

Realizator:



SZPITAL DZIECIĘCY
ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO



30.09.2024, godz. 14.00

Webinar organizacyjny

dla szkół

Ruch i zdrowe
odżywianie to
moje **wyzwanie**



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

SZACUJE SIĘ, ŻE KAŻDEGO ROKU W POLSCE BĘDZIE PRZYBYWAĆ 400 TYS. DZIECI Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA. 80 TYS. Z NICH BĘDZIE CHOROWAĆ NA OTYŁOŚĆ.

Z DANYCH MINISTERSTWA ZDROWIA WYNIKA, ŻE OBECNIE PONAD 22 % UCZNIÓW MA ZBYT WYSOKĄ WAGĘ, PODCZAS GDY W LATACH 70. XX WIEKU PROBLEM DOTYCZYŁ MNIEJ NIŻ 10 PROC.

„Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie” Medycyna Praktyczna, 2023 r.

RUCH I ZDROWE ODŻYWIANIE TO MOJE WYZWANIE

opis projektu



1 — CEL

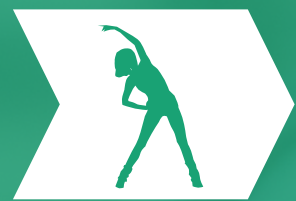
PODJĘCIE WALKI Z PROBLEMEM NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD DZIECI Z KLAS 1-8 Z MAŁOPOLSKICH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH.



2 — SZKOŁY

PANEL PODSTAWOWY (PANEL I)

Dodatkowe lekcje aktywności fizycznej, warsztaty z zakresu zdrowego odżywiania dla dzieci i dorosłych, wspólne spotkania edukacyjne dla uczniów i ich rodziców.



3 — SPECJALIŚCI

PANEL KONSULTACJI DODATKOWYCH (PANEL II)

Indywidualny program wsparcia dla dzieci zmagających się z nadwagą lub otyłością oraz ich rodzin.



Panel podstawowy

Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie 2024-2025

PANEL PODSTAWOWY

DLA UCZNIÓW

TRZYMIESIĘCZNY CYKL



20-22 dodatkowe
godziny aktywności
fizycznej



3 spotkania
z zakresu edukacji
żywnościowej dla
dzieci (15 min teorii
+ 30 min praktyki)



dodatkowe wspólne
spotkanie
edukacyjne dla
dzieci i rodziców
(1 x 45 minut)



materiały
edukacyjne
wspierające
realizację działań



indywidualne
konsultacje ze
specjalistami
w Małopolskim
Centrum
Rehabilitacji
w Radziszowie

** Uczeń posiadający przeciwwskazania zdrowotne do zwiększonej aktywności fizycznej na podstawie długotrwałego zwolnienia z zajęć WF nie jest wykluczony z udziału w spotkaniach edukacyjnych oraz z panelu konsultacji dodatkowych.

PANEL PODSTAWOWY

DLA RODZICÓW

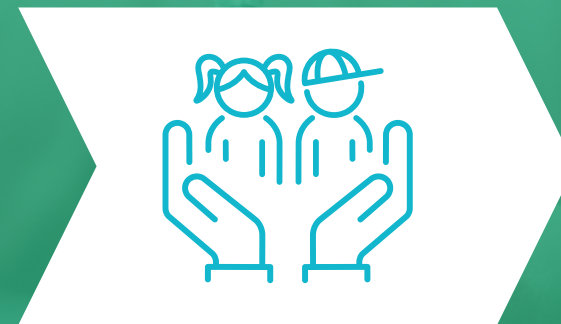
TRZYMIESIĘCZNY CYKL



1 spotkanie edukacyjne
połączone z treningiem
zdrowotnym (20 min teoria
+ 25 minut praktyka)

SPOTKANIE NA
POCZĄTKU CYKLU
PROGRAMU

TEST WIEDZY RODZICÓW



3 spotkania
z zakresu edukacji
żywnościowej dla rodziców (15
min teorii + 30 min praktyki)

PO OSTATNICH
ZAJĘCIACH TEST
WIEDZY RODZICÓW



dotatkowe wspólne
spotkanie edukacyjne dla
dzieci i rodziców
(1 x 45 minut)



PRZEPROWADZENIE DODATKOWYCH ZAJĘĆ Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

LICZBA GODZIN: 20 - 22

1. Dwie dodatkowe godziny lekcyjne aktywności fizycznej w tygodniu,
2. Przeprowadzenie na pierwszych i ostatnich zajęciach testu wydolności (np. metoda Coopera lub inny),
3. Angażowanie dzieci do aktywności ruchowej (aktywność tlenowa o umiarkowanej i średniej intensywności, wywołujących zmiany termoregulacyjne, podnoszenie tętno, szybszy oddech i pocenie się),
4. Trening trwający ok 20-25 minut - tzw. trening tlenowy.

Zadania



WARSZTATY DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW PRAWNYCH Z ZAKRESU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

LICZBA SPOTKAŃ: 1

1. Organizacja 1 spotkania edukacyjnego połączonego z treningiem zdrowotnym (20 minut teorii + 25 minut praktyki),
2. Proponowane tematy:
 - o Rola aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci,
 - o Nauka planowania i oceny intensywności wysiłku fizycznego oraz dobór najlepszej formy aktywności fizycznej dla dzieci.
3. Organizacja spotkania na początku realizacji programu (zajęcia mogą mieć formę webinaru lub odbywać się stacjonarnie np. podczas wywiadówki),
4. Przeprowadzenie testu wiedzy wśród rodziców z zakresu roli aktywności fizycznej na końcu spotkania.

Zadania



SPOTKANIA Z ZAKRESU EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DLA DZIECI

LICZBA SPOTKAŃ: 3

1. Spotkanie powinno obejmować 15 minut teorii i 30 minut praktyki,
2. Proponowane tematy (dopuszczalna jest możliwość zmiany dwóch tematów zajęć):
 - Woda - nie daj się nabić w butelkę,
 - Umiem zrobić sobie zdrowe II śniadanie,
 - Najzdrowsze smaki na talerzu.

Zadania



SPOTKANIA Z ZAKRESU EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW PRAWNYCH

LICZBA SPOTKAŃ: 3

1. Zajęcia mogą mieć formę webinarów lub mogą odbywać się stacjonarnie.
2. Spotkanie powinno obejmować 15 minut teorii i 30 minut praktyki.
3. Proponowane tematy:
 - Jak czytać etykiety?
 - Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?
 - Zdrowe słodycze dla dzieci.
4. Przeprowadzenie testu wiedzy z zakresu prawidłowych nawyków żywieniowych na ostatnich zajęciach.

Zadania



WSPÓLNE SPOTKANIE Z ZAKRESU EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DLA RODZICÓW I DZIECI

LICZBA SPOTKAŃ: 1

1. Organizacja 45. minutowego spotkania edukacyjnego dla dzieci i rodziców/ opiekunów prawnych.
2. Sugerowane zakres tematyczny:
 - Wspólne spożywanie posiłków jako zdrowy nawyk żywieniowy.
3. Przeprowadzenie ankiety satysfakcji uczestników oraz jakości świadczeń.

Zadania



PRE TEST

Rodzice/ opiekunowie prawni po wyrażeniu pisemnej zgody na udział dziecka w Programie wypełnią kwestionariusze (testy) badające ich poziom wiedzy nt. prawidłowych nawyków żywieniowych oraz zachowań związanych z aktywnością fizyczną, który pozwoli ocenić początkowy poziom wiedzy.

Zadania



POST TEST

Wypełnienie przez rodziców/opiekunów prawnych kwestionariusza badającego poziom wiedzy nt. prawidłowych nawyków żywieniowych oraz zachowań związanych z aktywnością fizyczną, który pozwoli ocenić poziom wiedzy po interwencji.

Zadania



MATERIAŁY

1. Broszura edukacyjna
2. Trzy ok. minutowe materiały wideo
 - a. Woda - nie daj się nabić w butelkę,
 - b. Umiem sobie zrobić zdrowe II śniadanie,
 - c. Najzdrowsze smaki na talerzu.
3. Dwa artykuły specjalistyczne,
4. Webinar dot. edukacji żywieniowej,
5. Plakaty dla szkół,
6. Materiały z poprzednich lat (artykuły i wideo).

Zadania



JAK WZIAĆ UDZIAŁ?

**I. Potwierdzenie uczestnictwa szkoły
w projekcie do 2 października**

II. Poinformowanie rodziców/opiekunów

o możliwości uczestnictwa w projekcie za pośrednictwem zaproszeń wysłanych poprzez dzienniki elektroniczne, zebrania itp.

III. Pisemna zgoda rodzica/opiekuna

formularz zgody opracuje Szpital i przekaże szkole w celu dystrybucji

IV. Karta uczestnika programu

pozwole monitorować poziom uczestnictwa dziecka i rodzica w poszczególnych działaniach - wzór karty dostarczy Szpital.

V. Pomiary antropometryczne dziecka

zostaną przekazane szkole przez rodziców (waga, wzrost, BMI). W przypadku niedysponowania powyższymi danymi, pomiary zostaną przeprowadzone przez pielęgniarki lub higienistki szkolne.

Panel konsultacji dodatkowych

Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie 2024-2025



Patronat Honorowy
Łukasz Smółka - Marszałek
Województwa Małopolskiego



Zadanie zrealizowano przy
wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

PANEL KONSULTACJI DODATKOWYCH

Jakie są założenia?

Projekt „**Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie**” ma na celu podjęcie walki z problemem nadwagi i otyłości wśród dzieci. Poprzez pozytywne motywowanie dietetycy, fizjoterapeuci oraz psychologowie z Małopolskiego Centrum Rehabilitacji w Radziszowie pomogą dzieciom wypracować zdrowe nawyki. Wśród planowanych aktywności znajdują się nie tylko konsultacje, ale również zajęcia ruchowe na salach gimnastycznych, ćwiczenia na basenie, czy warsztaty kulinarne.

PANEL KONSULTACJI DODATKOWYCH

Dla kogo?

- uczniów z klas 1-8 borykających się z nadwagą lub otyłością (wskaźnik cBMI z projektu OLAF wynosi >90), uczęszczających do małopolskich szkół podstawowych biorących udział w zadaniu,
- uczniów z klas 1-8 borykających się z nadwagą lub otyłością (wskaźnik cBMI z projektu OLAF wynosi >90), indywidualnie zgłoszonych przez rodzica/opiekuna,
- rodziców/opiekunów zakwalifikowanych dzieci.

PANEL KONSULTACJI DODATKOWYCH

Każdy uczestnik skorzysta z:

- indywidualnych konsultacji z dietetykiem
- indywidualnych konsultacji z fizjoterapeutą
- indywidualnych spotkań z psychologiem
- grupowych warsztatów kulinarnych
- grupowych zajęć ruchowych na sali ćwiczeń
- grupowych zajęć na basenie
- wizyt kontrolnych u dietetyka i fizjoterapeuty

Wszystkie działania są bezpłatne!

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY NA
WWW.DZIECIECYSZPITAL.PL**

PANEL KONSULTACJI DODATKOWYCH

Kwalifikacja do panelu konsultacji dodatkowych odbywa się na podstawie danych antropometrycznych z karty bilansu (uzyskanych w ramach panelu podstawowego) lub na podstawie deklaracji rodzica/opiekuna.

**** Uczeń posiadający przeciwwskazania zdrowotne do zwiększonej aktywności fizycznej na podstawie długotrwałego zwolnienia z zajęć WF nie jest wykluczony z udziału w spotkaniach edukacyjnych oraz z panelu konsultacji dodatkowych.**

Pytania?

Koordynatorka projektu

Anna Paciorek

e-mail: anna.paciorek@mcrd.pl

tel: 728 421 988

Koordynatorka działań w szkołach

Justyna Urbańska

e-mail: j.urbanska@dziecieczpital.pl

nr tel. 12 619 86 00 w. 720

Koordynatorka działań informacyjno-promocyjnych

Katarzyna Gawron

e-mail: kgawron@dziecieczpital.pl

nr tel: 12 619 86 00 w. 777