nadwagą, 1541 uczniów z otyłością
- ✓ liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem edukacji zdrowotnej: 467 uczniów
- ✓ liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem aktywności fizycznej: 465

3.2 Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży

Wrocławska Sieć Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie

Do Programu Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie w latach 2015-2017 należało 68 przedszkoli oraz 132 szkoły ze wszystkich poziomów nauczania. Od roku 2018 sieć tworzą 62 przedszkola oraz 76 szkół ze wszystkich poziomów nauczania. Zmniejszenie ilości placówek edukacyjnych promujących zdrowie wynika z likwidacji gimnazjów oraz zmiany kryteriów przystąpienia do programu. Od 2018 roku kryteria zostały uzupełnione o obowiązek posiadania certyfikatu promowania zdrowego żywienia dla placówek edukacyjnych dysponujących własną kuchnią. Obecnie nabór do Programu jest ciągły, co pozwala na sukcesywne zwiększanie się liczby przystępujących.

We wszystkich przedszkolach i szkołach należących do programu zostali powołani koordynatorzy ds. promocji zdrowia, którzy brali aktywny udział w międzyprzedszkolnych i międzyszkolnych działaniach z zakresu edukacji zdrowotnej.

Placówki edukacyjne realizowały autorskie programy promocji zdrowia, w ramach których wykonywane były zadania z zakresu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, w tym m.in.:

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

Przedszkola promujące zdrowie w ramach wzajemnej współpracy organizowały następujące konkursy:

- Wrocławskie Kiermasz „Przepis na zdrowie”,
- „Przedszkolaki o zdrowiu śpiewają i wiosnę witają”,
- „Bajeczka pełna zdrowia”,
- „Śpiew to zdrowie”,
- „Ruch, ćwiczenia i muzyka to wspaniała gimnastyka”,
- „Każdy przedszkolak już wie, że sport to zdrowie”,
- Przegląd Piosenki Zdrowotnej,
- „Żyj zdrowo”,
- Spartakiada Sportowa,
- „Zdrowo żyję – więc nie tyję”,
- „Zdrowie na talerzu”,
- „Wiosna na talerzu”,
- Konkurs z elementami gimnastyki artystycznej,
- Bieg na orientację dla przedszkolaków,
- „Mój ulubiony sport”,
- „Jabłko, gruszka czy pietruszka”,
- „Jak ja i moja rodzina spędzamy wolny czas”,
- Festiwal Zdrowia,
- „Zdrowa Ziemia – zdrowi ludzie”,
- Międzyprzedszkolne Potyczki Kulinarne „Mistrz gotowania ”,
- Bieg przedszkolaka,
- „Sport to zdrowie”,
- „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”,
- „W dolinie Muminków żyje się zdrowo”.

Szkoły wszystkich poziomów nauczania oraz ośrodki szkolno-wychowawcze promujące zdrowie, w ramach wzajemnej współpracy zrealizowały następujące działania:

- międzyszkolny konkurs graficzno-plastyczny „Moje śniadanie do szkoły”,
- międzyszkolny konkurs „Zawsze zdrowi”,
- turniej wiedzy i konkurs plastyczny „Zdrowo jemy nie tyjemy”,
- warsztaty edukacyjno-integracyjne pod hasłem „Gdzie mieszka zdrowie”,
- impreza sportowo-rekreacyjna „Wyścigi na Smoczach Łodziach”,
- impreza integracyjna „Mikołajki na sportowo”,
- Piknik Świętojański,
- warsztaty edukacyjne – „Bądź przyjacielem swojego zdrowia”,
- konkurs ekologiczno-prozdrowotny „Woda źródłem życia”,
- konkurs wiedzy o zdrowiu i bezpieczeństwie „Postaw na zdrowie”,
- międzyszkolny konkurs graficzno-plastyczny „Jak dbam o swoje zdrowie”,
- międzyszkolny konkurs „Bezpieczeństwo na drodze”,
- konkurs wiedzy o zdrowiu „Zdrowie w liczbach”,
- konkurs „Panie i panowie – oto przepis na zdrowie”,
- konkurs „Zdrowy człowiek w zdrowym środowisku”.

Konkurs aktywność fizyczna „DOBRE PRAKTYKI”

Przedmiotem Konkursu było przedstawienie działań prowadzonych w przedszkolach i szkołach dotyczących promocji aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, w tym zachęcanie do aktywnych form spędzania wolnego czasu, zmniejszenie ilości zwolnień z wychowania fizycznego.

Współpraca z Klubem WKS Śląsk Wrocław – wspólne śniadanie uczniów z piłkarzami.

W Szkole Podstawowej nr 34 w ramach akcji „Superbohaterowie jedzą śniadanie” odbyło się spotkanie z piłkarzami WKS Śląsk Wrocław. Podczas wydarzenia sportowcy opowiadali o roli śniadania w codziennej diecie oraz wspólnie z uczniami wykonali dwa przykładowe dania: zielony koktajl mocy oraz kanapkę piłkarza. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem uczniów.

Wskaźniki zadań w latach 2016-2018 i ich wyniki:

- ✓ liczba osób uczestniczących w kampaniach zdrowotnych: 34 951 dzieci, 109 227 uczniów, 11 593 nauczycieli, 42 119 rodziców
- ✓ liczba osób uczestniczących w konkursach / olimpiadach: 11 643 dzieci, 40 959 uczniów

3.3 Programy sportowe w środowisku szkolnym

Olimpiada „Asy Zdrowia” - organizowana była dla uczniów wrocławskich szkół. Uczestnicy rywalizowali w różnych dyscyplinach sportowych tj. streetball, unihokey, piłka nożna, ringo, bule, dwa ognie, przeciąganie liny, tchoukball, korfbal, ergowiosła, sumo, frisbee. Corocznie do współpracy przyłączali się partnerzy, 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 mieli możliwość zbierania punktów za aktywności prozdrowotne, które następnie wymieniali na nagrody. Odbędzie się również gra terenowa „Orientuj się na sportowo”.

Program edukacji zdrowotnej i aktywności fizycznej w profilaktyce wad postawy u dzieci i młodzieży w wieku 4-15 lat - „Trzymaj się prosto” - zajęcia gimnastyki korekcyjnej prowadzone na basenie i sali gimnastycznej w cyklach 6- cio tygodniowych dla dzieci i młodzieży zakwalifikowanych przez lekarzy specjalistów. Podczas zajęć dodatkowo udzielano instruktażu ćwiczeń z zaleceniem wykonywania ich w warunkach domowych.

Zajęcia w ramach półkolonii i otwartych sal - zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży w okresie wakacji i ferii zimowych odbywało się w formie półkolonii i tzw. „otwartych sal”. Oferta kierowana do dzieci/młodzieży z wrocławskich szkół. Uczniowie uczestniczą m.in. w zajęciach rekreacyjno-sportowych, plastycznych i warsztatach.

Zajęcia sportowe z łyżwiarstwa na lodowiskach dla uczniów publicznych szkół i placówek oświatowych - zajęcia mające na celu naukę oraz doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach. Dzieci i młodzież poznają alternatywne metody spędzania wolnego czasu.

Projekt sportowy „Orientuj się” - edukacja sportowa w zakresie biegu na orientację jest doskonałą promocją kultury fizycznej i zdrowego trybu życia wśród dzieci i młodzieży szkolnej. 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.

Projekt „Nauka pływania klas III szkoły podstawowej” - celem projektu był harmonijny rozwój psychofizyczny dziecka, wdrażanie do zachowań prozdrowotnych oraz wyposażenie uczniów w umiejętności pływackie.

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.

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.

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.

Imprezy sportowe - działanie obejmowało organizację imprez o zróżnicowanym poziomie sportowym i organizacyjnym (od lokalnych imprez sportowych poprzez ogólnopolskie i międzynarodowe imprezy sportowe) tj. Międzynarodowy Turniej Sermierczy dla dzieci do lat 15 „XXXIX Challenge Wroclavia”, Mistrzostwa Europy w Tańcach Standardowych,

Mistrzostw Polski Karate WKF, Mistrzostwa Wrocławia w Nordic Walking, Bieg Solidarności, Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Piłce Nożnej Ulicznej, Międzynarodowy Turniej w Karate Tradycyjnym i Międzynarodowy Turniej Karate WKF, Finał Pucharu Polski w Siatkówce Mężczyzn, 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, Bieg Solidarności, 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 futbolami, piłka nożna nocna oraz propagowanie sportu i rekreacji poprzez różne formy aktywności sportowej.

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 m.in. turniej siatkówki, koszykówki i gimnastyki artystycznej, zajęcia z piłki nożnej, pływania synchronicznego i boksu itd.

Otwarte mistrzostwa Wrocławia - całoroczny cykl zawodów w 21 dyscyplinach sportowych, dla około 40 tysięcy osób. Najbardziej popularne dyscypliny to: siatkówka, siatkówka plażowa, koszykówka, biegi długie oraz piłka nożna 6-osobowa i halowa.

Sport osób niepełnosprawnych - zajęcia, imprezy i przedsięwzięcia sportowe dla sportowców i osób niepełnosprawnych m.in. Międzynarodowy Turniej Tenisa na Wózkach „Wrocław CUP 2016”, Międzynarodowy Integracyjny Turniej Tańca Towarzyskiego z udziałem Par Osób Niepełnosprawnych.

Szkolenia w sportach walki - szkolenia dzieci i młodzieży w sportach walki tj. szermierka, zapasy, judo, boks, taekwon-do, karate, kickboxing, ju-jitsu, kendo. Zadanie miało na celu podniesienie poziomu szkolenia umożliwiające im przejście do grup o wyższym poziomie sportowym.

Szkolenie 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 i boks. 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. Realizatorem zadania były wrocławskie kluby sportowe.

Program Trener Osiedlowy - organizacja imprez oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży spędzających czas wolny na szkolnych i osiedlowych boiskach oraz terenach zielonych.

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.

Święto wrocławskiego rowerzysty - impreza rowerowa, której celem było promowanie ruchu rowerowego, jako doskonałego środka transportu, a także integracja środowisk miłośników rowerów. Formuła imprezy składała się z dwóch elementów: wielkiego peletonu głównymi ulicami miasta i plenerowego Bajk-pikniku z wieloma atrakcjami. Dla najmłodszych zorganizowane zostały różne zawody i konkursy, w tym Wyścigi Rowerkowe.

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 gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych np. Igrzyska, Gimnazjada i Licealiada.

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.

Wskaźniki zadania w latach 2016-2018 i ich wyniki:

- ✓ liczba uczniów uczestniczących w zajęciach rekreacyjno-sportowych: 90 102 uczniów szkół wszystkich poziomów

3.4 Certyfikacja placówek oświatowych

Placówki edukacyjne promujące aktywność fizyczną.

Od 2017 r. realizowany jest program „Aktywnie, zdrowo, na sportowo”, w ramach którego odbywa się certyfikacja przedszkoli i szkół promujących aktywność fizyczną. Specjaliści ds. aktywności fizycznej współpracują z placówkami edukacyjnymi przygotowującymi się do uzyskania certyfikatu.

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.

Placówki edukacyjne oraz opiekuńczo-wychowawcze promujące zdrowe żywienie.

Od 2014 r. realizowany jest program „Smacznie, zdrowo, wartościowo”, w ramach którego odbywa się:

- certyfikacja stołówek w żłobkach, przedszkolach i szkołach. Specjalista ds. żywienia współpracuje z dyrektorami, intendentami, kucharzami w zakresie zmiany żywienia.
- certyfikacja sklepików szkolnych w zakresie promowania i sprzedaży produktów racjonalnego i zdrowego żywienia. 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. Certyfikat przyznawany jest na 2 lata, podczas których przeprowadzane są wizyty kontrolne specjalistów ds. żywienia. Po 2 latach placówka może ubiegać się o przedłużenie certyfikatu.

Wskaźniki zadania w latach 2016-2018 i ich wyniki:

- ✓ liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia w stołówce: 16 żłobków, 70 przedszkoli i szkół,
- ✓ liczba placówek edukacyjnych, które otrzymały certyfikat w zakresie promowania i sprzedaży produktów racjonalnego i zdrowego żywienia w sklepikach / barach szkolnych – 19 szkół,

- ✓ liczba placówek edukacyjnych, które otrzymały certyfikat w zakresie promowania aktywności fizycznej: 38 przedszkoli, 36 szkół podstawowych, 4 szkoły ponadgimnazjalne.

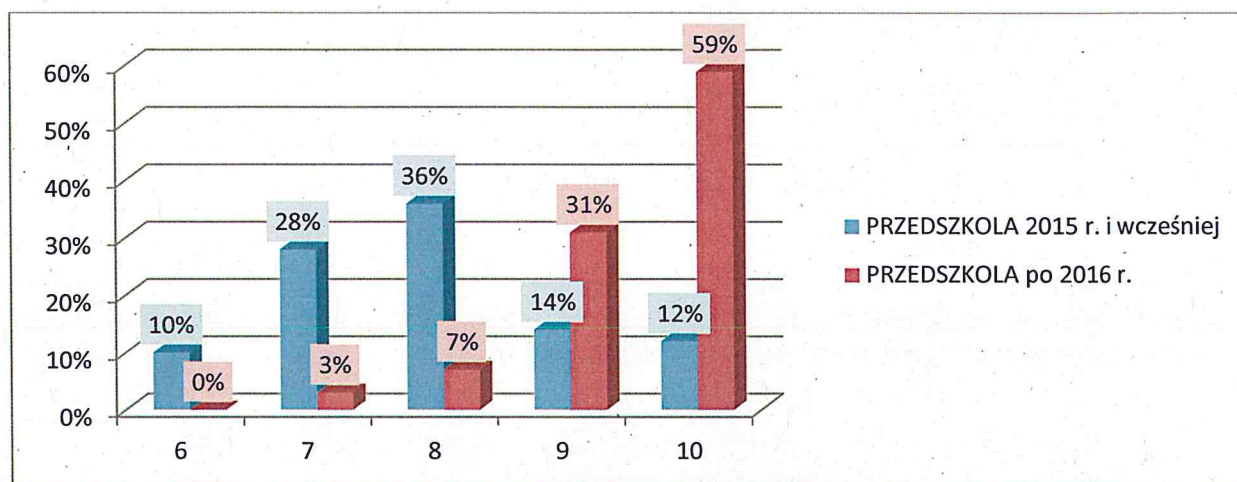
Ocena działań promujących zdrowe żywienie na podstawie opinii dyrektorów placówek edukacyjnych. Wyniki ankiety przeprowadzonej w styczniu 2019 roku przedstawiono poniżej.

Pytanie 1

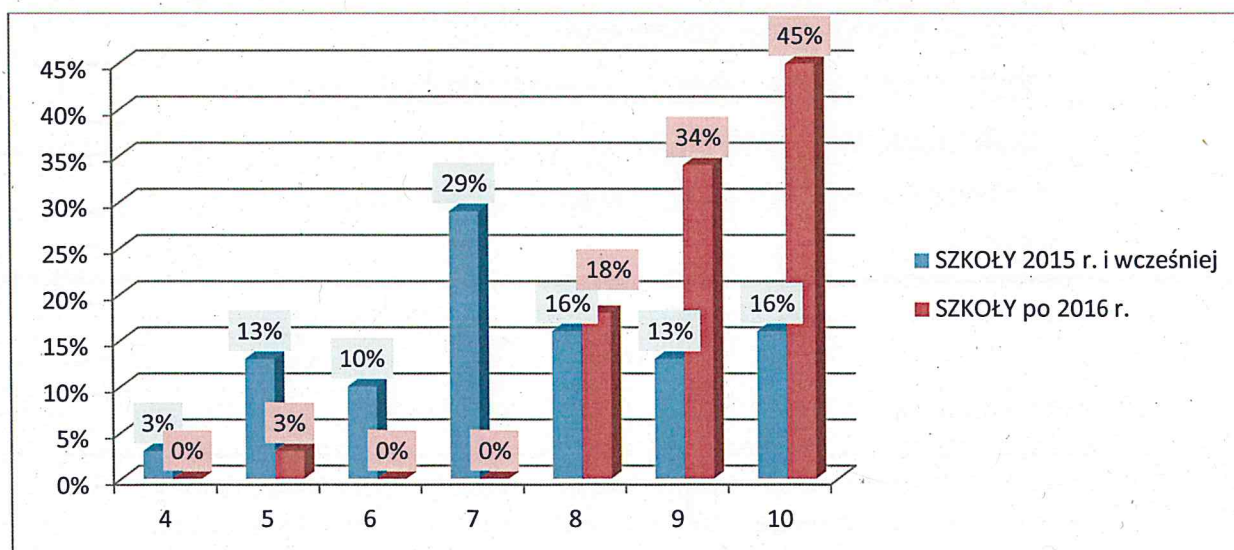
Proszę ocenić w skali od 1 do 10 poziom **jakości żywienia w stołówce przedszkolnej / szkolnej**, uwzględniając wartość odżywczą posiłków, zalecenia specjalistów ds. żywienia, estetykę podania itp. z podziałem na następujące okresy:

- rok 2015 i wcześniejsze lata
- lata 2016 - 2018

Przy założeniu, że 1 oznacza bardzo źle, 10 bardzo dobrze.

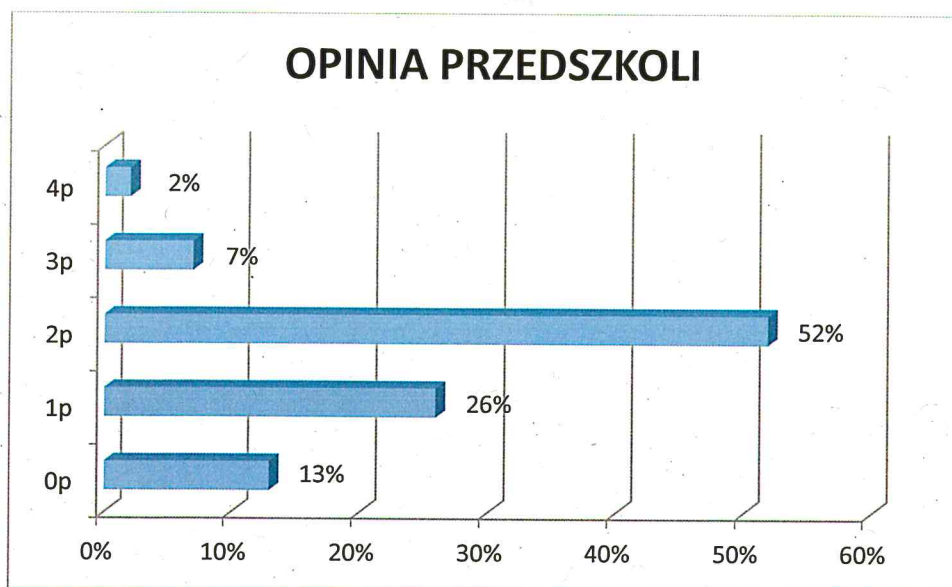


W opinii dyrektorów przedszkoli znacznie **wzrosła jakość żywienia w stołówce** na przestrzeni lat 2014-2018. Przed 2016 rokiem tylko 12 % przedszkoli oceniło jakość żywienia na 10 (tj. bardzo dobrze), a po 2016 roku najwyższą ocenę wystawiło 59% dyrektorów przedszkoli.

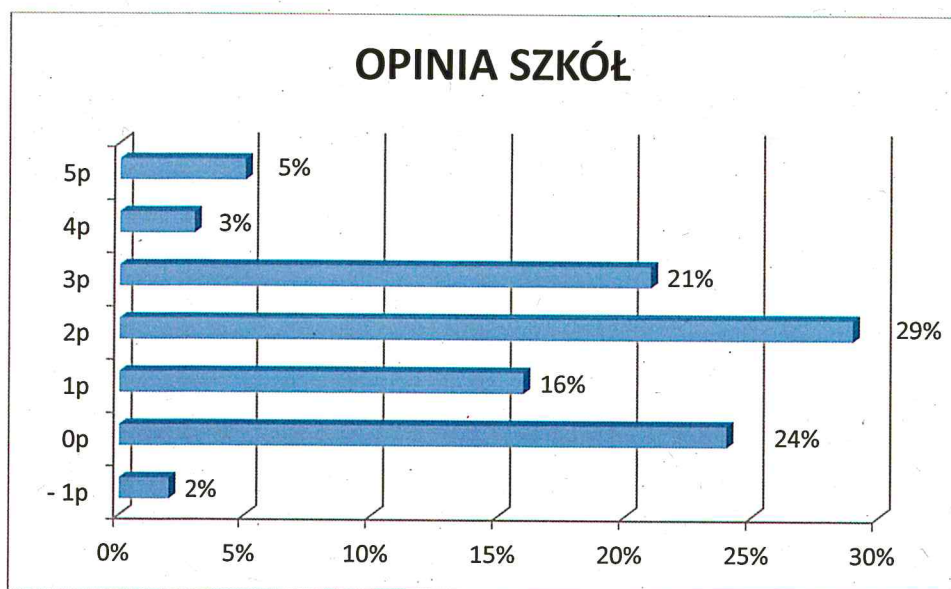


Dyrektorzy szkół również wskazali **znaczny wzrost jakości żywienia w stołówce** na przestrzeni lat 2014-2018. Przed 2016 rokiem tylko 16 % szkół oceniło jakość żywienia na 10 (tj. bardzo dobrze), a po 2016 roku najwyższą ocenę wystawiło 45 % dyrektorów szkół.

Poniżej przedstawiono informację dotyczącą zmiany jakości żywienia przed i po 2016 rokiem.



Wzrost jakości żywienia w stołówce na poziomie 2 punktów ocenia 52% przedszkoli. Natomiast 13 % deklaruje, że jakość się nie zmieniła i są to placówki, które oceniają żywienie w swoich stołówkach na najwyższym poziomie.



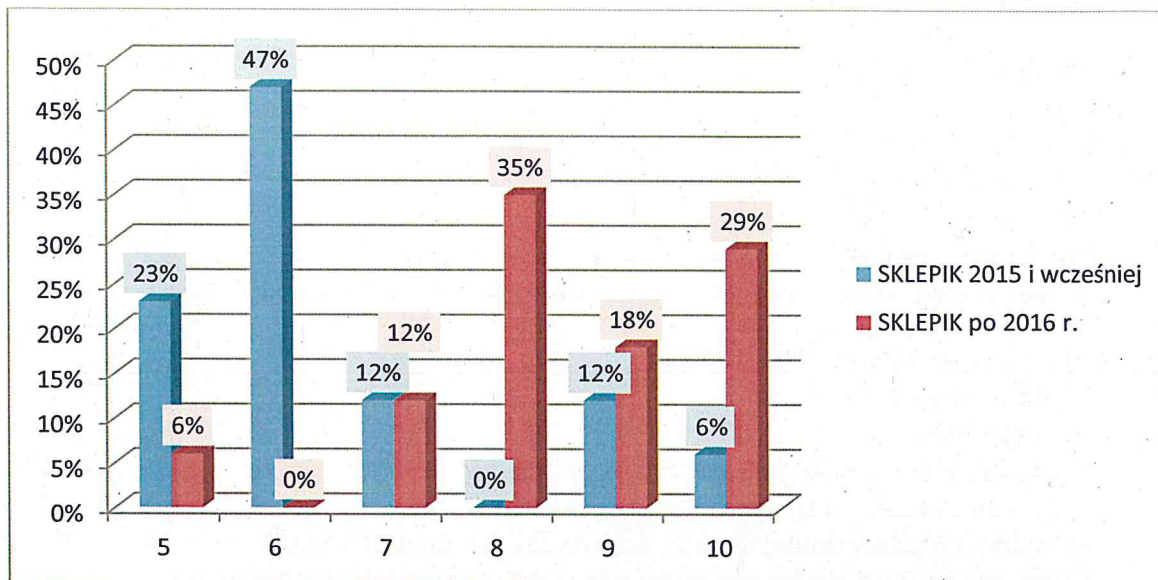
Wzrost jakości żywienia w stołówce na poziomie 2 punktów ocenia 29% szkół. Natomiast 24% deklaruje, że jakość się nie zmieniła, jednak w większości są to placówki, które oceniają żywienie w swoich stołówkach na najwyższym poziomie. Jedna szkoła oceniła spadek jakości żywienia w swojej stołówce o jeden punkt (żywienie prowadzone jest przez firmę cateringową).

Pytanie 2

Proszę ocenić w skali od 1 do 10 **poziom jakości produktów przeznaczonych do sprzedaży w sklepiu / barze szkolnym**, uwzględniając wartość odżywczą produktów, zalecenia specjalistów ds. żywienia z podziałem na następujące okresy:

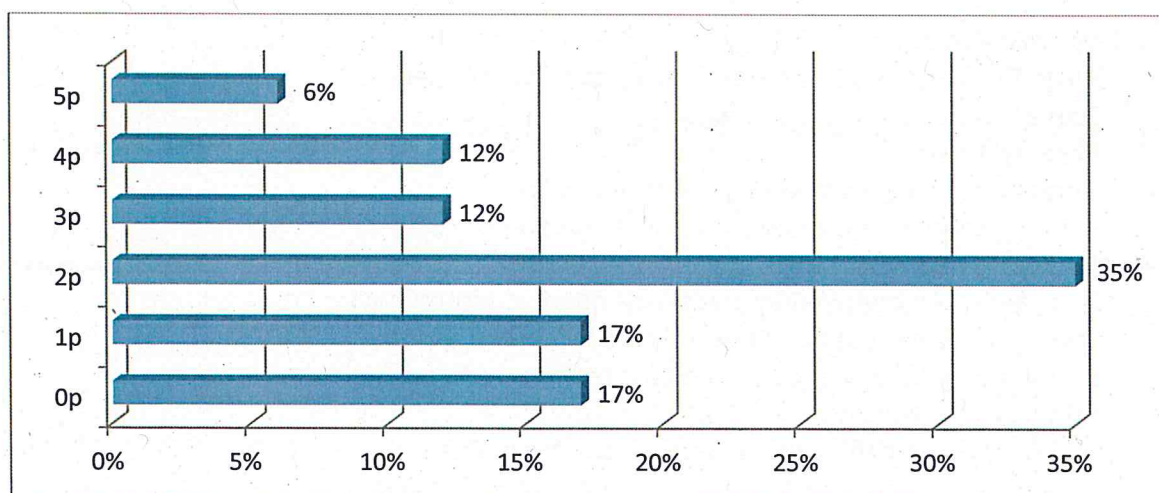
- rok 2015 i wcześniejsze lata,
- lata 2016 – 2018.

Przy założeniu, że 1 oznacza bardzo źle, 10 bardzo dobrze.



W opinii dyrektorów szkół wzrosła jakość produktów w sklepiu na przestrzeni lat 2014-2018. Przed 2016 rokiem tylko 6 % szkół oceniło jakość produktów w sklepiu na ocenę bardzo dobrą (10), a po 2016 roku wartość ta wzrosła do 29 % szkół.

Ponadto przeprowadzono analizę mającą na celu wskazanie jakości zmiany. Poniżej przedstawiono informację dotyczącą ilości punktów poprawy jakości produktów w sklepikach na przestrzeni wskazanych lat.



Wzrost jakości produktów w sklepiu na poziomie 2 punktów ocenia 35% szkół, natomiast 18% na poziomie od 4 do 5 punktów.

3.5 Szkolenia i warsztaty dla realizatorów i uczestników programu

Warsztaty, szkolenia konsultacje dla nauczycieli

Działania z zakresu promowania aktywności fizycznej i zdrowego żywienia wśród dzieci i młodzieży realizowane przez Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli:

- 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.

Konferencje dla placówek edukacyjnych:

- Uruchamiamy dzieciaki.
- Mali wspaniali.
- Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego.
- O edukacji inaczej- w trosce o nauczyciela.
- Inspiratorium pomysłów szkoły – nowe zasoby dla edukacji .
- Zainteresowania uczniów sportem, aktywnością ruchową i zdrowiem,
- Aktywizacja ruchowa dzieci w przedszkolu i edukacji wczesnoszkolnej,
- Twój ruch - Twoje zdrowie,
- KIK-34 - Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej,
- Magia ruchu-magią zdrowia,
- Cykl konferencji dotyczących nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego, w tym treści związanych z edukacją zdrowotną dla nauczycieli wrocławskich placówek edukacyjnych.

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 .
- Gry i zabawy w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej
- Badminton jako uatrakcyjnienie zajęć ruchowych w szkole,
- Kompetencje kluczowe w edukacji,
- Gry i zabawy ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej,
- Edukacja matematyczna w grach i zabawach ruchowych,
- Metodyka nauczania tanecznych układów choreograficznych dla dzieci i młodzieży,
- Twój program efektywnego nauczania wychowania fizycznego na II, III i IV etapie edukacyjnym,
- Projekt „Zachowaj równowagę”, The World Games 2017 – projekty sportowe dla dzieci i młodzieży,

- Projekt „Uruchamiamy dzieciaki”,
- Motywacja na lekcjach wychowania fizycznego w kontekście oceny,
- Opracowanie i wdrożenie kryteriów związanych z certyfikacją wrocławskich placówek w zakresie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
- Promowanie dyscyplin nieolimpijskich w ramach World Games 2017 – karate, BBJ, korfabll, ergowiosła,
- Atrakcyjna lekcja WF- TRX,
- Gry i zabawy ruchowe jako element rozgrzewki;
- Gry i zabawy z elementami piłki nożnej;
- Street handball jako alternatywna forma piłki ręcznej;
- Gimnastyka w szkole.

Konsultacje:

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

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.
- Konkurs wiedzy o wrocławskim sporcie „ Wrocławski sport wczoraj i dzisiaj”.

Warsztaty z zakresu zdrowego żywienia dla uczniów

- ✓ warsztaty dotyczące zdrowego żywienia we wrocławskich przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjalnych prowadzone przez studentów dietetyki Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu,
- ✓ warsztaty dotyczące znaczenia zdrowego żywienia w profilaktyce nadwagi i otyłości realizowane we wrocławskich placówkach edukacyjnych:

Klasy I-III:

- „Do wążania 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”

Szkolenia dla pielęgniarek środowisk nauczania i wychowania

Szkolenia z zakresu profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży dla pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania. Tematy szkoleń: „Program profilaktyki nadwagi i otyłości”, „Anoreksja, bulimia oraz inne zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży szkolnej”, „Wybrane problemy zdrowotne dzieci i młodzieży”.

Szkolenia dla rodziców

- wykład pn. „Styl życia, diety dla właściwego funkcjonowania mózgu”. Po wykładzie odbył się warsztat „Edukacji Konsumenckiej”
- warsztaty dotyczące zmiany nawyków żywieniowych „Zmotywuj się do zmiany i działaj!”
- wykłady dot. zdrowego stylu życia we wrocławskich placówkach edukacyjnych

Warsztaty kulinarne i szkolenia dla nauczycieli oraz pracowników placówek edukacyjnych odpowiedzialnych za żywienie

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego oraz Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli prowadziły całoroczne konsultacje oraz organizowały szkolenia i warsztaty dla placówek edukacyjnych (w tym: dyrektorzy, intendenci, kucharze, koordynatorzy ds. promocji zdrowia, agenci sklepików szkolnych) w zakresie doboru produktów żywieniowych, promocji sklepiku, dostosowania asortymentu do obowiązujących wymagań prawnych, prowadzenia kuchni własnej oraz współpracy z firmą cateringową. Zajęcia prowadzone były w grupach oraz indywidualnie. Podczas spotkań uczestnicy mieli okazję do dyskusji, wymiany poglądów i opinii.

Tematy szkoleń, konferencji i konsultacji zbiorowych:

- Nowości na rynku żywieniowym.
- Charakterystyka produktów z piramidy zdrowego żywienia – ryby, drób, woda i sól.
- Charakterystyka najbardziej popularnych diet na rynku (np. paleo dieta, dieta Dukana).
- Charakterystyka produktów z piramidy zdrowego żywienia – nasiona roślin strączkowych, jaja, tłuszcze.
- Nowa piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wydana przez Instytut Żywności i Żywienia.
- Jak wzmocnić swoją odporność ?
- Etykiety – przykłady, interpretacja, porównanie produktów dostępnych na rynku.
- Co to są termogeniki? Najbardziej popularne diety na rynku (część druga).
- Co siedzi w fast foodach i żywności wysokoprzetworzonej?
- Dieta w stresie.
- Analiza poprawności merytorycznej zamawianych artykułów i produktów w specyfikacji przetargowej dotyczącej żywienia w cateringu.
- Zmiany w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia – projekt z dnia 27.06.2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

- Zasady prawidłowego odżywiania.
- Budowanie prawidłowych postaw żywieniowych.
- Dieta wegetariańska oraz jej odmiany. Stanowisko Instytutu Żywności i Żywienia dotyczące diety wegetariańskiej u dorosłych i dzieci.
- Wartość odżywcza w jadłospisach - Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 r.
- Akademia zdrowego żywienia.
- Gluten i mleko, jak to z nimi jest? Zamienniki tych produktów dostępne na rynku spożywczym.
- Problemy związane z rynkiem suplementów diety w Polsce – na podstawie raportu NIK.
- Wartość odżywcza w jadłospisach.
- Analiza poprawności merytorycznej w specyfikacji przetargowej.
- Wpływ obróbki termicznej na jakość posiłków.
- Organizacja żywienia w szkołach podstawowych.
- Zasady prawidłowego żywienia przy wzmożonej aktywności fizycznej.
- Dziecko z cukrzycą w placówce oświatowej.
- Proste i szybkie sposoby na zabicie nudy w kuchni.
- Zdrowe śniadanie, czyli jak zadowolić łasucha.
- Zdrowy obiad w nowym wydaniu.
- Zdrowe zamienniki w kuchni.
- Niejadek i alergik w przedszkolu i szkole.

Zagadnienia poruszane podczas konsultacji indywidualnych:

- Specyfikacje przetargowe na żywienie w szkołach i przedszkolach.
- Bieżące problemy dotyczące żywienia w placówkach edukacyjnych.
- Wyroby przetworzone i garmażeryjne w żywieniu dzieci i młodzieży.
- Oznaczanie wartości odżywczej w jadłospisach.
- Oznaczanie alergenów w jadłospisach zgodnych z wymaganiami zawartymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.
- Zmiany w jadłospisach. Zgodność z aktualnymi przepisami prawa dotyczącymi żywienia.
- Najczęstsze problemy pojawiające się z firmami cateringowymi dotyczące jakości żywienia w szkołach i przedszkolach.
- Poprawne wyliczanie norm żywienia zgodne z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia. Konsultacje dotyczące wymagań związanych z programem „Smacznie, zdrowo, wartościowo”.
- Zmiany w jadłospisach. Zgodność z aktualnymi przepisami prawa dotyczącymi żywienia.
- Zasady komponowania jadłospisów w placówkach szkolno-przedszkolnych.
- Ocena produktów dostępnych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w sklepiku szkolnym – spotkanie z agentami.

Wskaźniki zadania w latach 2016-2018 oraz wyniki realizacji:

- ✓ liczba osób uczestniczących w szkoleniach / warsztatach 6 787 uczniów, 1 609 nauczycieli, 287 rodziców

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

Doposażenie placówek edukacyjnych

Departament Edukacji doposażył / wyremontował /wybudował blok żywienia w 85 placówkach edukacyjnych, w tym:

- w 5 placówkach powstał nowoczesny blok żywienia,
- dla 18 placówek zakupiono piece konwekcyjno-parowe,
- dla 60 placówek zakupiono inny sprzęt gastronomiczny,
- w 2 placówkach przeprowadzono remont bloku żywienia.

Program „Zdrowy gimnazjalista” - psychologiczne, środowiskowe oraz społeczno-ekonomiczne uwarunkowania stanu zdrowia młodzieży gimnazjalnej z Wrocławia.

Celem programu była ocena wpływu czynników psychologicznych, środowiskowych oraz społeczno-ekonomicznych na stan zdrowia młodzieży gimnazjalnej w aspekcie takich chorób jak: anoreksja, bulimia, anemia, otyłość, depresja. Programem objęto 1160 uczniów z II klas wrocławskich gimnazjów.

Prowadzenie strony www.szkolawformie.pl oraz profilu na Facebook

Strona programu skierowana była do koordynatorów ds. promocji zdrowia oraz osób zainteresowanych tematyką edukacji zdrowotnej w przedszkolach i szkołach. Umieszczano tam informacje o prowadzonych w ramach programu zajęciach, turniejach i zawodach sportowych dla uczniów, warsztatach i szkoleniach dla nauczycieli. Prowadzona była również część, dotycząca działań z zakresu promocji zdrowego żywienia. Łącznie opublikowanych zostało 186 artykułów oraz wysłano 28 newsletterów. Statystyki strony: 74 000 odsłon, 27 000 sesji.

Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia

Kampania zdrowotna odbywająca się corocznie we wrześniu na Wyspie Słodowej. 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 wykonać szereg badań profilaktycznych – ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru, cholesterolu, poziomu tkanki tłuszczowej, EKG czy znamion na skórze. Corocznie z badań, porad i konsultacji korzysta ok.2500 osób. Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia otwierał Peleton Rowerowy, w którym jednorazowo brało udział ok. 750 osób.

3.7 Opracowanie i wydawanie materiałów edukacyjnych na potrzeby programu

Na potrzeby realizacji zadania opracowano i wydrukowano następujące materiały edukacyjne:

- plakat „Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej”,
- ulotka „Jak zachęcić dzieci do aktywności fizycznej? Jak wprowadzić w domu zasady zdrowego żywienia?”,
- karty edukacyjne „Piramida zdrowego żywienia dla dzieci”,
- karty edukacyjne „Piramida zdrowego żywienia dla młodzieży”,
- prezentacja multimedialna dotycząca profilaktyki nadwagi i otyłości,
- naklejki edukacyjne,
- teczki,
- raporty z realizacji programu „Uczeń w formie”,
- karty aktywności fizycznej „Ćwiczę sam-ćwiczymy razem”,
- tygodniowy bilans aktywności fizycznej.
- książeczka „Przepis na zdrowie”,
- certyfikat promowania aktywności fizycznej dla przedszkoli,
- certyfikat promowania aktywności fizycznej dla szkół,
- baner „I love sport”,
- plakat „Ćwicz, to jest OK !”,
- plakat „Ćwicz na w-fie, to jest OK!”,
- plakat „Radość z aktywności”,
- plakat „Znajdź sportowego idola”,
- gwizdek z logo programu,
- szarfy z logo programu,
- podkładka z logo programu,
- tablice edukacyjne,
- plakaty edukacyjne,
- edukacyjne maty śniadaniowe,
- książeczka „Zdrowe żywienie w przedszkolu i szkole”.

Wskaźniki zadania w latach 2016-2018 i wyniki jego realizacji:

- ✓ liczba opracowanych i wydrukowanych materiałów edukacyjnych, publikacji i innych dotyczących zadań programu - 67 480 szt.

4. MONITOROWANIE I EWALUACJA

W założeniach programu uwzględniono bieżące monitorowanie i ewaluację zadań.

Do monitorowania zastosowano następujące wskaźniki ilościowe:

- liczba szkoleń,
- liczba osób uczestniczących w kampaniach zdrowotnych,
- liczba osób uczestniczących w szkoleniach / warsztatach,
- liczba osób uczestniczących w konkursach / olimpiadach,
- liczba uczniów, którym wykonano pomiar wskaźnika BMI,
- liczba uczniów ze stwierdzoną nadwagą i otyłością,
- liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem edukacji zdrowotnej,
- liczba uczniów z nadwagą i otyłością objętych indywidualnym programem aktywności fizycznej,
- liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia w stołówce,
- liczba placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które otrzymały certyfikat w zakresie promowania i sprzedaży produktów racjonalnego i zdrowego żywienia w sklepikach / barach szkolnych,
- liczba opracowanych i wydrukowanych materiałów edukacyjnych, publikacji i innych dotyczących zadań programu,
- liczba uczniów uczestniczących w zajęciach rekreacyjno-sportowych.

Do ewaluacji i monitorowania zastosowano również ankiety, które pozwalały na zebranie opinii realizatorów programu, zarówno pod kątem osiąganych celów, jak też satysfakcji ze zrealizowanych zadań. Wyniki ankiet służyły również bieżącej modyfikacji metodologii programu.

W latach 2016-2018, na podstawie sprawozdań wszystkich realizatorów, w tym wrocławskich placówek edukacyjnych, przygotowywano roczne raporty z monitorowania działań programu.

4.1. Wyniki dotyczące stopnia realizacji celów programu

W styczniu 2019 roku dyrektorzy wrocławskich placówek edukacyjnych realizujących Program otrzymali ankietę ewaluacyjną, której wyniki pozwoliły na ocenę stopnia realizacji celów Programu.

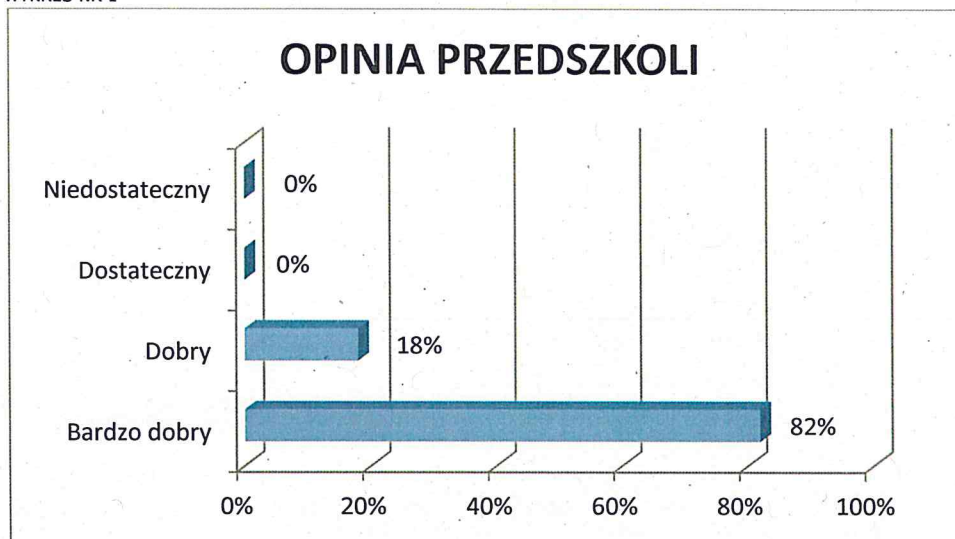
Na ankietę odpowiedziało 126 placówek edukacyjnych, w tym: 65 przedszkoli, 45 szkół podstawowych, 16 szkół ponadpodstawowych

Niżej prezentowane są wyniki ankiety dotyczące realizacji celów „Wrocławskiego programu promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży na lata 2016 - 2018”, według następujących pytań oraz czterostopniowej skali ocen:

PYTANIE 1

W jakim stopniu został osiągnięty cel szczegółowy dotyczący podnoszenia poziomu wiedzy dzieci, młodzieży i ich rodziców, w zakresie znaczenia zbilansowanej diety, dostosowanej do wieku i potrzeb zdrowotnych: bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym ?

WYKRES NR 1



WYKRES NR 2

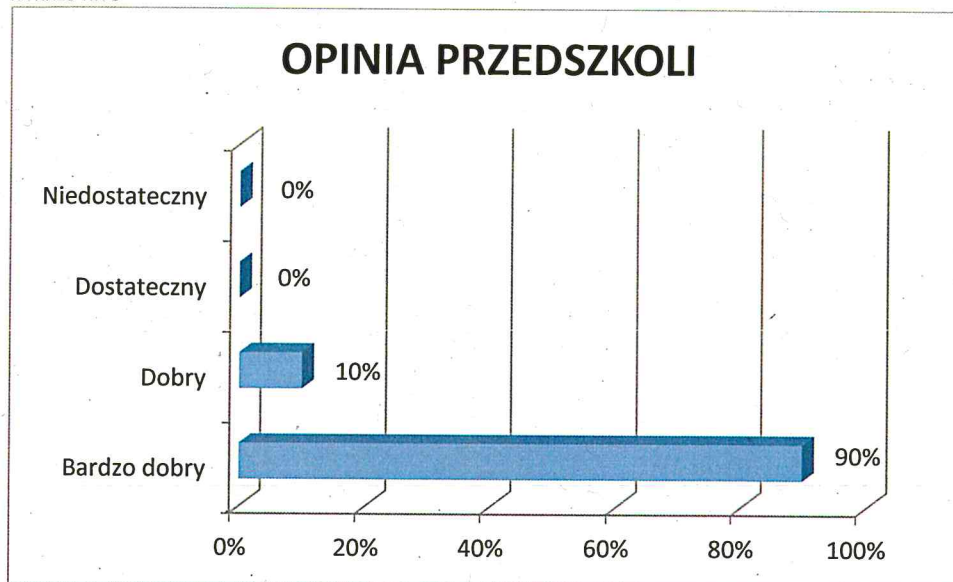


W opinii 82% dyrektorów przedszkoli i 64% dyrektorów szkół ww. cel został osiągnięty w stopniu bardzo dobrym.

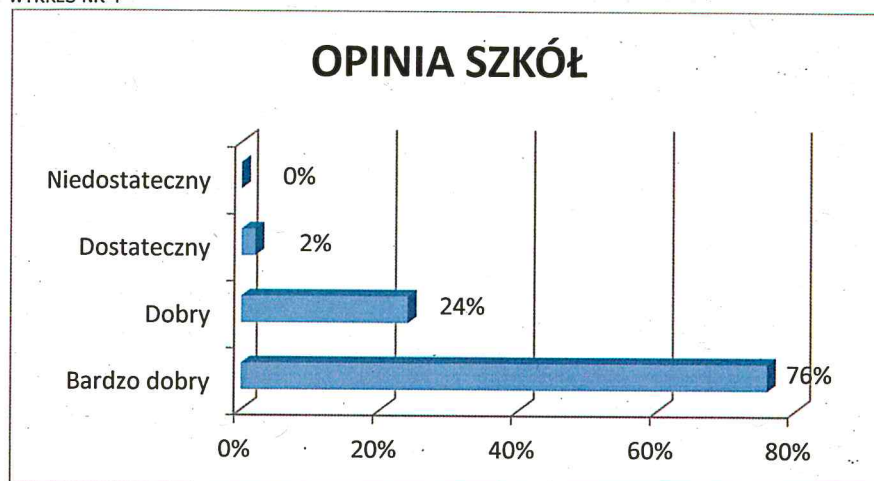
PYTANIE 2

W jakim stopniu został osiągnięty cel szczegółowy dotyczący motywowania do systematycznej aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości; zainteresowań i czasu wolnego: bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym ?

WYKRES NR 3



WYKRES NR 4

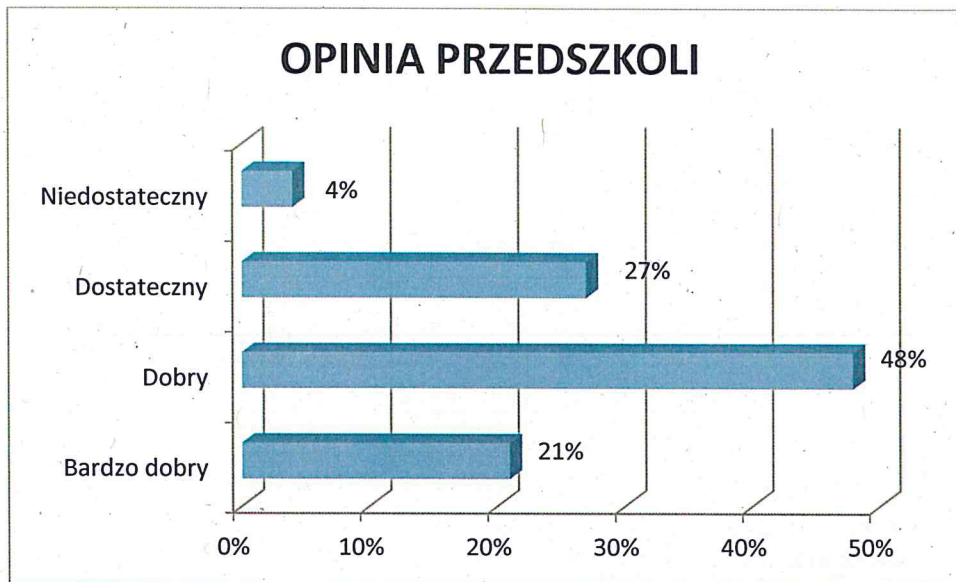


W opinii 90% dyrektorów przedszkoli i 76 % dyrektorów szkół ww. cel został osiągnięty w stopniu bardzo dobrym.

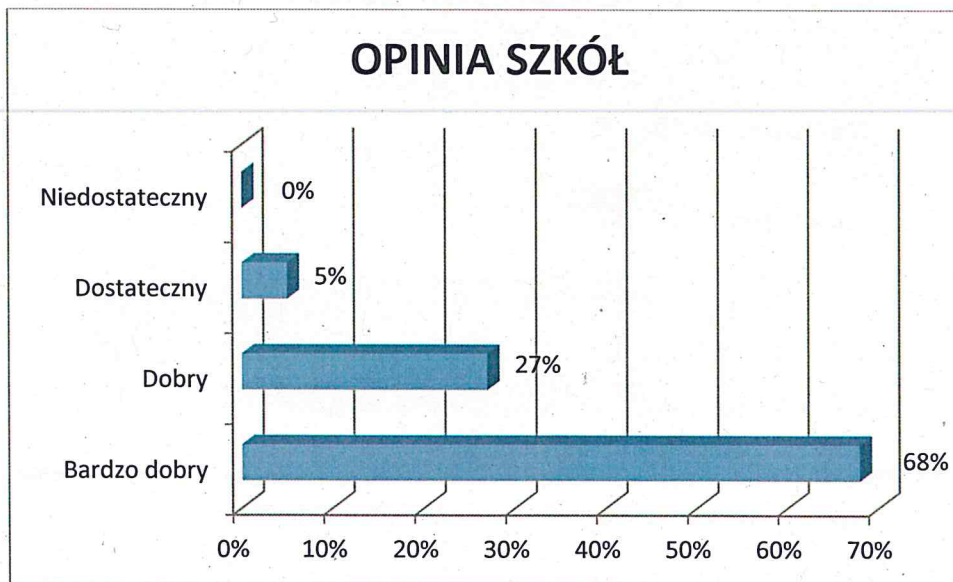
PYTANIE 3

W jakim stopniu został osiągnięty cel szczegółowy dotyczący wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej poprzez wykonywanie badań przesiewowych: bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym ?

WYKRES NR 5



WYKRES NR 6

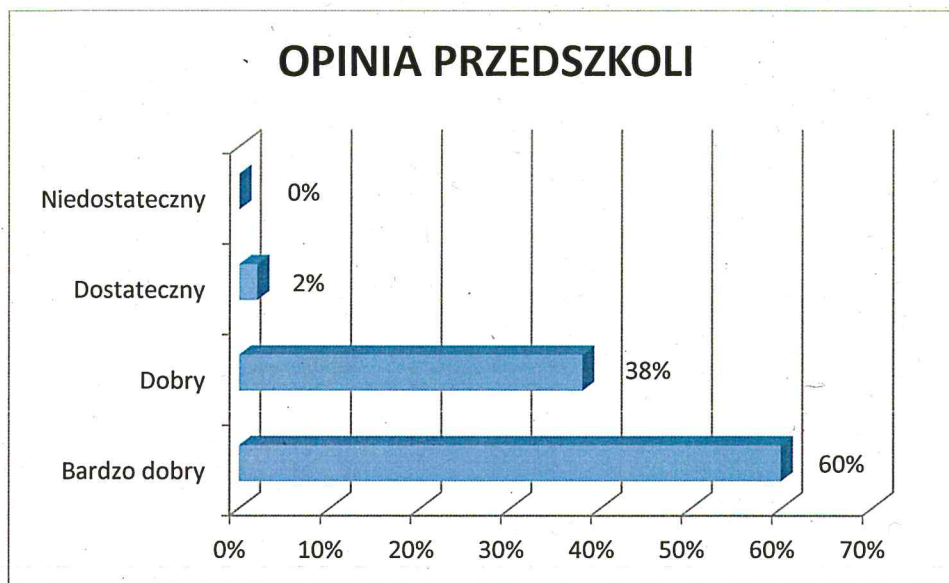


W opinii 48% dyrektorów przedszkoli ww. cel został osiągnięty w stopniu dobrym. Należy zaznaczyć, że w przedszkolach nie pracują pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, tym samym badania przesiewowe nie były wykonywane regularnie. Natomiast 68% dyrektorów szkół stwierdziło, że ww. cel został osiągnięty w stopniu bardzo dobrym.

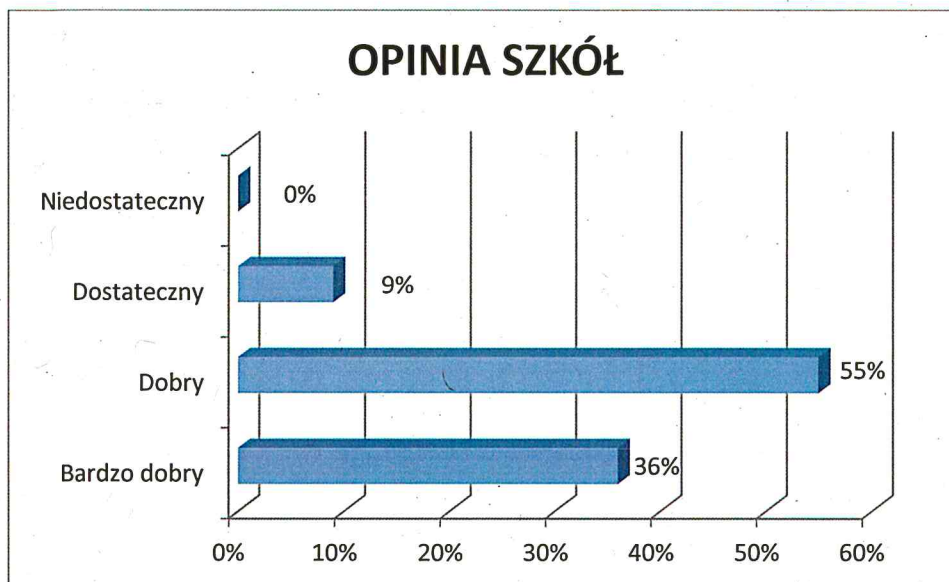
PYTANIE 4

W jakim stopniu został osiągnięty cel szczegółowy dotyczący motywowania rodzin do zdrowego stylu życia: bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym ?

WYKRES NR 7



WYKRES NR 8

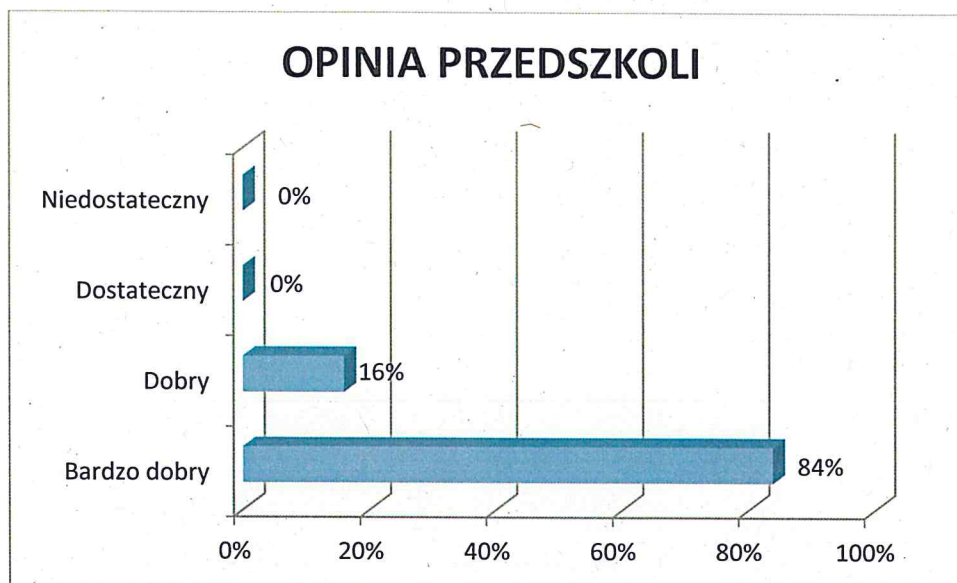


W opinii 60% dyrektorów przedszkoli ww. cel został osiągnięty w stopniu bardzo dobrym. Natomiast 55% dyrektorów szkół stwierdziło, że został osiągnięty w stopniu dobrym.

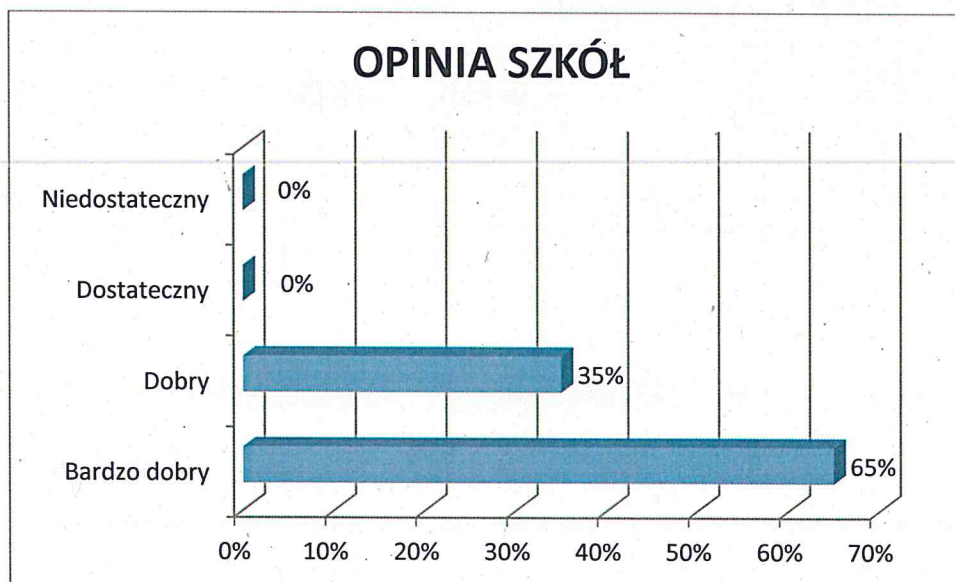
PYTANIE 5

W jakim stopniu został osiągnięty cel szczegółowy dotyczący zwiększania poziomu wiedzy z zakresu żywienia u osób odpowiedzialnych za zbiorowe żywienie dzieci i młodzieży: bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym ?

WYKRES NR 9



WYKRES NR 10

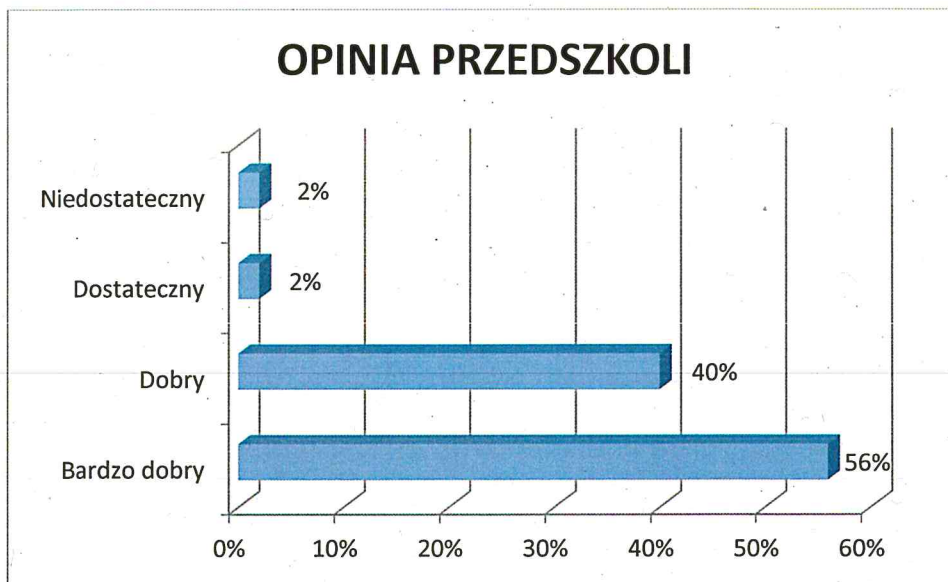


W opinii 84% dyrektorów przedszkoli i 65% dyrektorów szkół ww. cel został osiągnięty w stopniu bardzo dobrym.

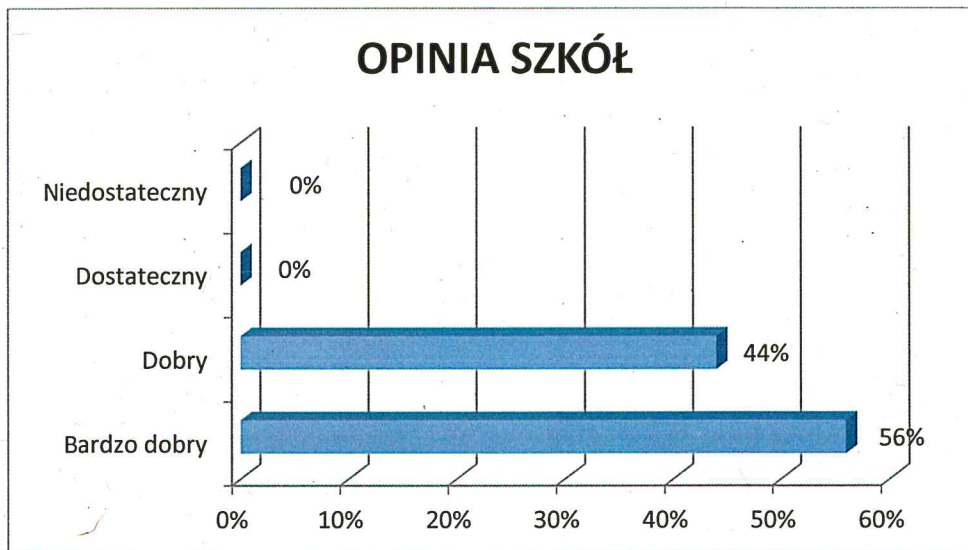
PYTANIE 6

W jakim stopniu został osiągnięty cel szczegółowy dotyczący wspierania placówek edukacyjnych i opiekuńczo - wychowawczych w zakresie żywienia dzieci i młodzieży oraz sprzedaży produktów spożywczych, zgodnie z zasadami racjonalnego i zdrowego żywienia: bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym ?

WYKRES NR 11



WYKRES NR 12



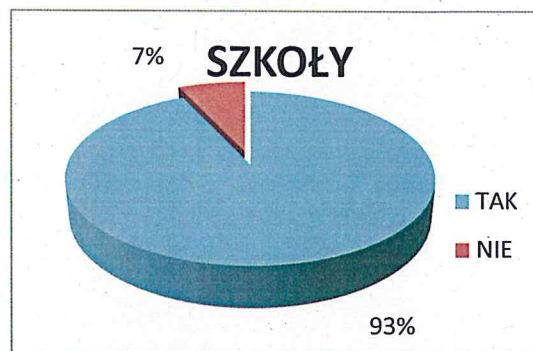
W opinii 56% dyrektorów przedszkoli i 56% dyrektorów szkół ww. cel został osiągnięty w stopniu bardzo dobrym.

4.2 Wyniki ankiet dotyczące wsparcia merytorycznego placówek

PYTANIE 1

Czy placówka edukacyjna korzystała z materiałów przekazywanych przez Urząd Miasta Wrocławia:

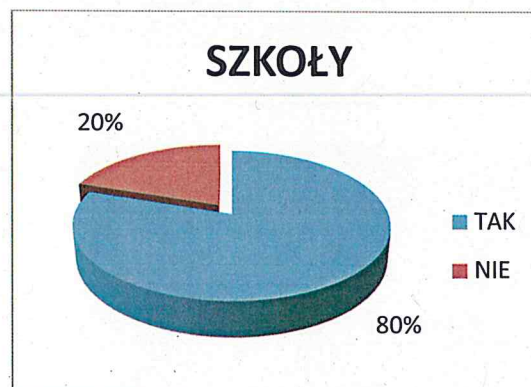
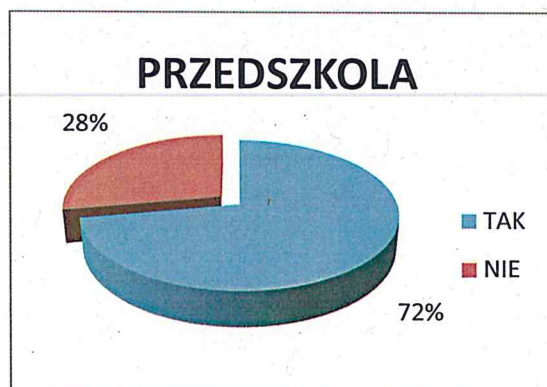
- rekomendacje zapisów do dokumentacji związanej z funkcjonowaniem w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych żywienia prowadzonego przez firmę cateringową
- rekomendacje zapisów do dokumentacji związanej z zakupem produktów spożywczych do placówek edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, które prowadzą samodzielną kuchnię
- rekomendacje zapisów do dokumentacji związanej z prowadzeniem sklepiku szkolnego ?



Z materiałów przekazywanych przez Urząd Miasta skorzystało 83% przedszkoli i 93 % szkół.

PYTANIE 2

Czy korzystali Państwo z konsultacji w zakresie podnoszenia jakości żywienia prowadzonych przez Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli lub Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego ?



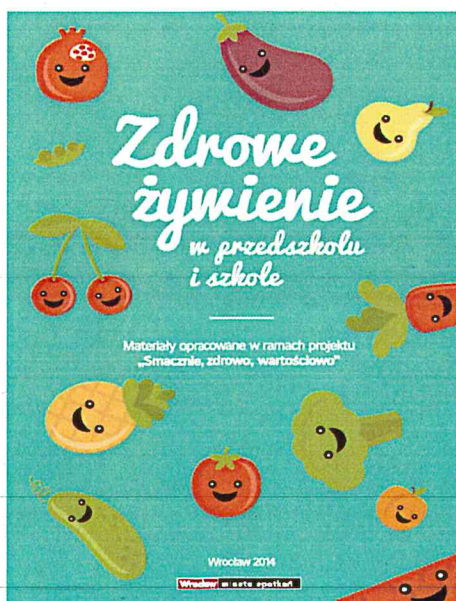
Z konsultacji w zakresie podnoszenia jakości żywienia prowadzonych przez Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli lub Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, korzystało 72% przedszkoli oraz 80% szkół.

5. WIZUALIZACJA MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH I INFORMACYJNYCH

Podkładki pod talerze.



Książeczka edukacyjna



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:

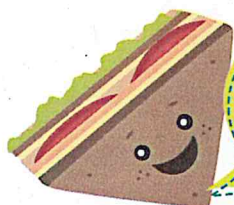
Są cennym źródłem witamin A, C, K i PP, które poprawiają wzrok, cerę i wspomagają wzrost u dzieci.



*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:

Są podstawą diety zdrowego żywienia. W zestawie z warzywem lub owocem zapewniają się i energię na cały dzień.



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

KOKTAJLE:

Przygotowane na bazie mleka, jogurtu czy kefiru wzmacniają 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.



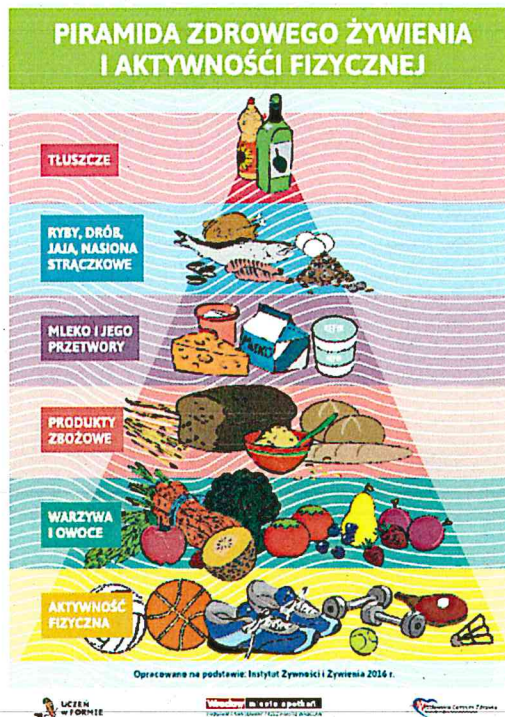
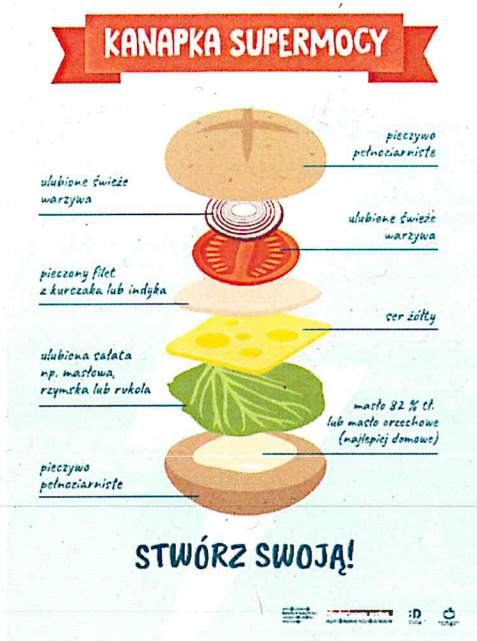
*Zrób skok
na prawdziwy
sok!*

SOKI:

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



Plakaty edukacyjne



KANAPKA PIŁKARZA



SKŁADNIKI:

- WAFEL RYZOWY
- PLASTER BIAŁEGO SERA
- PLASTRY PIECZONEGO BURAKA
- PESTO Z RUKOLI I SŁONECZNIKA
- ROSZPONKA
- AWOKADO
- CZERWONA PAPRYKA

WYKONANIE:

WAFEL POSMATAJ PRZYGOTOWANYM WCZEŚNIEJ PESTO. NASTĘPNIE UŁÓŻ KOLEJNO: PLASTER SERA BIAŁEGO, PIECZONEGO BURAKA, AWOKADO, PAPRYKĘ. OZDÓB ROSZPONKĄ. SMACZNEGO!

Wrocławskie miasto sportu
PROJEKT FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW

WCRS
Wrocławskie Centrum Rehabilitacji Sportu

Wrocławskie Centrum Rehabilitacji Sportu

ZIELONY KOKTAJL MOCY



SKŁADNIKI:

- GARŚC SZPINAKU
- ŚWIEŻY SOK WYCISNIĘTY Z POMARAŃCZY ORAZ POŁOWY CYTRYNY
- JABŁKO
- 1/2 BANANA

WYKONANIE:

WYCISNIJ ŚWIEŻY SOK Z POMARAŃCZY CYTRYNY (MOŻNA UZUPEŁNIĆ WODĄ), DODAJ OBRANE BANANA, JABŁKO I SZPINAK. MOŻESZ DODAĆ DO SMACZU OROBIONĄ MIODU LUB SŁCZYSTĄ PORCJĘ ANANASA. CAŁOŚĆ ZBLENDUJ. SMACZNEGO!

Wrocławskie miasto sportu
PROJEKT FINANSOWANY PRZEZ MIASTO WROCŁAW

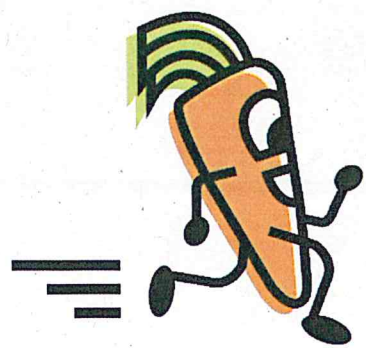
WCRS
Wrocławskie Centrum Rehabilitacji Sportu

Wrocławskie Centrum Rehabilitacji Sportu

Karty edukacyjne

KARTY EDUKACYJNE

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI



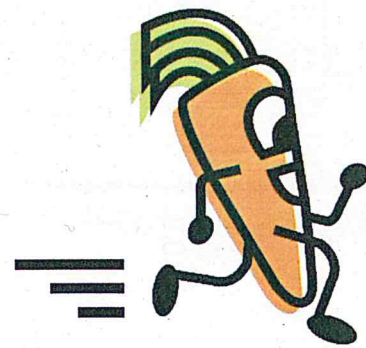
Program profilaktyki nadwagi i otyłości oraz zaburzeń okresu rozwojowego u dzieci i młodzieży

UCZEŃ W FORMIE

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: dr hab. Joanna Wyka

KARTY EDUKACYJNE

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA MŁODZIEŻY



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

UCZEŃ W FORMIE

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: dr hab. Joanna Wyka

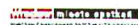
10 ZALECEŃ DLA RODZICÓW

JAK ZACHĘCIĆ DZIECI DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

1. Zaplanuj dzień tak, aby znalazło się w nim miejsce na aktywność fizyczną.
2. Bądź aktywny każdego dnia. Brzydka pogoda, czy gorszy dzień nie powinny być wymówką do rezygnacji z aktywności fizycznej.
3. Dawaj dzieciom dobry przykład. Jeśli sam lubisz sport, a dzieci zobaczą ile radości daje Ci aktywność, wówczas będą chciały dzielić się Tobą.
4. Nie hamuj aktywności dziecka – nie mów „siedź spokojnie” i „nie biegaj”. Dzieci mają naturalną potrzebę biegania, skakania, jazdy na rowerze itp.
5. Bądźcie aktywni w domu. Może to być taniec, gimnastyka czy „bitwa na poduszki”. Daje to dużo zabawy i świetnego fitnessu.
6. Bądźcie aktywni na świeżym powietrzu. Każdy rodzaj ruchu jest dobry: jazda na rowerze, zabawa w berka, skakanie na skakance czy zwykły spacer.
7. Ustal godziny korzystania z komputera i oglądania telewizji – wymagaj, aby były respektowane. Pomocno to wygospodarować czas na sport i rekreację.
8. Znajdź aktywności, które polubi Twoje dziecko. Sprawdź, co wychodzi mu najlepiej.
9. Daj dziecku możliwość spróbowania swoich sił w różnych dyscyplinach sportu.
10. Znajdź wspólnie sportowego idola – może stać się dla dziecka wzorem do naśladowania.

WSKAŻ W TABELI TE, KTÓRE JUŻ REALIZUJESZ.
Stosując je przez przynajmniej 30 dni staną się pozytywnym nawykiem.
Zaczni od teraz!

OPRACOWANIE: EWELENA ZALĄC – FIZJOTERAPEUTA



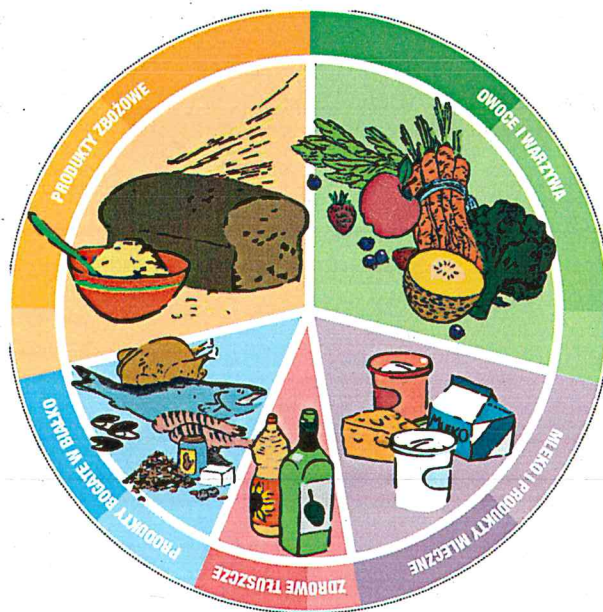
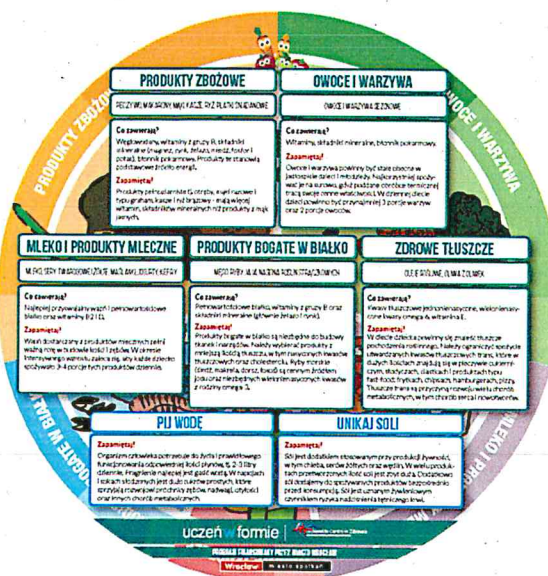
10 ZALECEŃ DLA RODZICÓW

JAK WPROWADZIĆ W DOMU ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA?

1. Wprowadź regularne posiłki. Dziecko nie będzie się przejadać ani odczuwać silnego głodu.
2. Nie kupuj słodkich, słodzonych napojów, jogurtów, płatków. Jeśli nie będzie ich w domu, nie będzie też okazji do podjadania.
3. Podawaj dzieciom surowe warzywa i owoce, zamiast słodkich i tłustych przekąsek. Warzywa i owoce są niskokaloryczne, zawierają witaminy i minerały.
4. Unikaj smażenia. Przyrządzaj potrawy duszone, pieczone, gotowane, grillowane. Ogranicz w ten sposób ilość tłuszczu w diecie.
5. Zamień produkty o wysokiej zawartości tłuszczu na podobne, ale mniej tłuste, np. śmietanę na jogurt, kiełbasę na szynkę, frytki na pieczone ziemniaki.
6. Czytaj uważnie etykiety na opakowaniach produktów spożywczych. Nie kupuj produktów wysoko przetworzonych, konserwowanych chemicznie, sztucznie barwionych i słodzonych. Obciążają one wątrobę dziecka i obniżają odporność.
7. Nie zabieraj dziecka do restauracji typu fast food, ponieważ podważasz w ten sposób zasady zdrowego żywienia, które chcesz mu wpoić.
8. Zachęcaj dziecko do picia wody, która jest najlepszym napojem – reguluje przemianę materii i nie zawiera kalorii.
9. Zachęcaj dziecko do pomocy w zakupach spożywczych i gotowaniu. Poszukajcie razem przepisów na zdrowe obiady, desery, przekąski. Potrawy przygotowane wspólnie lepiej smakują.
10. Jedz posiłki razem z dzieckiem. Spożywajcie te same lub podobne potrawy. W ten sposób nauczysz je zdrowych nawyków.

WSKAŻ W TABELI TE, KTÓRE JUŻ REALIZUJESZ.
Stosując je przez przynajmniej 30 dni staną się pozytywnym nawykiem.
Zaczni od teraz!

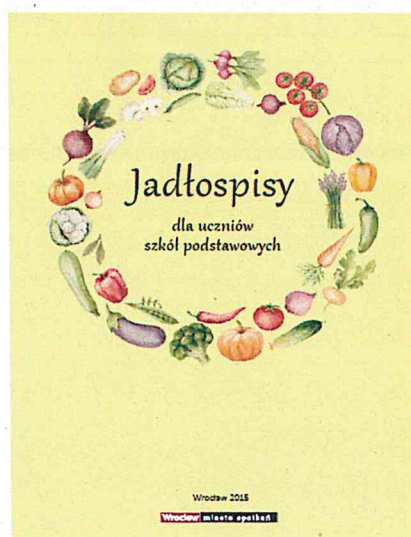
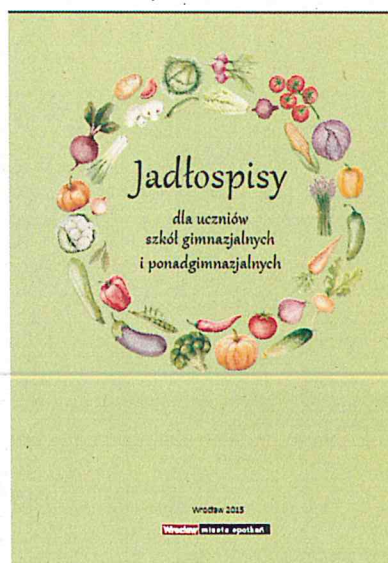
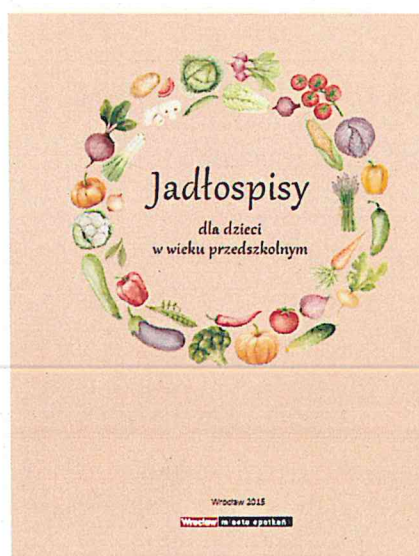
OPRACOWANIE: DOROTA DĘBOGÓRSKA – DIETETYK



Certyfikaty dla sklepików szkolnych i stołówek w żłobkach, przedszkolach i szkołach.



Jadłospisy



Tygodniowy bilans aktywności fizycznej.

[illegible][illegible][illegible]

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 wykonuj po jednej serii każdego ćwiczenia, w drugim – po 2 serie, w trzecim i każdym kolejnym tygodniu – po 3 serie.

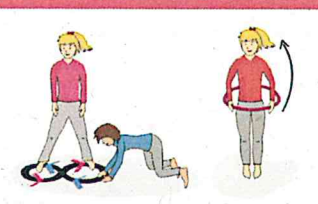
Na każdej karcie znajdziesz słowny i graficzny opis wykonania ćwiczenia oraz wymagany liczbę powtórzeń/razów. Jeśli proponowana liczba powtórzeń/razów będzie dla Ciebie zbyt trudna do wykonania, możesz podzielić ćwiczenie na mniejsze partie np. zamiast 20 powtórzeń wykonać 2 razy po 10 powtórzeń.

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 współćwiczącymi (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 Ziąga – 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 Skarżyski Ośrodek

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 DWÓJKI, 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

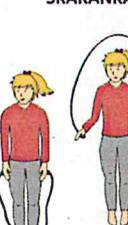
Pozycja wyjściowa
Postawa stojąc, ramiona wzdłuż tułowia, stopy razem.

Ruch
Wykonaj przeskok z jednoczesnym uniesieniem ramion nad głowę i rozstawieniem szeroko nóg, a następnie szybko przeskakiem 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



Książeczka „Przepis na zdrowie”



