

# Przewodnik

Projekt „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach” jest transgraniczną inicjatywą na rzecz polsko-niemieckiego pogranicza. Europejska Akademia Sportu Landu Brandenburgia wraz z Wyższą Szkołą Sportu i Zarządzania w Poczdamie, którą prowadzi, wspiera merytorycznie w realizacji projektu gminy województwa zachodniopomorskiego oraz miasto Schwedt jako partner naukowy. Projekt ZDZG jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Programu Współpracy Interreg V A Meklemburgia-Pomorze Przednie / Brandenburgia / Polska.



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION



# Przewodnik

## do Projektu

## „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach (ZDZG)“



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



**Interreg**  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska

Projekt „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach / Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“  
finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

# Spis treści

<b>1</b>	<b>Słowo wstępne i wprowadzenie</b>	<b>4</b>
1.1	Słowo wstępne	4
1.2	Wprowadzenie	4
<b>2</b>	<b>Koncepcja i strategia Projektu ZDZG</b>	<b>6</b>
2.1	Czym jest Projekt ZDZG?	7
2.2	Jakie środki i cele przyświecają ZDZG?	9
2.2.1	Utrzymywanie motywacji dzieci do zdrowego stylu życia	10
2.2.2	Połączenie trzech różnych obszarów (ruch, odżywianie, media) na kilku płaszczyznach	10
2.2.3	Katalog zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych (integracja)	11
2.2.4	Tworzenie lokalnej sieci („okrągły stół”) z gminnym koordynatorem	11
<b>3</b>	<b>Elementy koncepcji ZDZG</b>	<b>12</b>
3.1	Jaką rolę spełnia „walking bus” w ZDZG?	13
3.2	Czemu służą aktywne przerwy w ZDZG?	13
3.3	Jaką funkcję spełnia 1. i 2. godzina WF w ZDZG?	13
3.4	Dlaczego 3. godzina WF powinna być zróżnicowana?	14
3.5	Jakie znaczenie mają 4. i 5. godzina zajęć sportowych w ZDZG?	14
3.6	Jaką funkcję spełnia lekcja przyrody w ZDZG?	15
<b>4</b>	<b>Organizacja ZDZG</b>	<b>16</b>
4.1	Jaką rolę odgrywa „okrągły stół” w ZDZG?	17
4.2	Jaka jest rola szkół w ZDZG?	18

4.3	Jaka jest rola organizacji sportowych (kluby sportowe) w ZDZG?	18
4.4	Jaką rolę w ZDZG odgrywa gmina?	19
4.5	Czym zajmuje się gminny koordynator w ZDZG?	20
<b>5</b>	<b>Opieka merytoryczna w Projekcie ZDZG</b>	<b>21</b>
5.1	Dlaczego ważne jest wsparcie merytoryczne?	22
5.2	Jaki sens mają szkolenia i doskonalenie zawodowe w ZDZG?	22
5.3	Dlaczego należy przeprowadzać analizę zdrowotno-motorycznego rozwoju i statusu ruchowego dzieci?	23
5.4	Dlaczego ważna jest informacja zwrotna od dzieci i rodziców?	23
5.5	Dlaczego warto włączyć w działania lokalną sieć i „okrągły stół”	24
5.6	W czym może pomóc internetowa baza danych?	25
<b>6</b>	<b>Zakończenie</b>	<b>26</b>





# 1 Słowo wstępne i wprowadzenie

Afrykańskie przysłowie „*Potrzeba całej wioski, by wychować dziecko*” podkreśla: najlepsza profilaktyka i promocja zdrowia wśród dzieci odbywa się w procesie odpowiedzialnego współdziałania rodziców, szkół i lokalnego środowiska ze wszystkimi jego aspektami budującymi lokalną sieć.

## 1.1 Słowo wstępne

Poniższy przewodnik jest przeznaczony przede wszystkim dla nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach, trenerów w organizacjach sportowych oraz w gminnych centrach młodzieżowych. Poradnik powinien pozwolić lepiej zrozumieć zadania, cele, zawartość oraz charakter programu *Zdrowe Dzieci w zdrowych gminach* (ZDZG).

Finansowanie tego transgranicznego Projektu odbywa się w ramach Programu Euregio INTERREG IV A (Polska – Niemcy). „Europejska współpraca terytorialna” (Interreg) jest częścią polityki strukturalnej i inwestycyjnej Unii Europejskiej. Program wspiera transgraniczne kooperacje między regionami i miastami, które wpływają na istotne obszary życia codziennego (komunikacja, rynek pracy, ochrona środowiska).

## 1.2 Wprowadzenie

Celem tego przewodnika jest nie tylko wzbudzenie zainteresowania Projektem, ale też umożliwienie wszystkim zainteresowanym osobom zainicjowania projektu we własnej gminie i jego realizację w ramach lokalnej sieci. Przewodnik złożony jest z pięciu części, te zaś składają się z podpunktów w formie pytań. W drugiej części nakreślona została strategia i cele ZDZG *Czym jest ZDZG? Jakie cele i środki przyświecają ZDZG?*

W części trzeciej przedstawione zostały poszczególne elementy ZDZG i ich znaczenie: *walking bus, zajęcia ruchowe na przerwach, 1. i 2. godzina*

wychowania fizycznego, 3. godzina WF, 4. i 5. godzina zajęć sportowych i godzina przyrody.

W czwartej części opisano strukturę organizacyjną, podział partnerstw i zadań w ZDZG: „okrągły stół”, zadania szkół, organizacji sportowych, zadania lokalnych samorządów, gminnego koordynatora.

Część piąta wyjaśnia wsparcie merytoryczne w ZDZG: znaczenie i funkcja wsparcia naukowego, szkolenie i doskonalenie zawodowe, analiza rozwoju zdrowotno - motorycznego i statusu ruchowego dzieci, informacja od rodziców i dzieci, ankiety wśród uczestników Projektu, znaczenie bazy danych online.



## 2 Koncepcja i strategia Projektu ZDZG

*Zdrowe dzieci w zdrowych gminach (ZDZG Polska)* jest projektem interwencyjnym w ramach programu Interreg V A Euregio Meklemburgia - Pomorze Przednie / Brandenburgia / Polska „Europejska współpraca terytorialna” ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w perspektywie 2017 - 2021. Partnerami Projektu są w chwili obecnej niemieckie miasto Schwedt oraz cztery polskie gminy: gmina miejska Kołobrzeg, gmina wiejska Kołobrzeg, gmina Goleniów oraz gmina Stepnica. Zainteresowanie wykazują również inne gminy. Opiekę merytoryczną w Projekcie sprawuje Europejska Akademia Sportu Landu Brandenburgia (ESAB). W chwili obecnej w Projekcie uczestniczą 22 szkoły podstawowe. Pozostałe informacje opisujące cele i strategię Projektu znajdują się na stronie internetowej([www.fit5projekt.eu](http://www.fit5projekt.eu)) oraz na stronie FB ([www.facebook.com/zdzggkgk/](https://www.facebook.com/zdzggkgk/)).



## 2.1 Czym jest Projekt ZDZG?

Skrót ZDZG oznacza *Zdrowe dzieci w zdrowych gminach*. Już samo to sformułowanie jasno określa, iż nie chodzi tu tylko o grupę wiekową, lecz także o otoczenie, a ściślej warunki życia dzieci i młodzieży w miejscu zamieszkania.

Pod pojęciem *zdrowe dzieci* kryje się dążenie do zdrowego stylu życia, który zapewni udany, adekwatny do wieku i zrównoważony rozwój dzieci i młodzieży.

Pojęcie *zdrowie* obejmuje również:

- koordynację zdrowotno-motoryczną (np. brak deficytów motorycznych, brak nadwagi lub otyłości),
- zbilansowaną dietę wraz z odpowiednim balansem pomiędzy ilością przyjmowanych i spalanych kalorii, z uwzględnieniem aktywności, przede wszystkim sportowej
- psychospołeczną integrację dzieci w różnych miejscach ich aktywności (rodzina, szkoła, kluby sportowe) poprzez ruch, zabawę i sport,
- aktywny rozwój adekwatnych do wieku, etyczno-moralnych wzorców zachowań dzieci wobec rówieśników oraz osób dorosłych w ich otoczeniu.

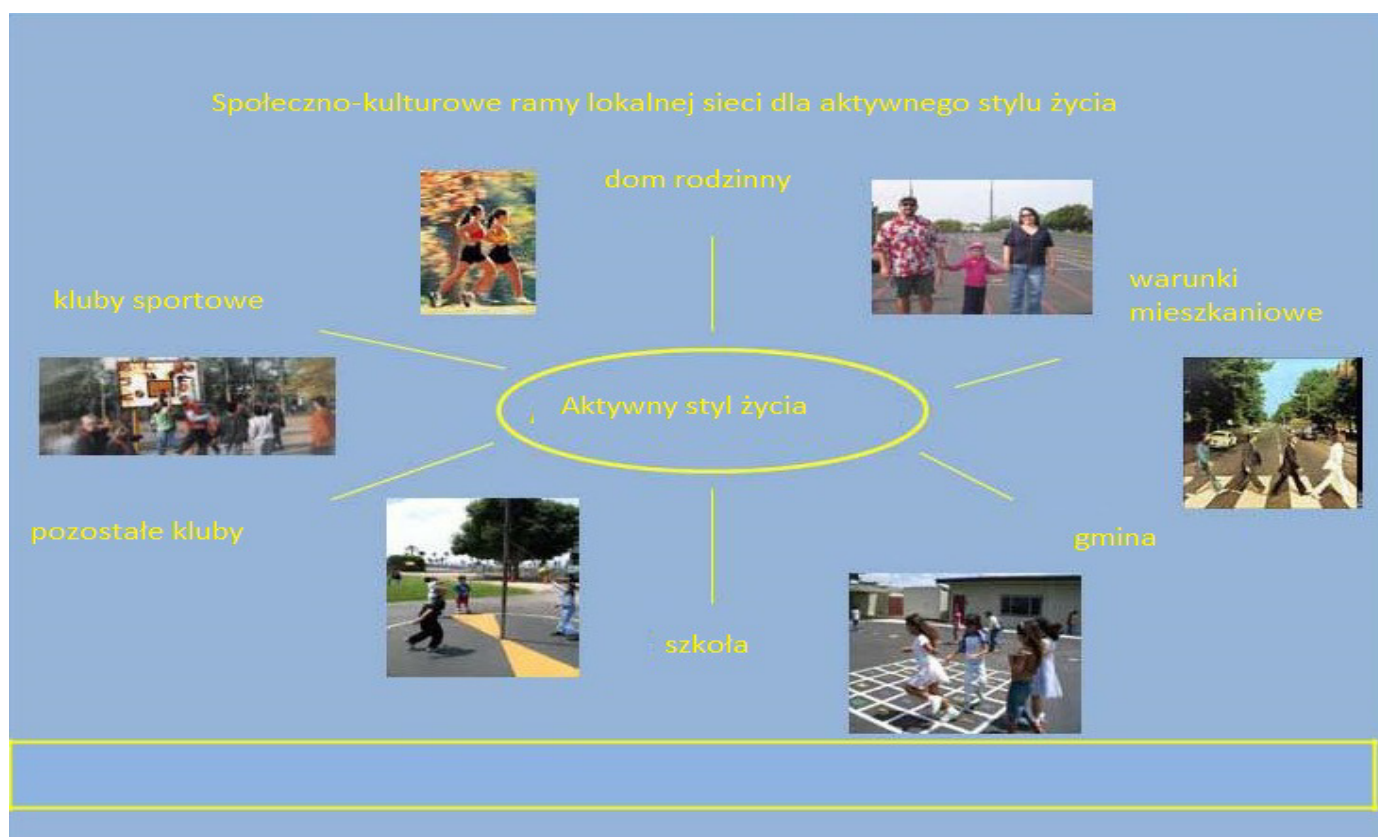




Pod pojęciem *zdrowa gmina* rozumiemy sieć wszystkich dorosłych osób, które jako przedstawiciele społecznych dziedzin życia dzieci (rodzina, szkoła, klub sportowy, lokalne władze) są odpowiedzialne w przestrzeni życiowej i socjalnej dzieci i młodzieży (dzielnica, część miasta, gmina) za *ich zdrowy rozwój* w różnych obszarach życia (settings).

Do tego zaliczają się :

- osoby mające bezpośredni kontakt z dziećmi, tzn. rodzice, wychowawcy, personel szkolny, opiekunowie w klubach sportowych,
- reprezentanci władz miejskich, którzy w organach gminnych są odpowiedzialni za wsparcie rodziców (np. urząd pracy, ośrodek pomocy społecznej) oraz dzieci (np. PCPR, ośrodek pomocy społecznej),
- urzędnicy gminni odpowiedzialni za edukację oraz za współpracę z organizacjami sportowymi.



## 2.2 Jakie środki i cele przyświecają ZDZG?

Projekt ZDZG jest przeznaczony dla dzieci w wieku szkolnym, optymalnie dla tych, które dopiero rozpoczynają naukę w szkole podstawowej. W wypadku sprawdzonej współpracy pomiędzy przedszkolem a szkołą podstawową Projekt może być wprowadzony już wcześniej, szczególnie w przypadku tak zwanych *przedszkoli ruchowych*.

Specjalne działania mają pomóc stworzyć rozwiązania w ramach sieci dla zdrowego rozwoju dzieci w różnych miejscach ich kształcenia i wszystkich sferach życia gminy. Żadne dziecko nie może zostać pominięte ani wykluczone. Dlatego też w celu rozwoju swojego aktywnego stylu życia dzieci powinny otrzymywać propozycje z następujących kierunków:

- szkół,
- organizacji sportowych,
- od urzędników gminnych odpowiedzialnych za edukację, zdrowie, planowanie miejskie, sport.

Przestrzeń życiowa dzieci powinna być tak urządzona, aby :

- ruch, zabawa i sport w atrakcyjnym otoczeniu miały zachęcający charakter,
- ruch, zabawa i sport stały się dla dzieci codziennym nawykiem.

W centralnym punkcie znajdują się cztery podstawowe obszary celów z zakresu profilaktyki i promocji aktywnego i zdrowego stylu życia.



### 2.2.1 Utrzymywanie motywacji dzieci do zdrowego stylu życia

Podstawowym celem jest zmiana zachowań ruchowych, żywieniowych i zakresu konsumpcji mediów wszystkich uczestniczących w projekcie dzieci poprzez:

- zwiększenie dziennego czasu aktywności ruchowej
- dopasowanie nawyków żywieniowych do ilości spalanych kalorii
- zredukowanie konsumpcji mediów, w zależności od wieku od godziny do dwóch dziennie.

Wzmocnione powinny zostać podstawowe kompetencje motoryczne - w koniecznych przypadkach redukcja Body Mass Index (BMI) - oraz osiągnięcie zdrowych nawyków żywieniowych oraz nawyków w zakresie spędzania wolnego czasu. BMI jest wartością liczbową, którą określa się dla obu płci na podstawie wagi ciała w kilogramach i wzrostu w centymetrach, przy czym wartość normatywna w stosunku do wieku nie jest identyczna. Obliczona wartość BMI w porównaniu do wartości normatywnej daje odpowiedź, czy dziecko ma niedowagę, wagę w normie, nadwagę czy cierpi na otyłość.

### 2.2.2 Połączenie trzech różnych obszarów (ruch, odżywianie, media) na kilku płaszczyznach

Aby osiągnąć ten cel obrana została perspektywa środowiska życiowego (*multiple setting strategy*), która za punkt wyjścia dla wielu, uzupełniających się wzajemnie działań interwencyjnych przyjmuje różne obszary życia dzieci i młodzieży (*multi-component approach*). Te środowiska (*settings*), które są powiązane w ramach ZDZG i zostaną połączone w sieć w trakcie przeprowadzanych działań interwencyjnych stanowią:

- rodzina,
- szkoła,
- klub sportowy,
- gmina.

### 2.2.3 Katalog zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych (integracja)

To założenie integracji towarzyszy również poszczególnym zajęciom obowiązkowym i dodatkowym. Trzy godziny wychowania fizycznego (promocja zdrowia) mają zostać tematycznie dopasowane i połączone z godziną przyrody (ciało-ruch-odżywianie).

### 2.2.4 Tworzenie lokalnej sieci („okrągły stół”) z gminnym koordynatorem

Wspomniani partnerzy konstituują tzw. *okrągły stół*, sieć lokalnych partnerów, omawiając i rozwijając w czasie jego obrad działania profilaktyczne.

Dodatkowo zatrudnieni zostaną gminni koordynatorzy, którzy będą planować i realizować wszystkie działania na płaszczyźnie lokalnej w porozumieniu z partnerami z różnych obszarów (settings), z uwzględnieniem władz lokalnych. Do tych działań zostaną dodane działania infrastrukturalne, które przyczynią się do powstania infrastruktury sprzyjającej aktywności ruchowej (np. droga do szkoły, boiska szkolne, place zabaw). Mają one na celu stworzenie dla dzieci bezpiecznej i motywującej przestrzeni do aktywności ruchowej, która będzie znajdowała się w pobliżu miejsca zamieszkania i wpływała na rozwój zdrowego stylu życia. Pracę w lokalnej sieci może wspierać również zewnętrzny partner naukowy, który zapewni odpowiednią opiekę merytoryczną w lokalnym Projekcie ZDZG.





### 3 Elementy koncepcji ZDZG

Poszczególne elementy ZDZG nastawione są na dwa główne cele:

1. Suma wszystkich obowiązkowych i dodatkowych zajęć sportowych pozwoli osiągnąć normę *60-90 minut dziennej aktywności ruchowej*. Jest to wymagana norma dla dzieci i młodzieży, występująca od lat w różnych medycznych i pedagogicznych wytycznych, odpowiadająca także nowym perspektywom promocji zdrowia w Unii Europejskiej. Według niemieckich zaleceń dotyczących aktywności fizycznej (Rütten & Pfeifer, 2016) jej dzienny czas dla dzieci w wieku szkolnym wynosi minimum 90 minut (średniej do wysokiej intensywności). 60 minut mogą pokryć codzienne aktywności.
2. Lekcje przyrody w wymiarze *jednej godziny tygodniowo* mają poruszać tematy obejmujące *znaczenie ruchu, zabawy i sportu* dla zdrowego rozwoju i łączyć te treści z innymi tematami o odżywianiu, mediach i czasie wolnym. W ten sposób dzieci mają rozpoznawać związki między tymi dziedzinami i dążyć do aktywnego stylu życia.



### 3.1 Jaką rolę spełnia „walking bus“ w ZDZG?

Tzw. *walking bus*, czyli dzieci chodzące do szkoły i z powrotem po bezpiecznych chodnikach pod opieką pojedynczych rodziców jest jedną z opcji w Projekcie. Po drodze następują *przystanki* w pobliżu domów, podczas których „chodzący autobus“ zatrzymuje się o określonej porze i zbiera dzieci z dzielnicy. W ten sposób za pomocą prostych środków można osiągnąć dodatkową aktywność fizyczną u dziecka, przy czym sukces tego działania i jego dobra organizacja w dużej mierze zależy od społecznego zaangażowania rodziców.

### 3.2 Czemu służą aktywne przerwy w ZDZG?

Pojęcie *aktywnych szkół* (niem. „*Bewegte Schulen*“) od lat zwraca uwagę na konieczność umożliwienia dzieciom odpowiednich zajęć ruchowych o różnych porach (przed i po przerwach, przed i po szkole) w ramach zajęć dodatkowych. Sprawdziły się także *aktywne przerwy* w czasie lekcji, co pokazuje przykład *aktywnych szkół*, gdzie odnotowano sukcesy w ogólnym nastawieniu do nauki i nauczania – zarówno u uczniów jak i u nauczycieli. Aktywne przerwy stanowią dla dzieci miłe urozmaicenie od lekcji w klasie. Długie przerwy powinny zawierać ofertę zajęć, którą przeprowadzi np. nauczyciel wspomagający z sąsiedniej szkoły. Boisko szkolne powinno być tak urządzone, aby można było na nim przeprowadzać odpowiednie zajęcia sportowe i zabawy.

### 3.3 Jaką funkcję spełnia 1. i 2. godzina WF w ZDZG?

Dwie pierwsze godziny wychowania fizycznego stanowią podstawę. Pierwsza godzina wychowania fizycznego dla wszystkich dzieci obejmuje:

- szkolenie podstawowych kompetencji motorycznych,
- podstawową edukację ruchową,
- wspieranie gibkości, koordynacji, wytrzymałości i siły.

Druga podstawowa godzina wychowania fizycznego uwzględniająca różne formy zabaw służy do rozwijania tych motorycznych kompetencji w zabawie i sporcie. Obie lekcje powinny odbywać się w różne dni, tak aby zaliczały się do dziennego czasu aktywności fizycznej dzieci.

### **3.4 Dlaczego 3. godzina WF powinna być zróżnicowana?**

Trzecia godzina wychowania fizycznego powinna zostać zróżnicowana na okres semestru w zależności od motoryczno-zdrowotnego profilu rozwoju dziecka na tle klasy. Czasami wystarczy podzielenie klasy na pół. Przy szczególnie wyraźnych różnicach (wysoki odsetek dzieci otyłych, duże różnice w podstawowym rozwoju motorycznym) może okazać się konieczny podział klasy na trzy grupy, tak aby dzięki tej trzeciej godzinie wychowania fizycznego można było osiągnąć planowe, długofalowe wsparcie rozwoju tych grup dzieci. W takich przypadkach sprawdza się współpraca nauczycieli wychowania fizycznego ze specjalistami z poza szkoły (np. instruktorami). Trzecia godzina wychowania fizycznego nie powinna odbywać się w dni, w których dzieci uczestniczą w jednej z dwóch podstawowych godzin wychowania fizycznego.

### **3.5 Jakie znaczenie mają 4. i 5. godzina zajęć sportowych w ZDZG?**

Każda szkoła współpracuje z jednym lub więcej klubem sportowym w swojej gminie. Dzięki tej współpracy dzieciom biorącym udział w Projekcie można zaoferować popołudniami dwie dodatkowe godziny zajęć sportowych, które są konieczne do pogłębienia i rozszerzenia promocji zdrowia. Każda z tych godzin powinna odbywać się w innym dniu i nie pokrywać się z dniami, w których dzieci mają zajęcia wychowania fizycznego w szkole. W ten sposób zostanie zapewniony pożądaný dzienny czas aktywności fizycznej na dziecko.

Oferta zajęć dodatkowych powinna zapewnić celowe wsparcie dla wszystkich dzieci biorących udział w Projekcie i stanowić zróżnicowane rozszerzenie i pogłębienie zamierzonego indywidualnego wsparcia dzieci. Dla tych dzieci, dla których w ramach 3. godziny wychowania fizycznego realizowane jest wsparcie podstawowych sprawności motorycznych szczególnie nadają się ćwiczenia z zakresu gimnastyki, lekkoatletyki i małych gier zespołowych, które są podstawą do wszystkich bazujących na nich zabaw sportowych. Te dodatkowe godziny zajęć sportowych powinny albo odbywać się jako przedłużenie lekcji albo w ramach zajęć pozalekcyjnych. Ze względów organizacyjnych zaleca się zebranie

wszystkich dzieci biorących udział w Projekcie ZDZG jako jedną wspólną grupę.

### 3.6 Jaką funkcję spełnia lekcja przyrody w ZDZG?

W ramach lekcji przyrody w każdym roku szkolnym raz w tygodniu odbywają się tematyczne zajęcia, które obejmują treści z zakresu zdrowego stylu życia dzieci i tworzą w ten sposób pomost do oferowanych zajęć ruchowych.

Dzieci mają zwrócić uwagę na związek między przyjmowaniem pokarmów a spalaniem kalorii, nauczyć się, że czas wolny spędzany biernie z mediami i aktywny czas z ruchem, zabawą i sportem muszą być wyważone. Dzieci muszą też dowiedzieć się i nauczyć, jakie znaczenie mają owoce, warzywa, ryż, makaron i ziemniaki, woda i niesłodzone soki owocowe w porównaniu do produktów czekoladowych i fastfood, coli i napojów słodzonych.

Zdobycie, także z pomocą z zewnątrz, *certyfikatu zdrowego żywienia*, pozwoli dzieciom poznać środki spożywcze, nauczyć się je smakować, przygotowywać i gotować.



## 4 Organizacja ZDZG

W przeszłości w ramach wielu inicjatyw i projektów profilaktycznych dotyczących zarówno redukcji nadwagi i otyłości jak i kompensacji i wsparcia motorycznych podstaw i kompetencji nie udawało się osiągnąć zamierzonych celów. Przyczyn tego jest wiele, ale najistotniejszy jest fakt, że interwencje te koncentrowały się zawsze na *jednej sferze* życia dzieci lub młodzieży: na rodzinie *lub* przedszkolu, na szkole *lub* klubie sportowym. Dzieci, a szczególnie młodzież żyją dzisiaj w różnych światach, a swoim czasem gospodarują z roku na rok inaczej, rozdzielając go na kolejne sfery życia. Etap ten zaczyna się wraz z pójściem do przedszkola. Kolejne etapy jak rozpoczęcie szkoły, czy dołączenie do klubu sportowego pochłaniają coraz więcej czasu kosztem życia rodzinnego. Coraz więcej czasu zajmuje również tzw. *wolna aktywność*, gdy przyjaciele z każdym rokiem zyskują na społecznym znaczeniu w roli autorytetu dla dzieci i młodzieży, poza innymi sferami życia (*settings*).

Kto chciałby podjąć skuteczne działania na rzecz ruchu i zdrowia wśród dzieci i młodzieży powinien skoncentrować swój projekt nie tylko *na jednej sferze życia, ale spróbować* połączyć wszystkie jego części i zaplanować w tych obszarach odpowiednią ofertę. Im bardziej *całościowo* z punktu widzenia wspomnianych *settings*, obszarów w których dzieci żyją i się uczą spojrzymy na projekt tym lepsze będą jego efekty. Program interwencyjny powinien być tak zaplanowany, aby poszczególne sfery życia się uzupełniały. Jeżeli dzieci będą postrzegały poszczególne działania jako część ich codziennego rytmu dnia, tym silniej będą one mogły na siebie wzmacniająco oddziaływać.

W Projekcie ZDZG zostanie zarówno przez pojedyncze elementy jak także przez strukturę zaangażowanych partnerów podjęta próba stworzenia takiego całościowego programu interwencyjnego na gminnej płaszczyźnie.

## 4.1 Jaką rolę odgrywa „okrągły stół” w ZDZG?

Aby takie całościowe działania móc rozciągnąć na wszystkie *obszary* życia dziecka i połączyć ze sobą punkty programu odnoszące się do poszczególnych sfer życia potrzeba gremium lub jednostki w gminie, która odgrywając wiodącą rolę omówi, uzgodni a następnie zrealizuje istotne kwestie z wszystkimi partnerami lub ich przedstawicielami z rodziny, przedszkola, szkoły, klubu sportowego i gminnych urzędów. Określają to pojęcia *gminna sieć* lub *okrągły stół*. *Gminny koordynator* otrzymuje także szczególną koordynującą rolę. Zasadniczo w okrągłym stole na gminnej płaszczyźnie udzielają się wszyscy wymienieni już partnerzy i osoby podejmujące centralnie decyzje dotyczące zdrowego i udanego rozwoju dzieci i młodzieży lub osoby odpowiedzialne za to w różnych obszarach ich życia. Powinni nimi być:

- przedstawiciele rodziców,
- kierownictwo lub przedstawiciele szkół,
- przedstawiciele oddziałów dziecięcych i młodzieżowych w klubach i związkach sportowych,
- przedstawiciele urzędów odpowiedzialnych za szkoły, zdrowie, pomoc dzieciom i młodzieży i sport,
- przedstawiciele lekarzy pediatrów i lekarzy szkolnych,
- przedstawiciele gospodarki komunalnej, o ile są oni odpowiedzialni za zaopatrywanie dzieci i młodzieży w ich *otoczeniu* w jedzenie i picie
- przedstawiciele organizacji charytatywnych (np. podmioty prowadzące świetlice),
- mecenasi sportu.

Bez długofalowego udziału przedstawicieli gminy, którzy będą koordynować wspomniane obszary w obrębie samorządu lokalna sieć nie będzie mogła prawidłowo funkcjonować.

## 4.2 Jaka jest rola szkół w ZDZG?

Wraz z nadejściem obowiązku szkolnego szkoła, szczególnie gdy dzieci spędzają w niej czas również po lekcjach, stanowi dla nich jedną z najważniejszych i pochłaniających najwięcej czasu sfer życia. W dyskusjach poświęconych rozwojowi szkół i kształtowaniu procesów rozwoju szkół coraz bardziej podkreśla się rolę szkoły nie tylko jako domu, w którym dzieci się uczą, ale także domu życia.

W ZDZG szkoła jest centralnym miejscem wszystkich działań interwencyjnych we współpracy z zewnętrznymi partnerami: walking bus, aktywne przerwy, lekcje przyrody, trzy godziny wychowania fizycznego i dwie dodatkowe godziny w ramach oferty dodatkowych zajęć ruchowych popołudniami. Także testy sprawności motorycznej, badające adekwatny do wieku rozwój odbywają się w szkole. Bez centralnego otoczenia (*setting*), jakim jest szkoła nie dałoby się przeprowadzić takiego programu interwencyjnego dla dzieci.

## 4.3 Jaka jest rola organizacji sportowych (kluby sportowe) w ZDZG?

Kluby sportowe są rdzeniem sportu dzieci i młodzieży w gminach. *Wejście w kontakt* z klubem sportowym stwarza dzieciom i młodzieży szansę znalezienia nie tylko miejsca na uprawianie sportu, ale także możliwość identyfikacji i społecznego gniazda. Kluby sportowe jako partnerzy w sieci ZDZGD mają zasadnicze znaczenie. Dwie dodatkowe popołudniowe godziny zajęć sportowych, które oferują kluby są ważne, aby zapewnić dzieciom codzienny pożądaný czas aktywności ruchowej. Oferta zajęć powinna być ukierunkowana na promocję zdrowia wśród wszystkich dzieci oraz ich indywidualne zróżnicowane wsparcie. Szczególnie dzieci, które w ramach trzeciej godziny wychowania fizycznego wyrównują podstawowe motoryczne kompetencje powinny otrzymać w ramach oferty zajęć dodatkowych wsparcie adekwatne do poziomu swojego rozwoju, a nie zostać przeładowane zajęciami sportowymi.

## 4.4 Jaką rolę w ZDZG odgrywa gmina?

Gmina w ramach Projektu ZDZG jest główną instancją, która pełni rolę *podwójnego partnera* dla szkół i organizacji sportowych. Do urzędów nadzorujących szkoły należy kierowanie i zarządzanie oraz podejmowanie decyzji personalnych i merytorycznych w lokalnych szkołach podstawowych. Szkoły samodzielnie decydują o przeprowadzanych programach i oferowanych profilach, a lokalne urzędy wspierają finansowo różnorodne inicjatywy służące rozwojowi *aktywnych i zdrowych* szkół.

Urzędy te są również odpowiedzialne za lokalne organizacje sportowe. Podejmują decyzje dotyczące lokali sportowych (plany przydziału i budowy sal i boisk sportowych), renowacji gminnych obiektów sportowych (wydział sportu, planowania, itp.). Mowa tutaj także o jednostkach nadzorujących całe obszary życia dzieci jak *szkoła, rodzina, młodzież i sport*, które wielopłaszczyznowo są odpowiedzialne za rozwój pokolenia na lokalnym terenie. Najważniejszym celem jest jak najszersza reprezentacja przedstawicieli tych różnych dziedzin w lokalnej sieci ZDZG. Sieć taka charakteryzuje się ścisłą współpracą wszystkich reprezentowanych grup, a więc gminy, uczestniczących w Projekcie szkół (dyrekcja, nauczyciele), klubów sportowych i rodziców. *Gmina* powinna najpierw zdefiniować cele w swojej lokalnej sieci i następnie przekazywać wypracowane wyniki odpowiedzialnym jednostkom w samorządzie.



## 4.5 Czym zajmuje się gminny koordynator w ZDZG?

*Gminnym koordynatorem* jest ta osoba spośród lokalnej sieci przedstawicieli *okrągłego stołu*, która sprawuje opiekę nad tym gremium i jego interesariuszami (stakeholder) i koordynuje działania. Osoba ta kontroluje i gwarantuje strony *Winien i Ma*. Jako *stakeholder (interesariusz)* określone są osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za określone sprawozdania merytoryczne i działania w tych obszarach (np. wychowanie, zdrowie, ruch) oraz ponoszą odpowiedzialność za realizację i osiągnięcie cele w sektorach swojej działalności (np. szkoła, klub sportowy, gmina)

### *Gminny koordynator*

- odnotowuje życzenia i potrzeby zgłaszane przez przedstawicieli uczestniczących w spotkaniach „okrągłego stołu” oraz w czasie odwiedzin w szkołach i klubach sportowych,
- dba o wykonalność i skuteczność zaplanowanych działań i koordynuje ich przebieg na różnych płaszczyznach,
- pomaga wszystkim partnerom współdziałającym w ramach sieci realizować podejmowane działania planowo i w sposób zorganizowany adekwatnie do danej sfery życia i między tymi sferami,
- jest osobą odpowiedzialną za udzielanie informacji na terenie gminy,
- pośredniczy między wydziałami, aby wyważyć jednocześnie żądania wobec różnych urzędów lub życzenia odnośnie przydzielenia obiektów sportowych ze strony szkół i specyficznych potrzeb klubów sportowych w ramach Projektu ZDZG.

*Gminny koordynator* jest *prawą ręką* oficjalnego kierownictwa gminnej sieci. Z reguły przewodnictwo, kierowanie i odpowiedzialność *okrągłego stołu* i sieci znajduje się w rękach władz lokalnych.

## 5 Opieka merytoryczna w Projekcie ZDZG

Opieka merytoryczna w Projekcie jest niezbędna do monitorowania realizacji celów ZDZG związanych z aktywnym życiem dzieci. Odnosi się to zarówno do motorycznego rozwoju, rozwoju BMI, jak i do zmian w zakresie żywienia, spędzania czasu wolnego i konsumpcji mediów oraz do atmosfery w grupie. Naukowe wsparcie w formie regularnych testów sprawności motorycznej, pomiarów BMI oraz dodatkowych ankiet jest tutaj niezbędne. Zaplanowane również powinno zostać doskonalenie zawodowe i szkolenia osób uczestniczących w Projekcie. Te zadania mogą częściowo być realizowane w gminie – z zewnętrznym wsparciem centralnej jednostki zajmującej się naukowo sportem, która może zapewnić monitorowanie rozwoju zdrowotnego dzieci i młodzieży w gminie.



## 5.1 Dlaczego ważne jest wsparcie merytoryczne?

Zewnętrzne wsparcie merytoryczne jest ważne przy implementacji koncepcji ZDZG w gminie, przeprowadzaniu i analizie testów sprawności motorycznej oraz towarzyszących działaniach dla rodziców, uczniów, nauczycieli i wychowawców, instruktorów i różnych partnerów uczestniczących w okrągłym stole. Konieczne jest też wewnętrzne wsparcie szkoleń i doskonalenia zawodowego.

## 5.2 Jaki sens mają szkolenia i doskonalenie zawodowe w ZDZG?

Aby wprowadzić koncepcję ZDZG warto zorganizować całodienne spotkanie wszystkich osób uczestniczących w *okrągłym stole*, aby omówić szczegółowo każdą funkcję w Projekcie, oczekiwania, a także przygotować osoby uczestniczące w nim na nowe działania. Poza tym należy omówić poszczególne części Projektu ZDZG oraz zwrócić uwagę na diagnostyczną funkcję różnych narzędzi testowych służących indywidualnemu wsparciu dzieci i młodzieży. Warto zaplanować i zorganizować ofertę szkoleń i doskonalenia zawodowego zorientowaną na potrzeby przyszłych zadań i zakres merytoryczny ZDZG. Szczególnie dla nauczycieli w szkołach, którzy nie są z wykształcenia wuefistami, a będą prowadzić w Projekcie zajęcia wychowania fizycznego oraz dla instruktorów w klubach, którzy mają przeprowadzać dodatkowe godziny wychowania fizycznego. Takie działania podnoszące kwalifikacje powinny być planowane przy okrągłym stole wspólnie przez gminnych koordynatorów i przedstawicieli szkół i klubów sportowych. W celu przeprowadzenia tego doskonalenia należy podjąć współpracę z doradcami ds. sportu oraz przedstawicielami jednostek koordynujących pracę szkół. Działania te mogą zostać również przeprowadzone przez zewnętrznych specjalistów z akademii i szkół wyższych w okolicy.

### **5.3 Dlaczego należy przeprowadzać analizę zdrowotno-motorycznego rozwoju i statusu ruchowego dzieci?**

Aby stwierdzić, które indywidualne działania wspierające z koncepcji ZDZG warto przeprowadzić, a które są konieczne ze względu na ich adekwatność do wieku i zdrowotno-motorycznego rozwoju dzieci i młodzieży należy regularnie, w określonych odstępach czasowych, badać motoryczny rozwój dzieci i mierzyć wskaźnik BMI. Taki podstawowy test sprawności motorycznej wraz z pomiarem BMI wyjaśni, czy dana dziewczynka lub chłopiec ma niedowagę, prawidłową wagę lub nadwagę oraz wskaże indywidualne mocne i słabe strony w rozwoju motorycznym, które wymagają indywidualnego wsparcia. Taka diagnoza stanu rozwoju jest ważnym punktem oparcia dla nauczycieli przy planowaniu i przeprowadzaniu lekcji wychowania fizycznego. Wychowawcy i instruktorzy otrzymują odpowiednie wskazówki odnośnie obszarów wymagających wsparcia u dziecka oraz propozycje ćwiczeń w tym zakresie. Takie badania mogą zostać przeprowadzone również na zakończenie roku szkolnego, aby sprawdzić efekty udzielonego wsparcia indywidualnie u każdego dziecka. Na podstawie uzyskanych danych o postępach dokonywanych z roku na rok można stwierdzić, czy przeprowadzone działania zorientowane na zdrowotno-motoryczny rozwój i BMI chłopców i dziewcząt zakończyły się sukcesem i porównać je z danymi referencyjnymi. Zaleca się przeprowadzenie minimum czterech testów (t 1 bis t 4). Internetowa baza danych pozwala szybko i bezpiecznie zewidencjonować, zanalizować i udostępnić te wyniki.

### **5.4 Dlaczego ważna jest informacja zwrotna od dzieci i rodziców?**

Celem Projektu ZDZG jest nie tylko zdrowotne wsparcie motorycznego rozwoju dzieci i uzyskanie odpowiedniego do wieku wskaźnika BMI. Projekt zakłada również trwałą zmianę nawyków związanych z żywieniem, spędzaniem czasu wolnego i konsumpcją mediów, co ma doprowadzić do aktywnego stylu życia z dużą ilością ruchu, zdrową dietą i umiarkowanym korzystaniem z mediów. Aby móc rozpoznać konkretne postawy i wpływać efektywnie na ich zmianę w kierunku aktywnego stylu życia należy uwzględnić indywidualny styl



życia każdego dziecka. Zaleca się przeprowadzenie diagnozy przy pomocy ankiet co najmniej dwa razy - na początku i końcu każdego z czterech lat szkolnych.

Ponieważ udowodniono, że na aktywność ruchową dzieci i młodzieży, ich stan zdrowia i przyzwyczajenia wpływ mają również społeczne pochodzenie dzieci, wykształcenie i nawyki rodziców, należy przeprowadzać ankiety również wśród rodziców.

## 5.5 Dlaczego warto włączyć w działania lokalną sieć i „okrągły stół“

ZDZG jest Projektem, który zakłada funkcjonowanie lokalnej sieci. W ramach tej sieci oraz przy *okrągłym stole* spotykają się osoby, które wywodzą się z różnych środowisk zawodowych, reprezentują różne grupy i interesy, przez co nie mają jednakowych oczekiwań wobec Projektu. Inaczej akcentują również swoją w nim rolę i udział. Sukces Projektu zależy jednak od tego, w jakim stopniu? funkcjonuje lokalna sieć i *okrągły stół*.

Aby rozpoznać ewentualne nieprawidłowości i móc im przeciwdziałać warto uzyskać od osób zaangażowanych w Projekt informacje dotyczące ich osobistych życzeń, oczekiwań i potrzeb instytucji, które reprezentują. Nie wolno zapominać o tym podczas rozmów na etapie inauguracji *okrągłego stołu* oraz należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać, w jakim stopniu udało się spełnić te życzenia i czy rzeczywiście wystąpiły problemy, których się obawiano. W tym kontekście sprawdziło się regularne zasięganie informacji dotyczących *życzeń i rzeczywistości* nie tylko od statutowych przedstawicieli *okrągłego stołu* (gminny koordynator, dyrektorzy szkół podstawowych, przedstawiciele organizacji sportowych, przedstawiciele różnych gminnych urzędów), ale możliwie od jak największej liczby osób z lokalnej sieci: nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów, wychowawców, doradców żywieniowych oraz innych specjalistów. Długofalowy współudział oraz utrzymanie motywacji osób uczestniczących w Projekcie zależy od tego, w jaki sposób spełnione zostaną ich oczekiwania oraz czy wystąpią problemy, których się obawiano. Z tego względu dla sukcesu Projektu konieczna jest towarzysząca całemu procesowi analiza tych postępów.

## 5.6 W czym może pomóc internetowa baza danych?

Internetowa baza danych stworzona przez Willibald Gebhardt Institut (WGI) z partnerami umożliwia ewidencję danych z diagnozy sprawności motorycznej wraz z pomiarem BMI, a także rejestruje informacje uzyskane z przeprowadzonych ankiet na temat aktywności ruchowej, nawyków żywieniowych oraz konsumpcji mediów przez dzieci i młodzież. Baza danych dostarcza informacji z przeprowadzonej analizy wyników testów motorycznych – także rozwoju poszczególnych dzieci w ujęciu podłużnym i w połączeniu z pozostałymi danymi dotyczącymi zachowania i pochodzenia dziecka. W ten sposób internetowa baza danych umożliwia uczniom, rodzicom i nauczycielom, z zachowaniem przepisów o ochronie danych osobowych, stały monitoring i ewaluację podjętych działań wspierających. Nauczyciele mogą śledzić nie tylko diagnozę pojedynczych uczniów, ale także postęp poszczególnych klas ujęciu całościowym w określonym czasie. Możliwe są również anonimizowane profile szkolne klas biorących udział w Projekcie ZDZG.

## 6 Zakończenie

Mamy nadzieję, że ta broszura pozwoliła Państwu kompleksowo spojrzeć na wszystkie aspekty Projektu ZDZG. Ponieważ przewodnik ten skierowany jest do szerokiej grupy docelowej, chcieliśmy przy jego pomocy wesprzeć wszystkie zaangażowane grupy osób z uwzględnieniem ich funkcji w Projekcie. Dobra współpraca wszystkich osób zaangażowanych w Projekt w gminie i dobry kontakt z zewnętrznymi partnerami oraz opiekunem merytorycznym stanowią podstawę sukcesu w realizacji celów zawartych w Projekcie ZDZG.

Autor udostępni na życzenie niemiecką literaturę fachową, na której opiera się niniejsza broszura. Bieżące informacje o Projekcie dostępne są na stronie: <http://fit5projekt.eu/de> (niemiecki) / <http://fit5projekt.eu> (polski).

**Fachhochschule für Sport und Management (Wyższa Szkoła Zawodowa Sportu i Zarządzania)** przy ESAB gGmbH (Europejska Akademia Sportu Landu Brandenburgia) sprawuje opiekę merytoryczną nad Projektem.

Dziękujemy za zainteresowanie Projektem i cieszymy się na owocną współpracę.

### Kontakt:

Fachhochschule für Sport und Management Potsdam  
przy Europejskiej Akademii Sportu Landu Brandenburgia  
Annegret Zimmer (Koordynator Projektu)  
Am Luftschiffhafen 1  
14471 Potsdam

Tel.: +49 (0)331 / 907 57 - 123

Fax: +49 (0)331 / 907 57 77

E-Mail: [zimmer@fhsm.de](mailto:zimmer@fhsm.de)

[www.fhsm.de](http://www.fhsm.de)

