

# Informacja dla Rodziców na temat Projektu „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach (ZDZG)“

## O Projekcie

W Polsce i w Niemczech, tak jak w całej Europie pojawia się coraz więcej niepokojących raportów na temat rosnącej liczby wad postawy, niewystarczającej zdolności koordynacji, deficytów wytrzymałości fizycznej czy otyłości wśród dzieci w wieku szkolnym.

Skutkiem są symptomy chorobowe, które silnie obciążają układ krążeniowy już u małych dzieci, a w późniejszych latach prowadzą często do nadwagi i cukrzycy. Wymienione uszczerbki na zdrowiu w trakcie procesu nauczania i wychowania wpływają negatywnie nie tylko na chorego, ale również na rodziców i nauczycieli, ostatecznie nie pozostają też bez znaczenia dla systemu opieki zdrowotnej i socjalnej.

Brak ruchu oddziałuje także negatywnie na kognitywne procesy uczenia się: uczniowie w coraz większym stopniu cierpią na problemy z koncentracją i przejawiają niechęć do nauki. Za to aktywne ruchowo dzieci należą do uważnych i skoncentrowanych uczniów, którzy wykazują większą gotowość do nauki i lepiej radzą sobie w szkole za sprawą mniejszych fizycznych i zdrowotnych obciążeń.

W obliczu wzrostu liczby przewlekłych chorób sport, ruch i właściwe odżywianie stanowią nieodzowne elementy utrzymania dobrego stanu zdrowia i promocji zdrowego stylu życia już we wczesnych latach.

W ramach Projektu Euregio Interreg VA „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach (ZDZG)“ zostanie podjęta transgraniczna próba „skłonienia“ dzieci przy pomocy wspólnie ustalonych działań do odpowiedniego dla wieku, zdrowego stylu życia, który będzie uwzględniał zbilansowane odżywianie i codzienną aktywność fizyczną. Działania będą prowadzone w ramach współpracy rodzin, szkół, klubów sportowych oraz urzędów gminnych i miejskich.

## Cele Projektu

### 1. Zmniejszenie nadwagi

Utrzymanie lub osiągnięcie prawidłowej dla wieku wagi (BMI).

### 2. Zwiększenie aktywności ruchowej

Zapewnienie 60 – 90 min. codziennej aktywności fizycznej oraz włączenie aktywnego ruchu w szkolny i pozaszkolny rytm dnia codziennego.

### 3. Wyrabianie „zdrowych” nawyków

Nauka odpowiednich dla wieku nawyków żywieniowych oraz poszerzenie wiedzy dzięki wspólnym przerwom żywieniowym w szkole i informacjom na lekcjach przyrody. Poza ruchem, sportem i zabawą ukształtowane zostaną zbilansowane zachowania żywieniowe i konsumpcyjne.

### 4. Wzmocnienie współpracy między szkołą a klubem sportowym

Merytorycznie ukierunkowana współpraca między szkołą a klubem sportowym będzie wspierać planowany, odpowiedni do wieku dziecka rozwój motoryczny.

### 5. Wzmocnienie kompetencji interkulturalnych oraz zachowań interakcyjnych i społecznych

Poznanie miejscowości znajdujących się w obszarze przygranicznym dzięki „Mini-Olimpiadom” prowadzonym w gminach i szkołach;

Wzmocnienie zachowań grupowych poprzez ruch, zabawę i sport w trakcie zajęć lekcyjnych oraz w życiu codziennym szkoły.

### 6. Wzmocnienie więzi w gminie

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.

## Diagnostyka

W celu pomiaru efektywności całego Projektu, a szczególnie jego efektywności w odniesieniu do dzieci i gmin przeprowadzone zostaną łącznie cztery motoryczne testy oraz obliczony zostanie wskaźnik masy ciała (tzw. BMI). W tym celu dzieci zostaną zważone i zmierzone. Badania te mają być pomocne w zrozumieniu i wspieraniu motorycznego rozwoju dzieci biorących udział w oferowanych zajęciach sportowych.

W każdym roku szkolnym przeprowadzony zostanie podstawowy test sprawności motorycznej - w wersji wstępnej i końcowej. **Wyniki testu zostaną zapisane w formie indywidualnego protokołu nauki i rozwoju.** Rodzice zostaną poinformowani o nich podczas specjalnego zebrania. Rodzice będą ponadto mieli wgląd do wyników w wirtualnej bazie danych, dzięki czemu będą mogli na bieżąco śledzić indywidualny rozwój swojego dziecka.

Aby móc wychwycić i efektywnie kontrolować wspierające i blokujące czynniki towarzyszące indywidualnemu stylowi życia, od drugiej klasy zostaną wprowadzone ankiety dla dzieci i rodziców. Dotyczyć będą one przede wszystkim kwestii odżywiania i konsumpcji mediów.

Podstawowy test sprawności motorycznej składa się z **pomiaru składu ciała (BMI)** oraz z **5 elementów badających motoryczne kompetencje**:

- sprint na 20m
- skok w dal z miejsca
- rzut piłką lekarską
- stanie na jednej nodze
- bieg na 6 min.

Wyniki testu będą traktowane poufnie przez wykwalifikowany Zespół ESAB i zostaną indywidualnie zakodowane w specjalnej bazie danych.

Aby w ocenie wyników badania móc uwzględnić aktywność sportową Państwa dziecka w ramach działalności klubu lub koła sportowego, chcielibyśmy wcześniej uzyskać od Państwa informacje na ten temat.

## Interwencje

### **Podczas zajęć lekcyjnych**

#### *Trzy godziny wychowania fizycznego*

1. Podstawowa lekcja wychowania fizycznego dla wszystkich dzieci (ćwiczenie podstawowych kompetencji motorycznych, podstawowe zajęcia ruchowe, wspomaganie aktywności ruchowej, koordynacji, wytrzymałości i siły)
2. Podstawowa lekcja wychowania fizycznego obejmująca gry i zajęcia rozwijające kompetencje motoryczne poprzez sport i zabawę
3. Zróżnicowana lekcja wychowania fizycznego dla wszystkich uczniów, która prowadzona jest w zależności od rodzaju zajęć, w osobnych pomieszczeniach przy udziale dodatkowych nauczycieli

#### *Jedna godzina interdyscyplinarnej lekcji przyrody*

Program nauczania przyrody obejmuje tematy związane z *ciałem, odżywianiem, stylem życia i promocją zdrowia* oraz podkreśla ich związek ze zdrowym rozwojem.

### **Oferty klubów sportowych**

Każda szkoła współpracuje z klubami sportowymi w gminie. Organizacje sportowe oferują klasom biorącym udział w projekcie dodatkową - czwartą i piątą godzinę wychowania fizycznego. Służą one wzmocnieniu promocji zdrowia i powinny przyczynić się do uzyskania pożądanego dziennego czasu aktywności fizycznej w wymiarze 60-90 min.

### **Inne działania wspierające promocję zdrowia (pozalekcyjne)**

- „Walking Bus“ / („Chodzący autobus“) - dzieci chodzą pod opieką dorosłych po bezpiecznych chodnikach do szkoły i z powrotem
- wydarzenia pozalekcyjne, np. zajęcia sportowe podczas przerw
- wspólne gotowanie rodziców z dziećmi

### **Przetwarzanie danych osobowych**

Podstawą naszej specjalnej, utworzonej na potrzeby testu bazy danych jest pochodząca z ekspertyzy niemiecko-holenderskiego projektu „ZDZG“ (DE-NL) zewalutowana baza danych z dostępem online.

Zapis i analiza wszystkich danych odbywa się w procesie pseudonimizacji, tzn. przy użyciu określonego numeru i bez podawania nazwiska. Istnieje lista kodów, która łączy nazwisko z numerem. Lista ta nie jest ogólnie dostępna i po zebraniu i zakończeniu analizy danych zostanie zniszczona. Rodzice lub uczestnicy Projektu do czasu zniszczenia listy kodów mogą bez konsekwencji odwołać zgodę na przetwarzanie danych osobowych. Pseudonimizacja umożliwia anonimową ocenę danych, dodatkowo dzięki niej wyniki testów mogą zostać również anonimowo użyte w raportach końcowych i okresowych.

### **Promocja Projektu**

Podczas badań motorycznych oraz interwencji w ramach Projektu chcielibyśmy okazjonalnie robić zdjęcia do naszych raportów lub relacji na stronie internetowej <http://fit5projekt.eu/de/> . Możliwe również, że będzie nas odwiedzała lokalna prasa. Jeżeli wyrażają Państwo zgodę na fotografowanie dziecka, prosimy o odnotowanie tego na deklaracji zgody. Na naszej stronie internetowej znajdują Państwo poza bieżącymi raportami również obszernie informacje o Projekcie, aktualne terminy, bezpieczny dostęp do bazy danych oraz krótki opis gmin uczestniczących w Projekcie.

### **Kontakt**

**Fachhochschule für Sport und Management** przy ESAB GmbH  
Europejska Akademia Sportu Landu Brandenburgia (ESAB)  
Projekt Interreg „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach (ZDZG)“  
*pod kierownictwem:*  
prof. dr Silke Becker

*Koordynator projektu:*  
Annegret Zimmer  
Tel.: +49 331 907 57 123  
Fax: +49 331 907 57 77  
Email: [zimmer@fhsmp.de](mailto:zimmer@fhsmp.de)  
WWW: [www.fhsmp.de](http://www.fhsmp.de)