



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



# "Zdrowe dzieci w zdrowych gminach" -ZDZG

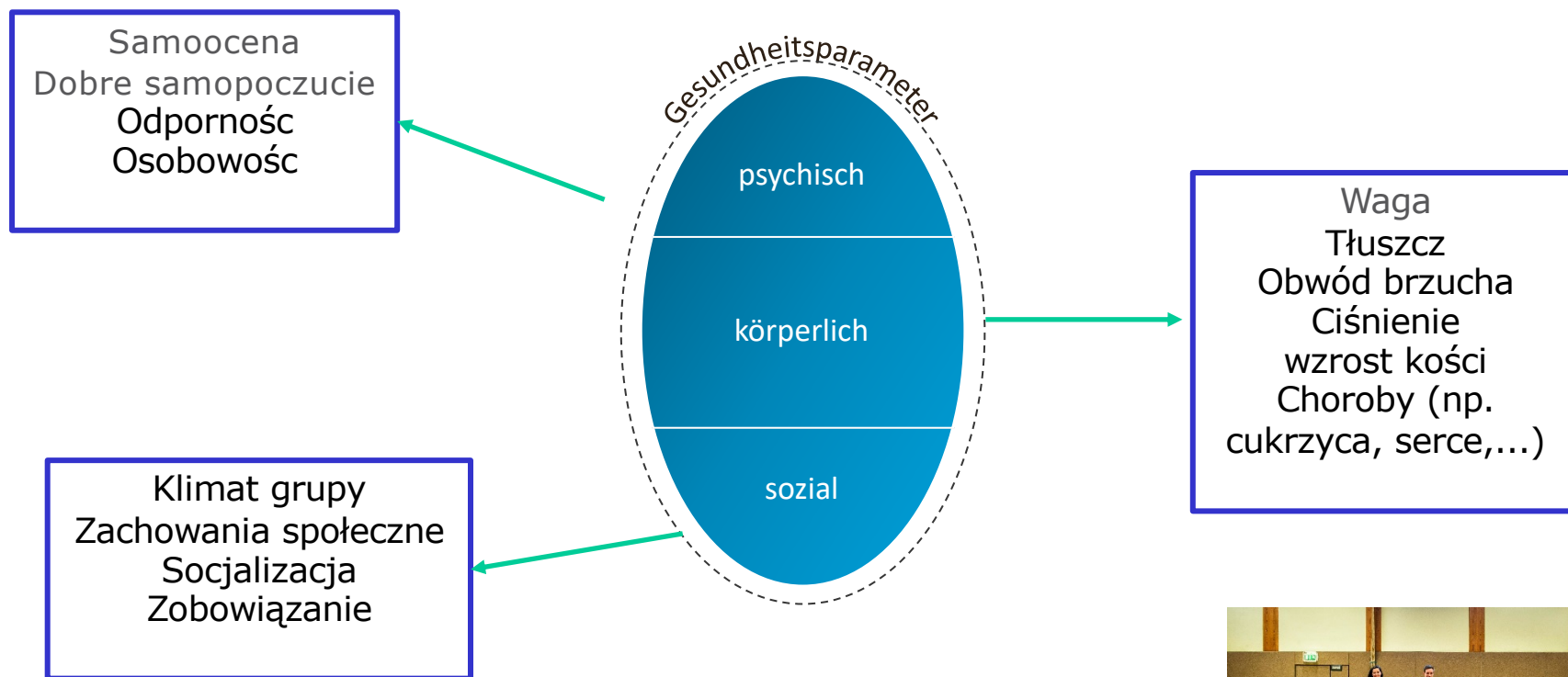
Dr. Dennis Dreiskämper, Lena Henning, Anne Zimmer

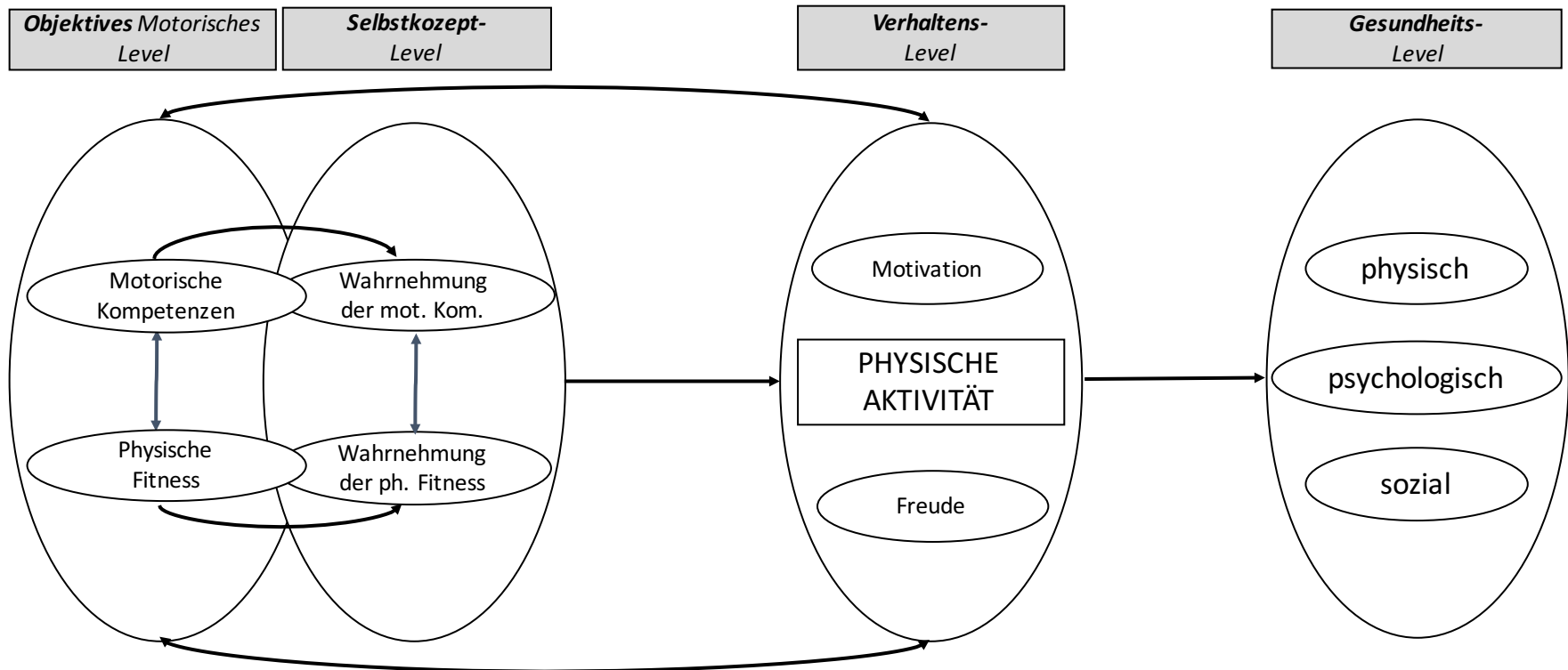


S T A D T  
  
SCHWEDT/ODER



- Powitanie (Anne Zimmer)
- Projekt GKGK: Tło i cele (Dr. Dennis Dreiskämper)
- Baza danych (Lena Henning)
  - Obsługa
  - Stosowanie kart feedback
- Praktyczne zastosowanie (Dr. Dennis Dreiskämper)
  - Dla rodziców
  - Lekcje WF w szkole
- Pytania i perspektywy (ankieta)
- Ocena





# Aktywność fizyczna i...



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN

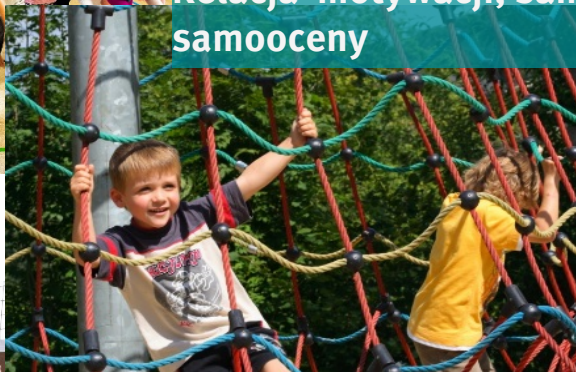


Udział

Nauka



Relacja motywacji, samopoczucia i samooceny



Wpływ na naukę i klimat społeczny



Jako agent społeczny



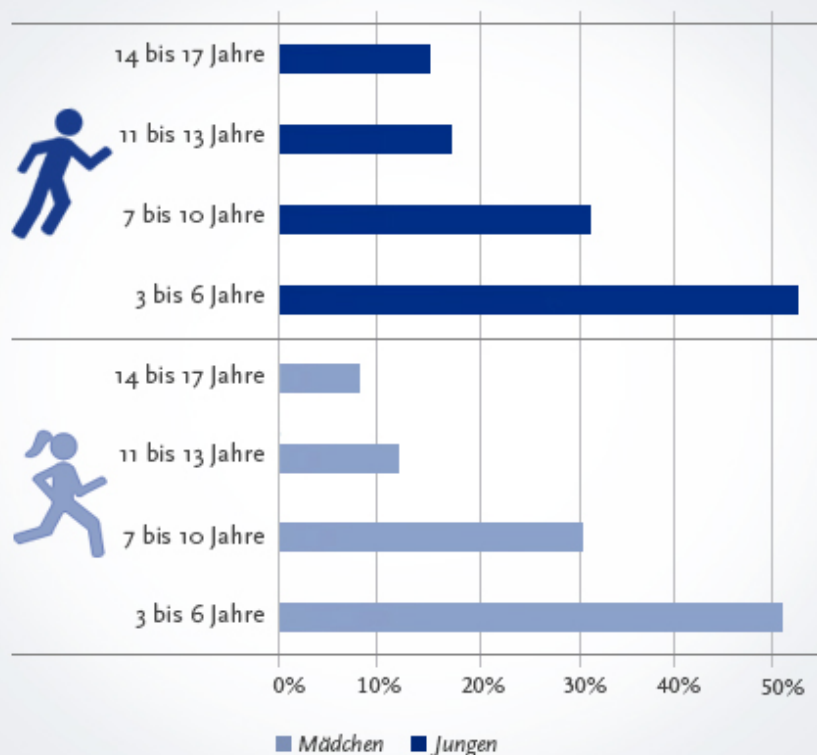
Neuber, 2012, 2015; Hinkley et al., 2008, 2014; Hurrelmann, 2006; Hoffmann & Tietjens, 2008; Schott & Hilmann, 2013; Welk, 1999; Poitras et al., 2016; Sterdt, 2015; Sebire, 2016; Sallis et al., 2016; Dunton et al., 2014; NICE, 2007; Naul et al., 2012; van der Horst, 2007; etc.



# Czy dzieci są sprawne fizycznie? Zalecenia krajowe



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



4-6 lat: 180 minut / Dzień ruchu

6-11 lat: 90 minut / Dzień ruchu

→ 60 minut

aktywność codzienna

→ ca. 12.000 Kkroków

→ Siła i wytrzymałość

2x/tydzień

12-18 lat 90 minut / dzień ruchu

Siedzący tryb aktywności przy ekranie

6-11 lat max. 60 minut

12-18 lat max. 120 minut





## Cel projektu:

Wprowadzenie programu edukacji transgranicznej i stworzenie struktur, które pomogą i będą promować dzieci, aby w dłuższej perspektywie żyć aktywnym i zdrowym stylem życia.

## Uczestnicy:

Obecnie 835 uczniów szkół podstawowych z 22 szkół (18 polskich i 4 szkół niemieckich), 44 nauczycieli PE, rodziców, przedstawicieli szkół, gmin, klubów sportowych i zainteresowanych stron

## Interwencja:

- ✓ Zwiększyć dzienną aktywność ruchową
- ✓ 3-godzinne lekcje wychowania fizycznego
- ✓ 4/5. Lekcja sportowa we współpracy z regionalnymi klubami sportowymi i edukacji zdrowotnej w naturze
- Sieć gminna



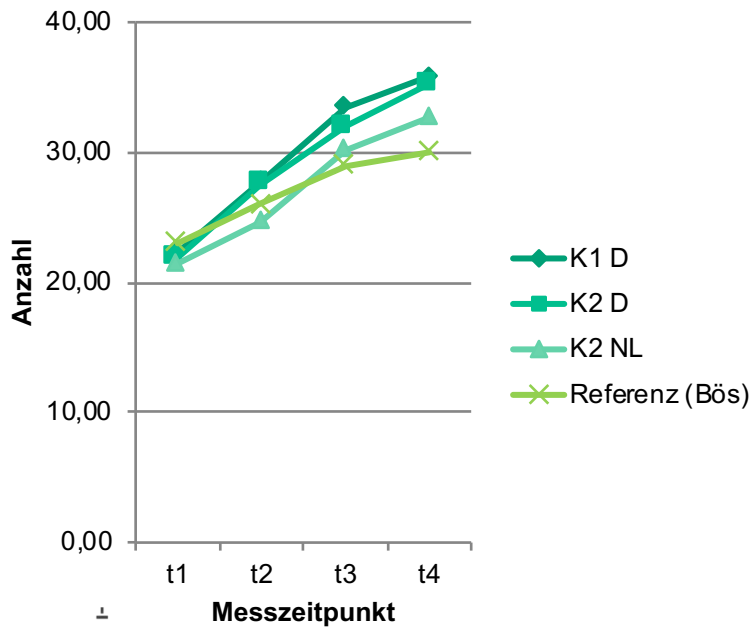


- W sumie około 1 200 dzieci w trzech kohortach w Niemczech i Holandii (2009-2013)
- Kontynuacja w różnych gminach w Holandii (około 1 000 dzieci)
- Zwiększenie aktywności fizycznej
- Poprawa motoryki
- Stabilizacja takich czynników jak jazda na rowerze i samokonceptcja
- Ocena na poziomie komunalnym i szkolnym
- Identyfikacja czynników sukcesu dla zdrowego dorastania w wieku szkoły podstawowej

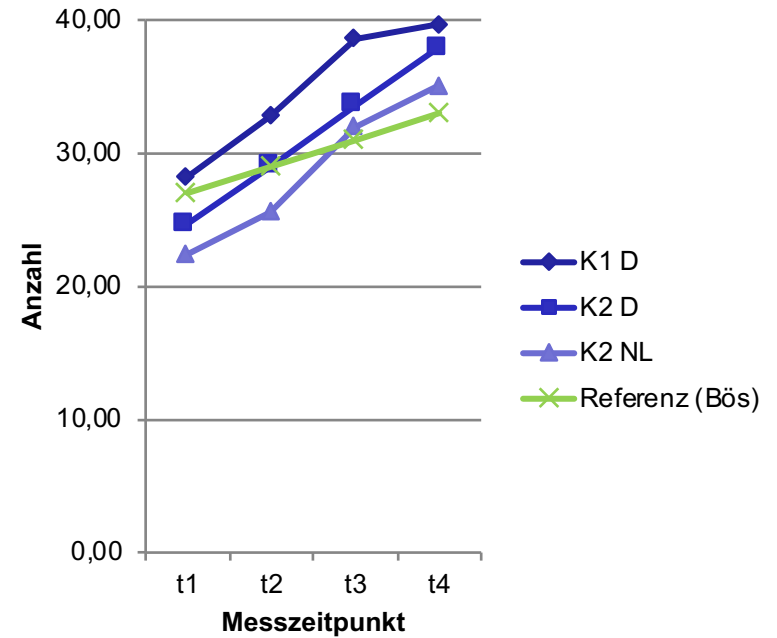




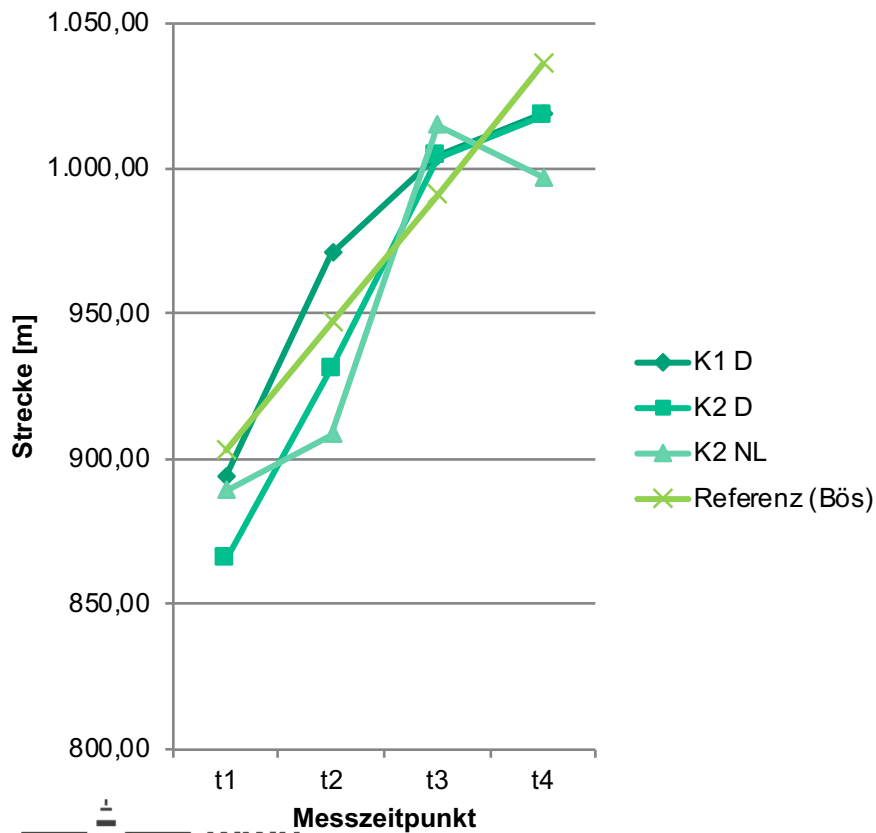
## rückwärts Balancieren Jungen



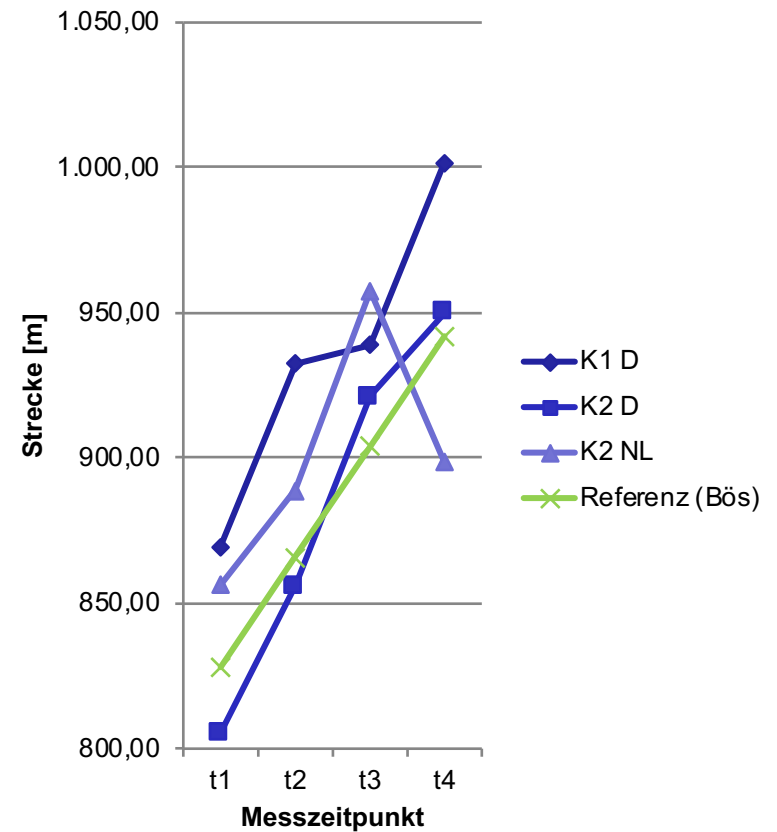
## rückwärts Balancieren Mädchen



## 6min Lauf Jungen



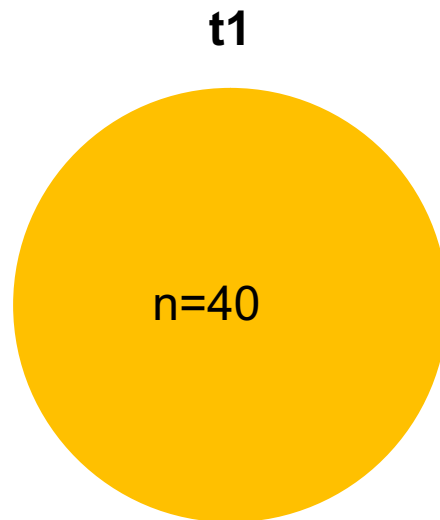
## 6min Lauf Mädchen



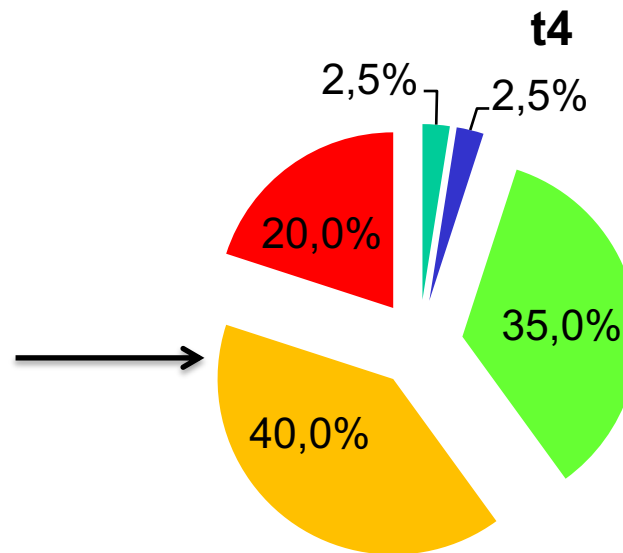
# t1 – t4 gesamt – BMI (n = 477)



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



■ P90->P97

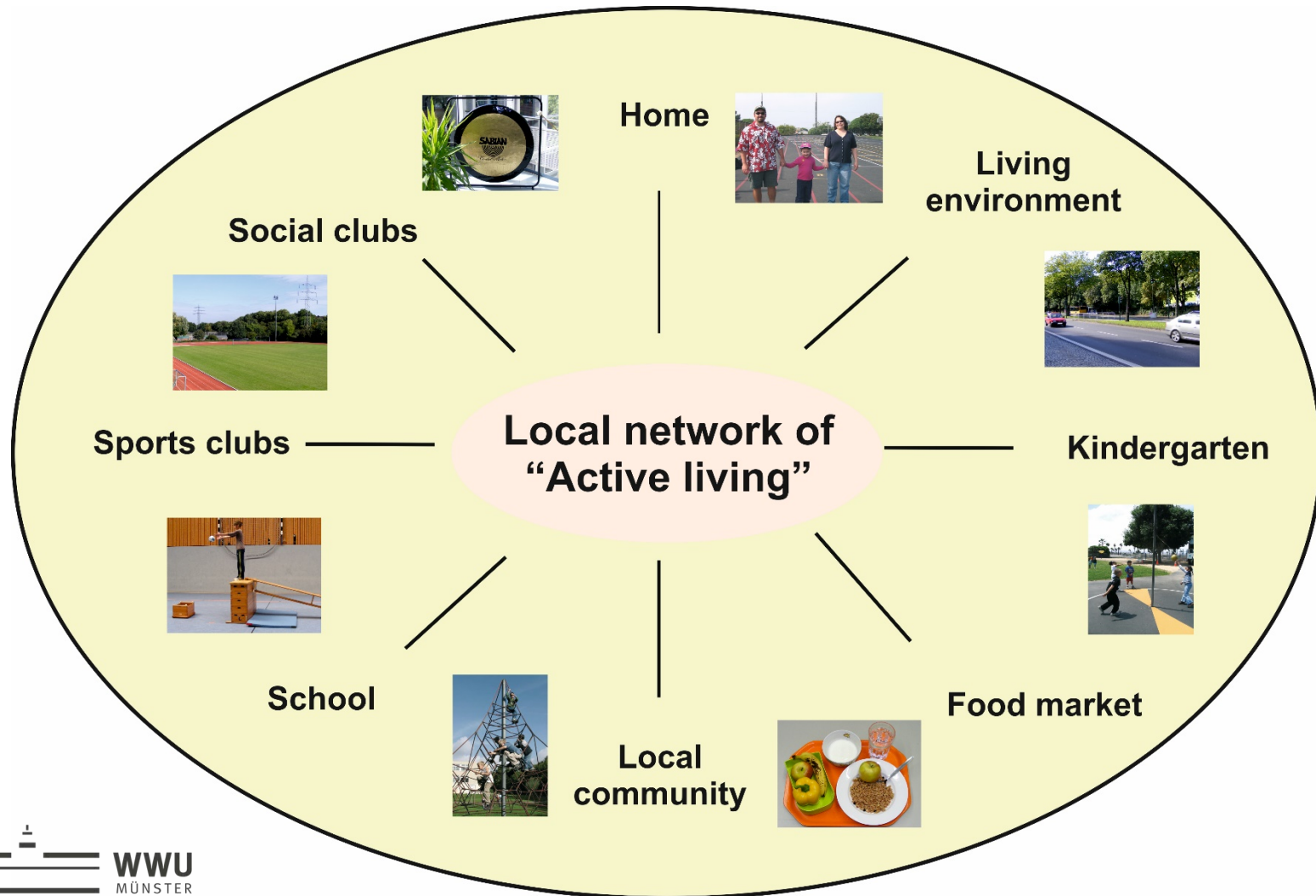


- P25-<P50
- P50-<P75
- P75-<P90
- P90-<P97
- >=P97

# Lokalna sieć społecznościowa dla aktywnego życia jako podstawowa idea



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



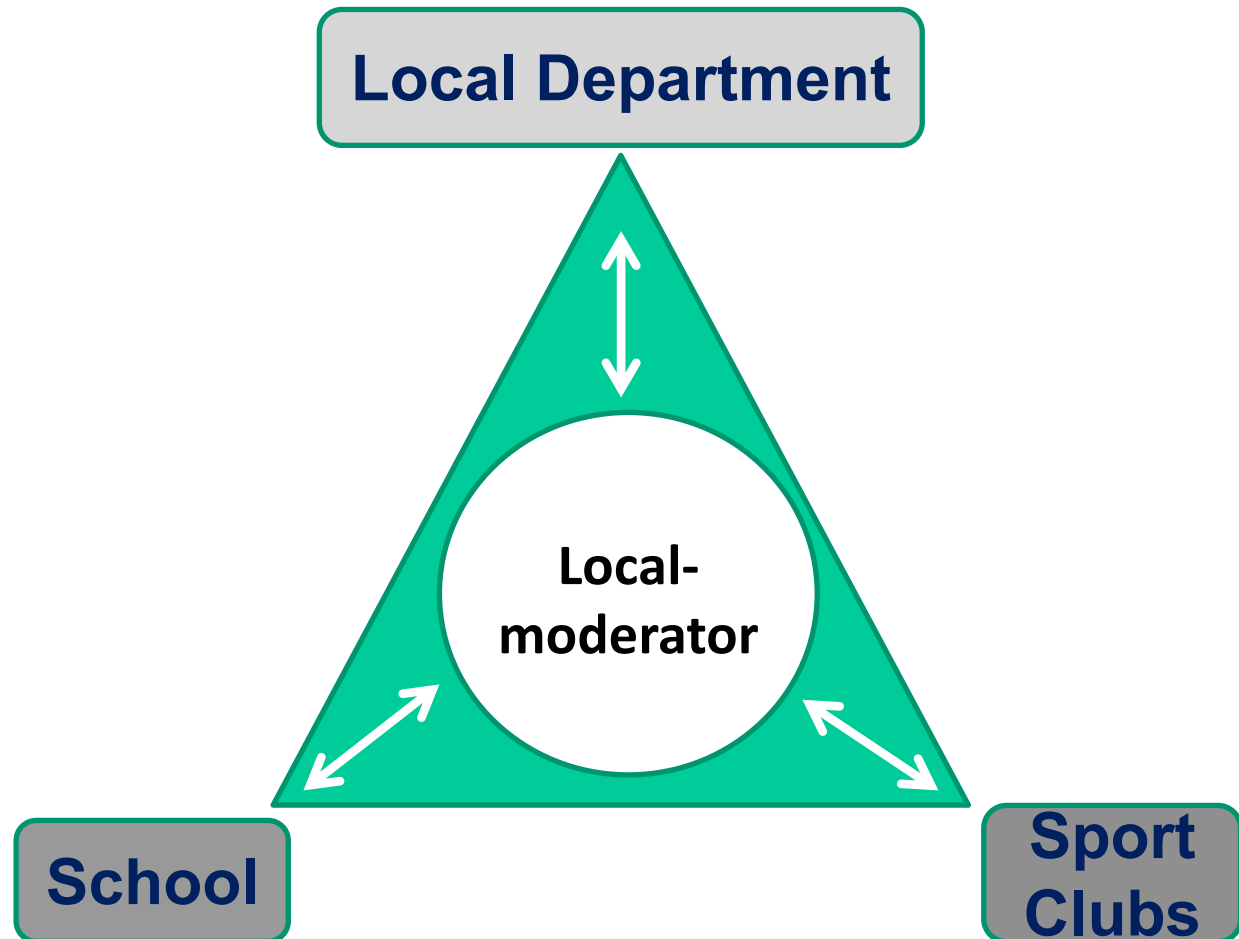


**Jobs  
of the  
local-  
moderators:**

**komunikacja**

**kooperacja**

**Zarządzanie**





ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



# "Zdrowe dzieci w zdrowych wspólnotach"

## Korzystanie z bazy danych GKGK

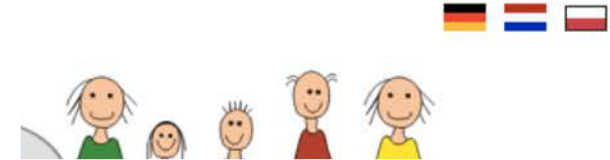
Lena Henning







ZDROWY DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



## Erfassungsprotokoll Teilnah

Schule/ Szkoła:

Klasse / Klasa:

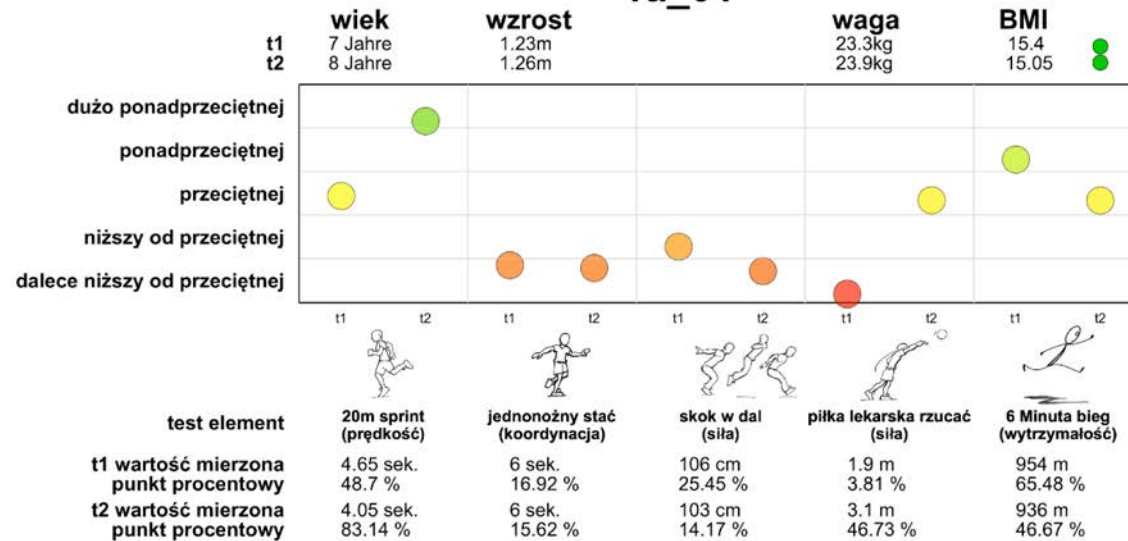
Testdatum / Data testu:

Ansprechpartner / osoba kontaktowa

ID	Vorname / Imię	Nachname / Nazwisko
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



1a\_01



n  
dzieci  
k



Gru



Projekt „Zdrowe Dzieci w zdrowych gminach / Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“  
finansowany przez Urząd Europejski ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego



- ministerstwa/urzędy
- Euroregion

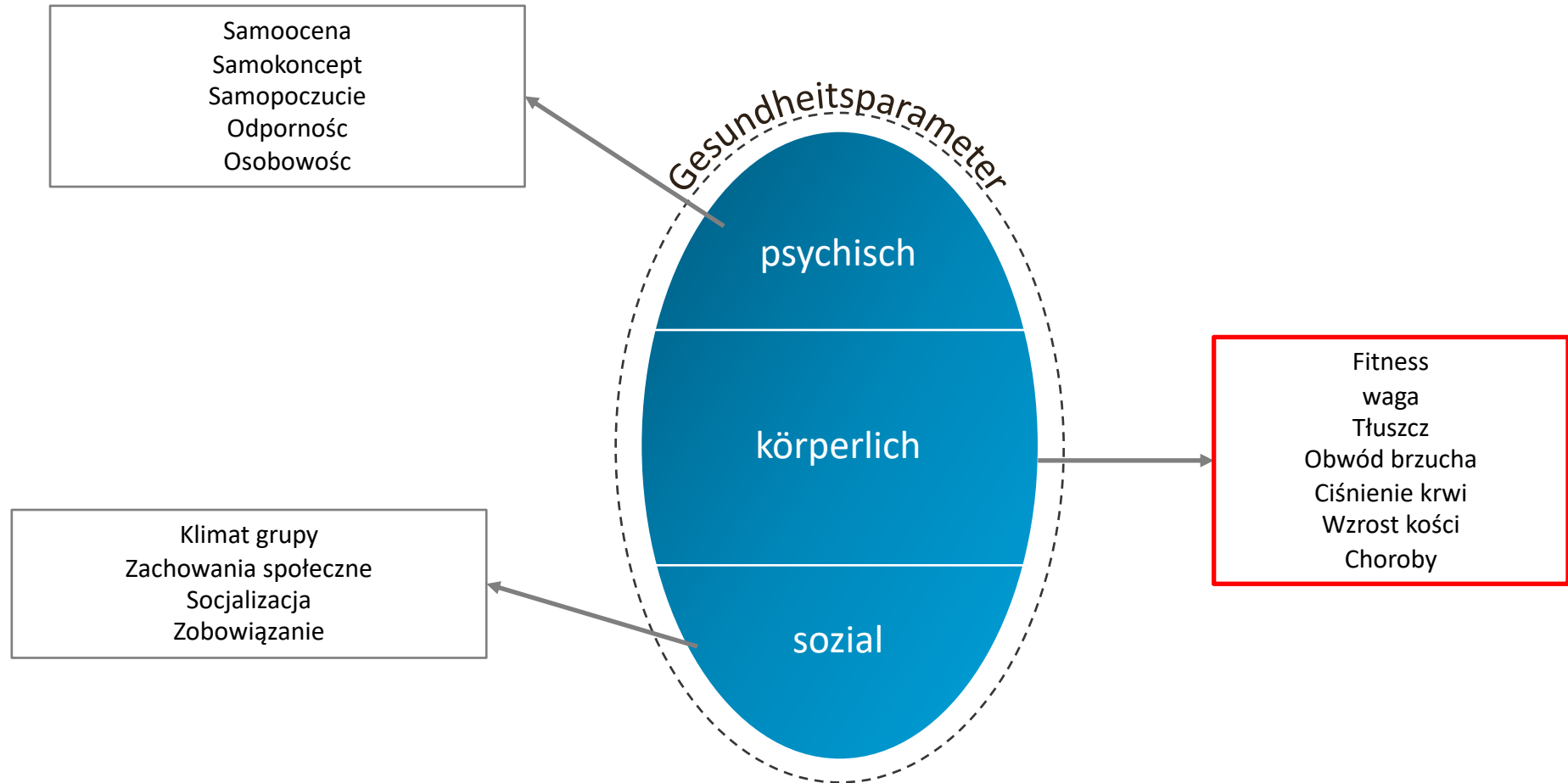


1. Dlaczego diagnostyka motoryki jest ważna? Co dokładnie zrobiliśmy?
2. Jak mogę zobaczyć wyniki moich uczniów ?
  - a) Przegląd bazy danych
  - b) Karty feedback
3. Przyszłość

# Diagnostyka motoryczna- Dlaczego?



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN





- sprawność fizyczna jest podzielona na prędkość, siłę, elastyczność, koordynację i wytrzymałość
- Warunkiem umiejętności motorycznych i zdrowego dorastania (fizyczne, psychologiczne, społeczne, poznawcze)
- Ranking sprawności fizycznej w porównaniu do rówieśników (wartości referencyjne)



Stanie na jednej nodze  
(Koordynacja i precyzja)



Skok w dal  
(siła)



6min Bieg  
(Wytrzymałość tlenowa)



Rzut piłka medyczna  
(Siła wybuchowa)



20m sprint  
(Szybkość reakcji i częstotliwości)





- Wartości referencyjne dają wskazówki, jak ocenić wynik dziecka w zależności od wieku i płci.
- Normy niemieckie i europejskie: podział na:


- Znacznie powyżej średniej ( 😊😊😊😊😊😊 )
- Powyżej ( 😊😊😊😊 )
- Średnia ( 😊😊😊 )
- Poniżej Średniej ( 😊😊 )
- Znacznie poniżej średniej ( 😊 )





## Obliczanie rozmiaru i wagi

### Wartości referencyjne WHO:

-  Niedowaga
-  Normalna waga
-  Nadwaga
-  Otyłość



→ Uwaga: indywidualny wzrost



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Jak uzyskać wyniki moich uczniów?



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



[www.fit5project.eu](http://www.fit5project.eu)



AKTUALNOŚCI · O PROJEKCIE · PARTNERZY · WAŻNE INFORMACJE · NAJCZĘSTSZE PYTANIA · DO POBRANIA · **BAZA DANYCH** · KONTAKT · DE

#### AKTUALNE TERMINY:

10-11.12.2018

szkolenie trenerów i nauczycieli

12.2018

przekazanie wyników testów

01.2019

ankiety dla uczniów i rodziców

[www.gkgk-online.eu/index.php](http://www.gkgk-online.eu/index.php)



Email:  Passwort:

→ Zaloguj się przy użyciu poświadczeń wysyłanych przez Panią Zimmer



1)



WESTFÄLISCHE  
WILHELMS-UNIV  
MÜNSTER

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*

2)

## Ściągane pliki

Przedstawiona jest lista możliwych plików do pobrania. Są one ewentualnie dostępne wyłącznie

### Bezeichnung

#### Allgemeine Dataten

Handbuch zur Durchführung von motorischen Tests

Instrukcja przeprowadzania testów motorycznych w ramach

Erfassungsprotokoll

interwencji\_PL



Strona główna

klasy

dni testów aktywnościowych

zobacz wyniki testów

dni testów ankietowych

Pliki do pobrania

#### Persönliche Dataten

Feedback\_S01\_Astrid Lindgren Grundschule

karta wyników\_S03\_1a\_Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w  
Dźwirzynie







- Dostarczanie plików ogólnych
- Podręcznik przeprowadzania testu
- Protokół rejestracji
- Protokół interwencyjny

Deklaracje /przykładowe karty feedback

Udostępnianie plików osobistych

- Karty feedback (w zależności od prawa dostępu)
- Informacje na temat aktualnej kondycji/BMI lub rozwoju fitness/BMI (T1-T4) na poziomie ucznia, klasy, gminy i kraju

# Jak wygenerować karty feedback ?



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



2018\_gkgk\_t2t1\_komplett.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Dateneditor

	Code	Land	Schule	Jahr	Klasse	Jahrgang	Gruppe	Nummer	Einverständniserklärung	Kommune	Testdatum_t2	Sex
1	DL_S01_2018_2a_01	DL	S01	2018	2a	2	a	01	1,00	5,00	25.06.2018	2
2	DL_S01_2018_2a_02	DL	S01	2018	2a	2	a	02	1,00	5,00	25.06.2018	2
3	DL_S01_2018_2a_03	DL	S01	2018	2a	2	a	03	1,00	5,00	25.06.2018	2
4	DL_S01_2018_2a_04	DL	S01	2018	2a	2	a	04	1,00	5,00	.	2
5	DL_S01_2018_2a_05	DL	S01	2018	2a	2	a	05	1,00	5,00	.	2
6	DL_S01_2018_2a_06	DL	S01	2018	2a	2	a	06	1,00	5,00	25.06.2018	2
7	DL_S01_2018_2a_07	DL	S01	2018	2a	2	a	07	1,00	5,00	.	2

- Testy przeprowadzane przez wykwalifikowanych zespołów testowych ESAB
- Wysyłanie dzienników (chronione hasłem)
- Zmiana imienia w kod
- Wprowadzanie danych w programie statystyk (SPSS)
- Obliczanie wieku, wartości referencyjnych dla Aktywności fizycznej i BMI
- Tworzenie kart feedback (indywidualne, klasa, szkoła, gmina, kraj)

# Przykład 1: indywidualne karty feedback (nauczyciele)



ZDROWY DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Code

Alter

Anthropometrische

Maße

Referenzwert BMI

Referenzwerte

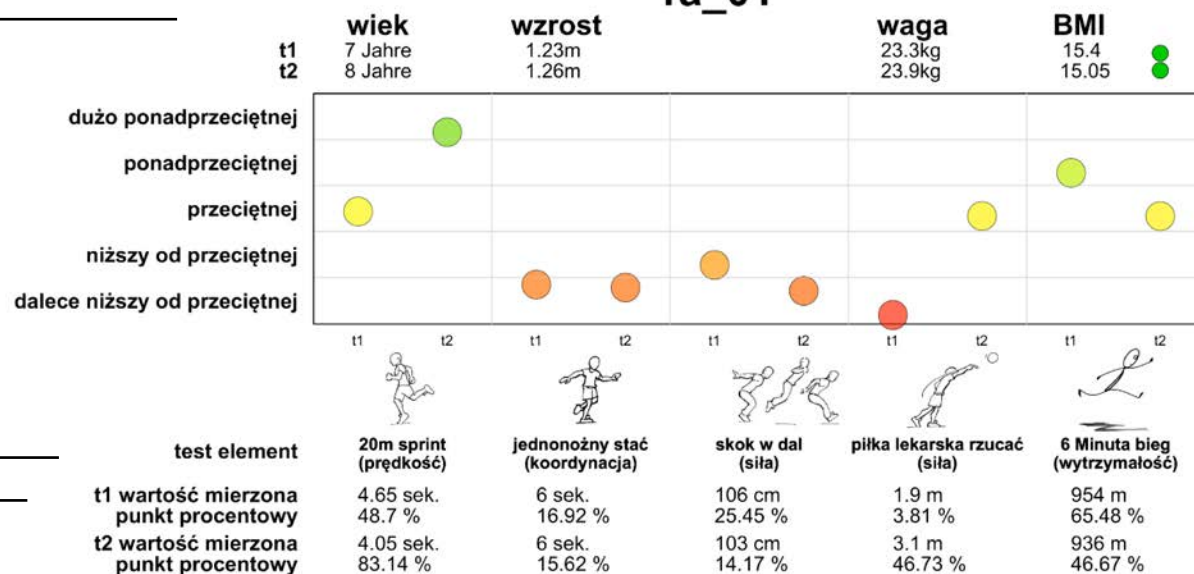
Testaufgabe

Rohwerte

Prozentwerte



1a\_01



Interreg  
Mecklenburg-Vorpommern-Brandenburg-Polen

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



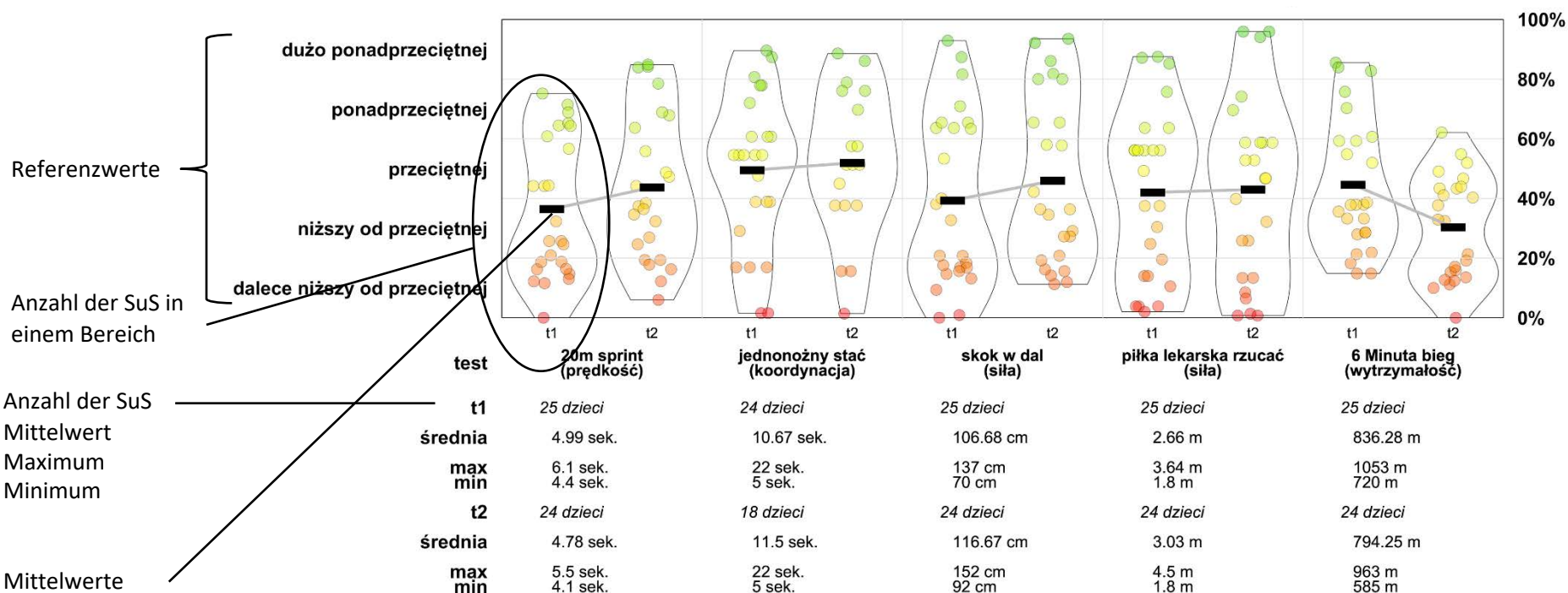
# Przykład 2: karty feedback w klasie (nauczyciele)



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



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



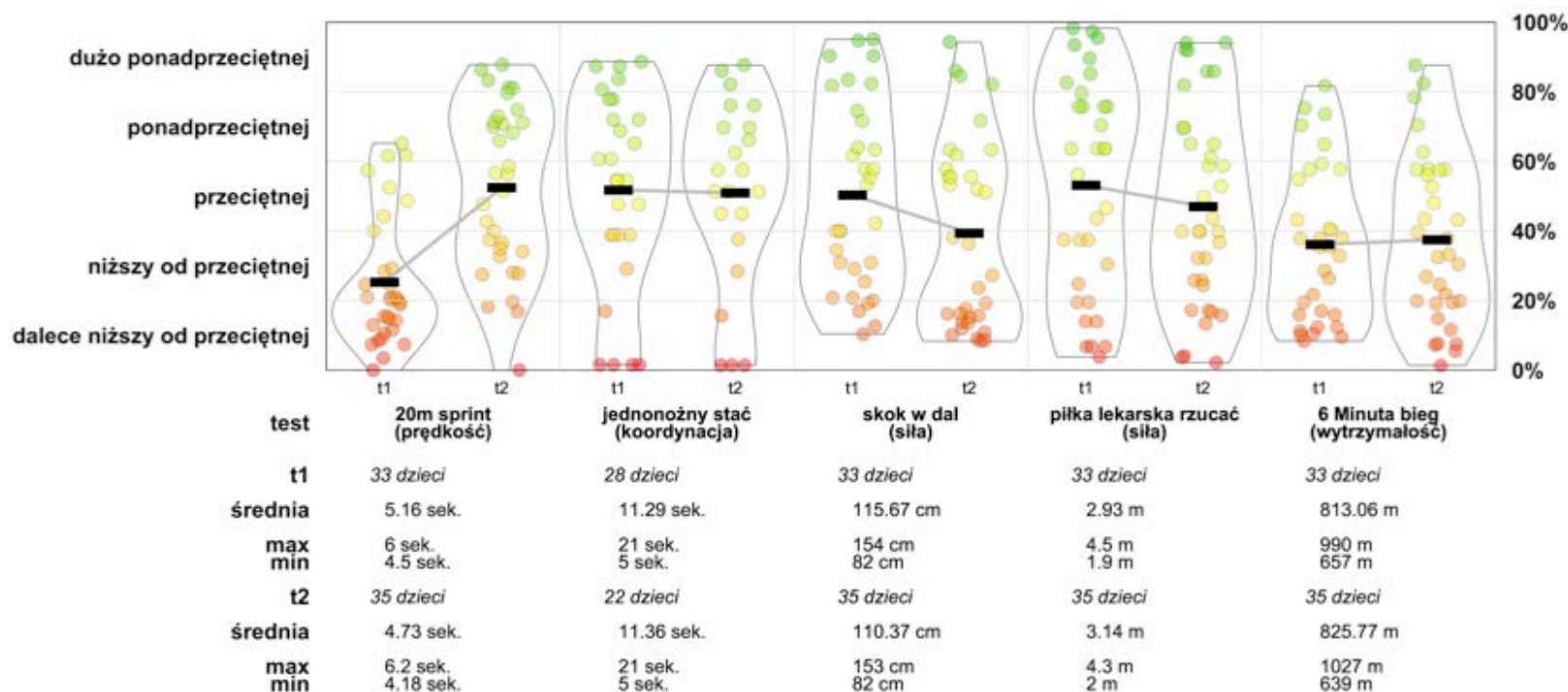
# Przykład 3: Szkoła oraz porównanie szkół (dyrektorów lub lokalnych moderatorów)



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



**Interreg**  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polen

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





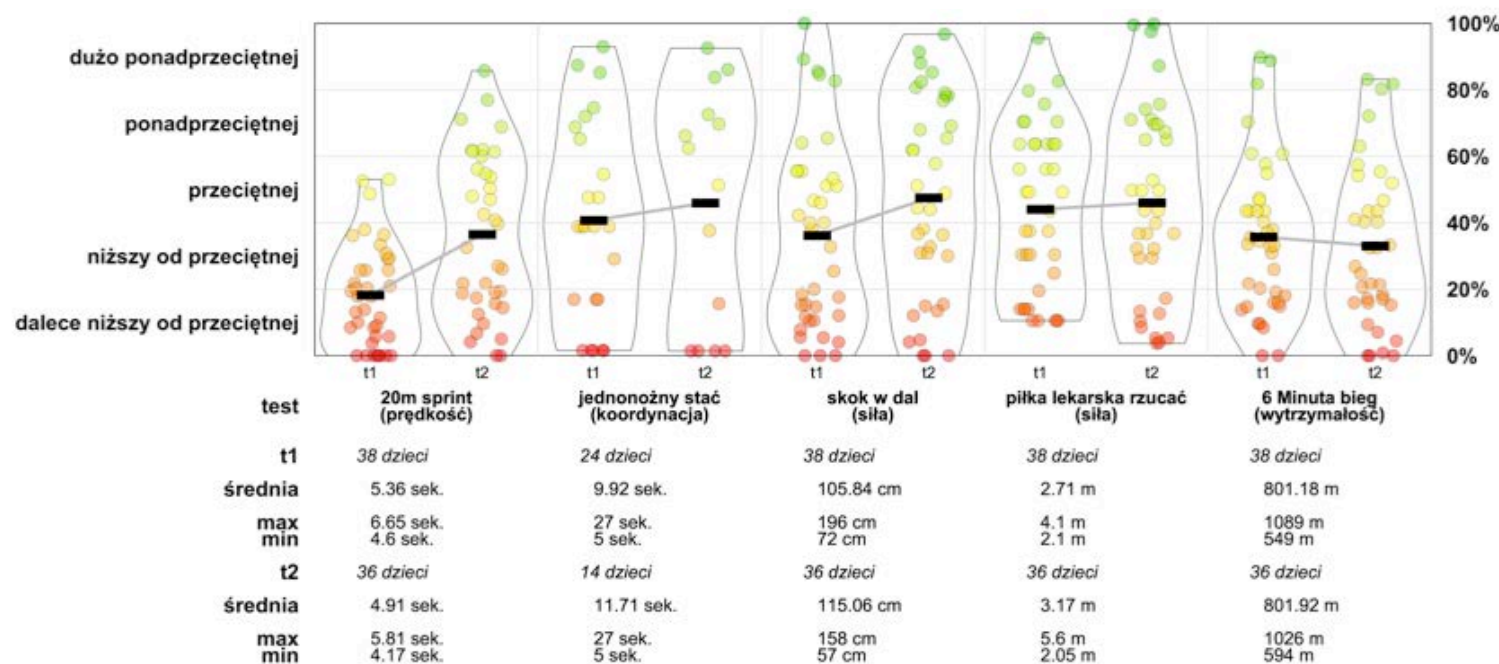
# Przykład 4: porównanie miast i społeczności (lokalni partnerzy/ moderatorzy lub kandydaci na koordynatora projektu)



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg  
Wschodnio-Pomorski-Brandenburg-Polska

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





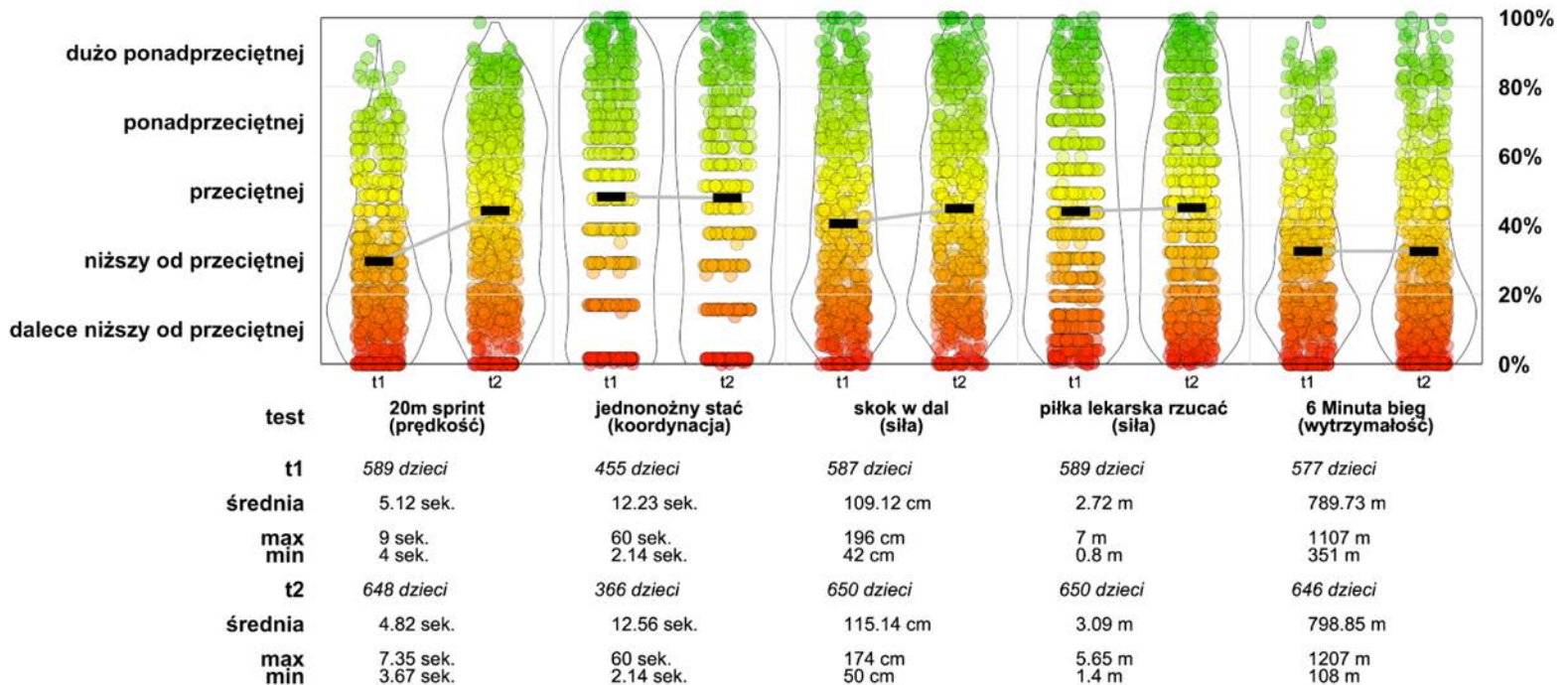
# Przykład 5: porównanie krajowe (koordynator projektu)



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN

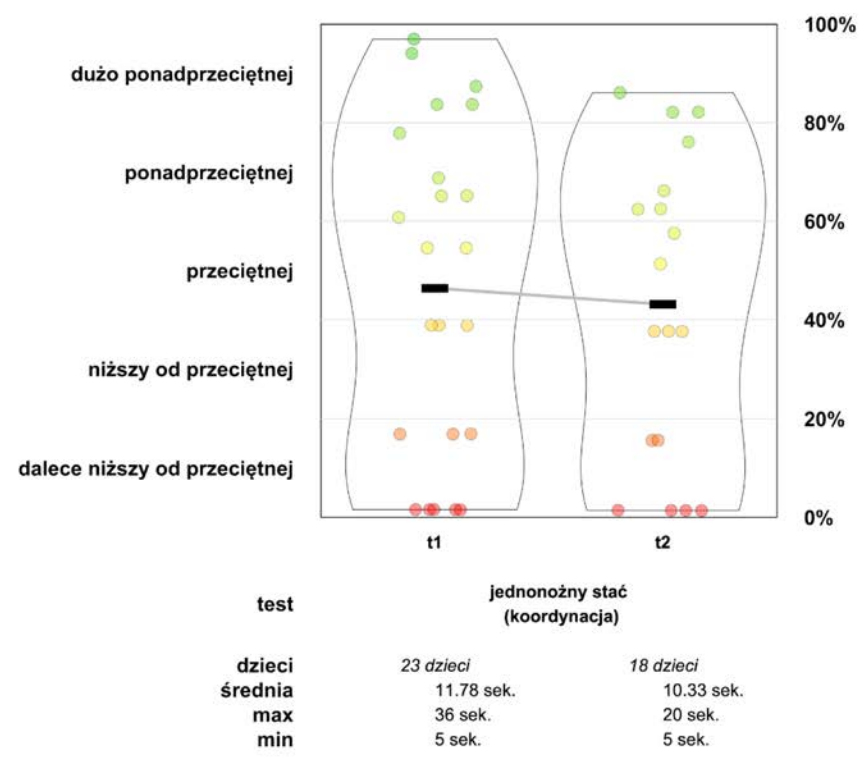


Interreg  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polen

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



# Przykład 6: karty feedback dla poszczególnych przedmiotów na wszystkich





## Weiteres wichtige Dokument in der Datenbank



### Interwencje – protokół

### Projekt „Zdrowe dzieci w zdrowych gminach”

Osoba odpowiedzialna w Projekcie: \_\_\_\_\_

Szkoła: \_\_\_\_\_

Które klasy biorą udział w Projekcie?

Proszę zaznaczyć każdorazowo liczbę dzieci zgłoszonych do Pro  
(Przez zgłoszenie rozumiana jest złożona pisemna deklaracja zgo

Klasa	Liczba dzieci ZDZG

Sei

Kiedy w Państwa szkole odbywają się regularne zajęcia w ramach Projektu ZDZG?

Proszę podać dzień tygodnia, godziny zajęć i osobę odpowiedzialną. W pierwszej kolumnie znajduje się przykład.

Klasa	Przyroda	1. zajęcia ruchowe ZDZG	2. zajęcia ruchowe ZDZG	Inne
2a	pon.10:00 – 10:45 p.Kowalska (wychowawca)	wt. 12:45 – 13:30 p.Jodłowska (instruktor)	czw. 12:45 – 13:30 p.Jodłowska (instruktor)	aktywna przerwa pon.,śr.i, pt. 9:45 – 10:00



- Przejrzystość i opcje objaśniające
  - poprawy/pogorszenia jakości
- Dalszy rozwój interwencji na rzecz efektywności i trwałości
- Możliwość sprawdzenia skuteczności swojej pracy
- Długoterminowy cel: Przewodnik o nauczaniu skutecznej pracy!
- Mogą się państwo przyczynić się do poprawy zdrowia dziecka!



- Dalsza dokumentacja sprawności i BMI
- Sprawdzanie efektywności i trwałości za pomocą protokołów interwencyjnych
- Kwestionariusze rodziców i dzieci: związek z fitness/BMI

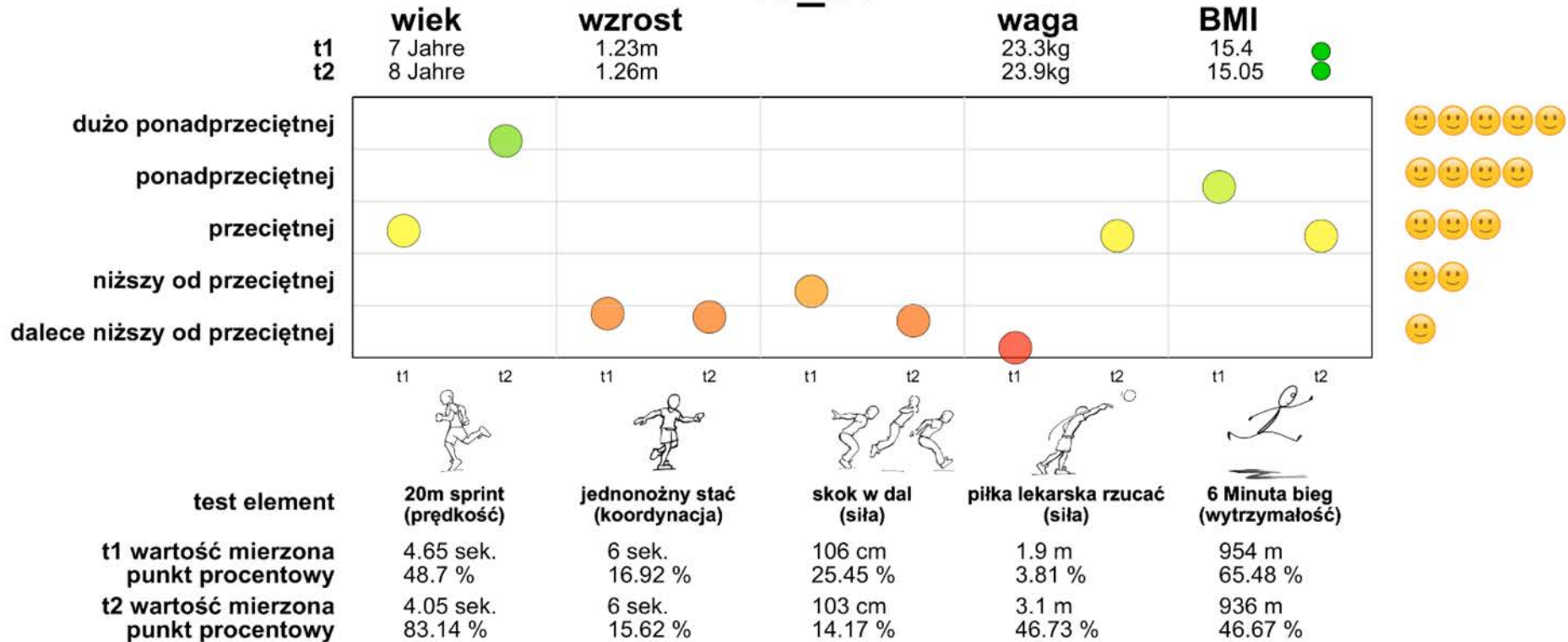
→ Gdzie dokładnie są fundamenty?

→ Wspólna realizacja celu poprawy zdrowia dziecka!



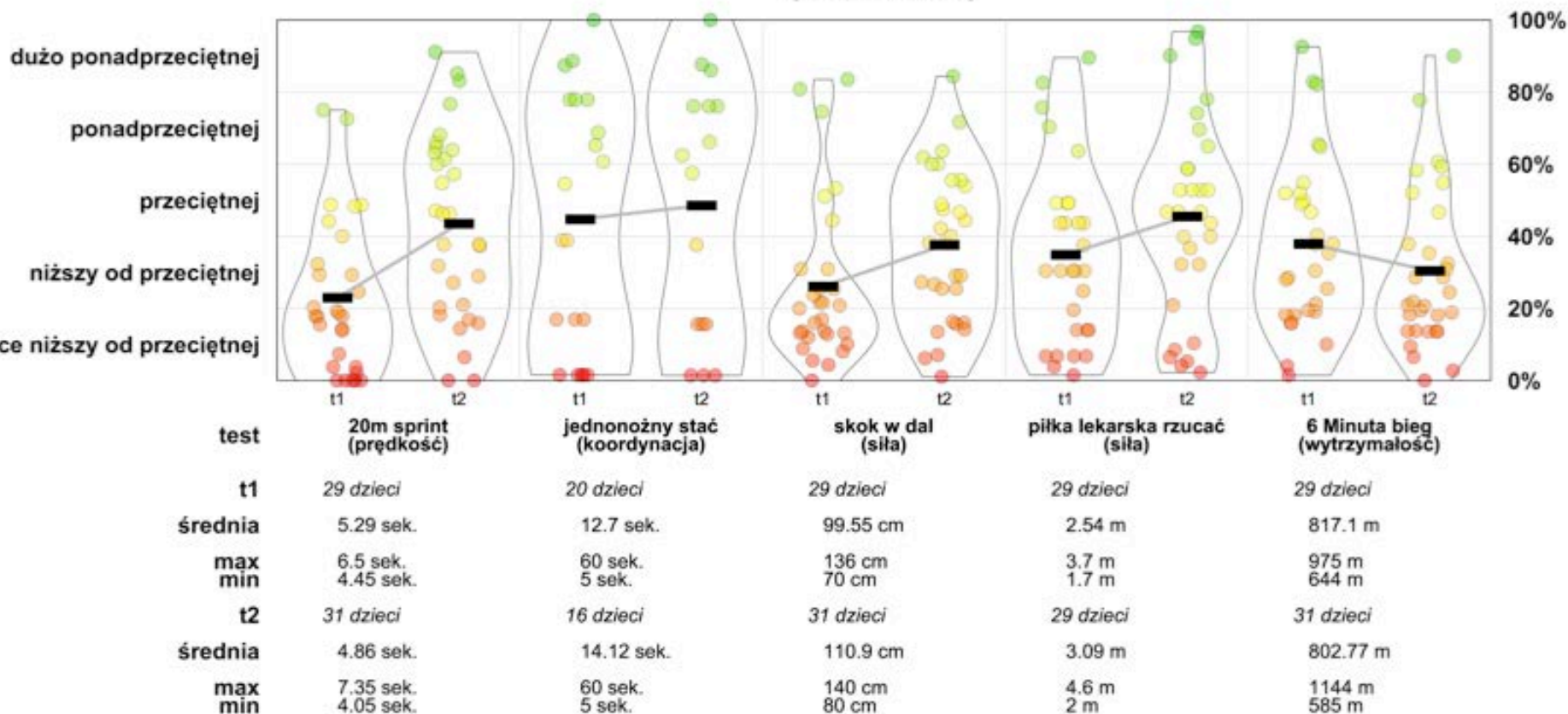
- **Opinie na wieczorach rodziców**
  - **Zastosowanie na wychowaniu fizycznym**
  - **Życie szkolne**
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Pytania
  - Przyszłość
  - Ocena

## 1a\_01

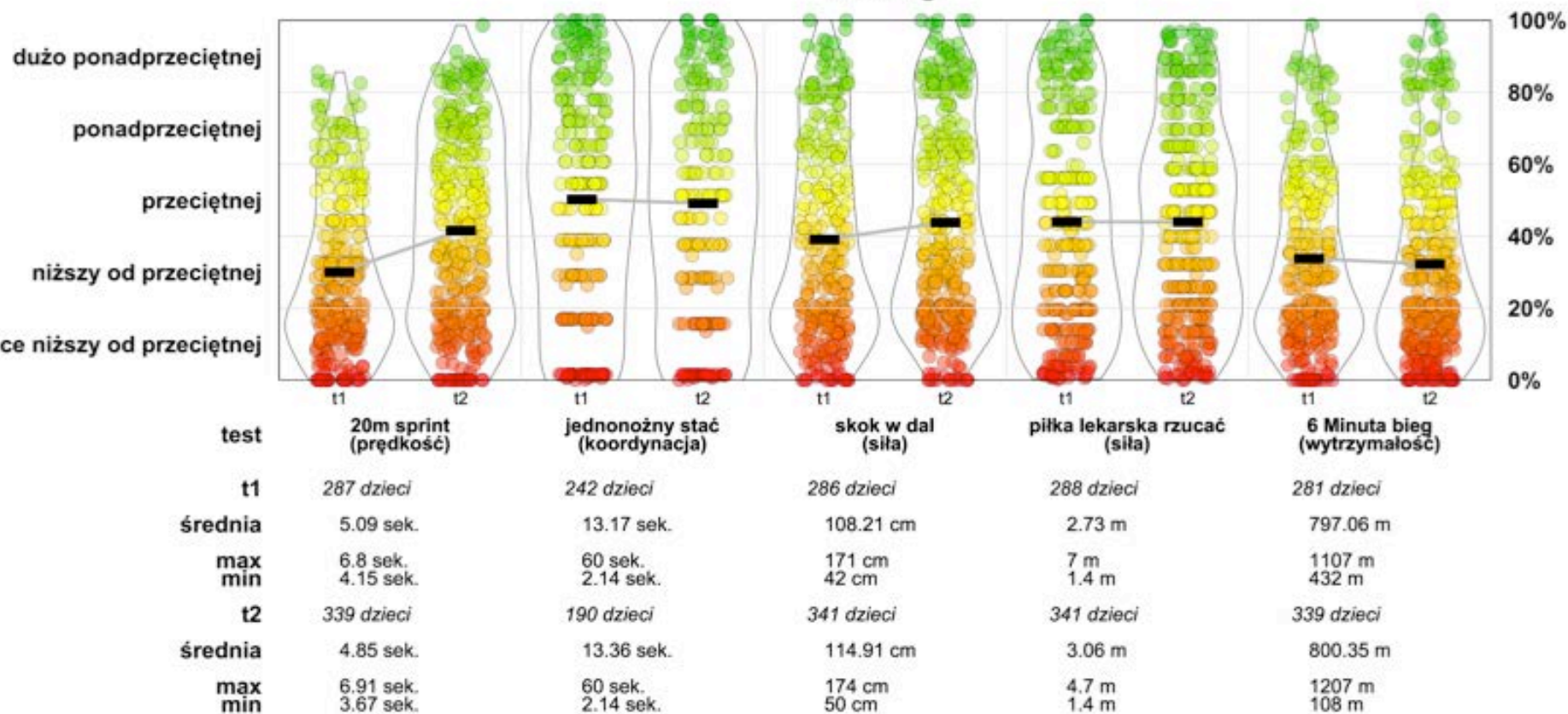




## gmina Kolberg



## Kolberg



- Pytania

- Przyszłość

- Ocena

- Warum machen wir das?

→ Wissenschaft für das Projekt?



Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Bitte schneiden Sie hier den Abschnitt mit dem Namen Ihres Kindes ab, damit Ihre Daten im Folgenden psydonomisiert verarbeitet werden können und später keine Rückschlüsse auf Sie und Ihr Kind zulassen!



## Elternfragebogen

Bitte tragen Sie hier das Datum ein, an dem Sie den Fragebogen ausfüllen:

□ □ . □ □ . □ □ □ □

Tag / Monat / Jahr

Von wem wird der Fragebogen ausgefüllt?

<input type="checkbox"/>	Mutter
<input type="checkbox"/>	Vater
<input type="checkbox"/>	anderer Sorgeberechtigte (bitte benennen): _____



- Pytania
- Przyszłość
- Ocena



## kwestionariusza

### Rola:

- ☐ nauczyciel  
☐ Przewodniczący gminy

☐ Inni \_\_\_\_\_

		Zgadzam się – Nie zgadzam się kompletnie					
Pytanie		1	2	3	4	5	NA
1	Jak dotychczas, użyłem ankietę często	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	W przyszłości mam zamiar użyć ankiety często	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Baza danych jest łatwa w obsłudze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Karty feedback są łatwe do zrozumienia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Uważam, że karty feedback są ogólnie pomocne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Karty feedback pomagają mi w średnio-i długoterminowym planowaniu lekcji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Karty feedback pomagają mi szczególnie w krótkoterminowym planowaniu lekcji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Karty feedback pomagają mi promować uczniów indywidualnie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Karty feedback pomagają mi w stosunku z rodzicami i opiekunami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Regulame indywidualne opinie dla dzieci są ważne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Regulame monitorowanie motoryki dzieci jest dla mnie ważne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Promocja codziennego ruchu jest ważna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vielen Dank!



ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



Dziękuję za uwagę!

Dr. Dennis Dreiskämper: [dreiskaemper@wwu.de](mailto:dreiskaemper@wwu.de)

Lena Henning, M.Ed.: [lena.henning@wwu.de](mailto:lena.henning@wwu.de)







ZDROWE DZIECI  
W ZDROWYCH GMINACH  
GESUNDE KINDER  
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg  
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



Dziękuję za uwagę!



S T A D T  
  
SCHWEDT/ODER