

2. edycja programu:

**Ruch i zdrowe odżywianie**

**to moje wyzwanie!**

# Webinar informacyjny

● LIVE

24.05.2022 r., g. 12:00



Patronat Honorowy: Witold Kozłowski, Marszałek  
Województwa Małopolskiego



Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego





**Zdrowie dziecka  
to sprawa wielkiej wagi!**





**Ruch i zdrowe odżywianie**

**to moje wyzwanie!**



# Statystyki



**3 na 10 ośmiolatków**  
ma nadwagę lub otyłość.







# Otyłość na liście Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób

- Według raportu WHO Polska zajmuje **8. miejsce w Europie pod kątem liczby dzieci w wieku 7-9 lat borykających się z nadwagą i otyłością.**
- Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości wskazuje, że nadwaga lub otyłość występują u 12,2% chłopców i 10% dziewcząt w wieku przedszkolnym oraz 18,5% chłopców i 14,3% dziewcząt w wieku szkolnym.

źródło: NFZ. Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną, [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl)





# Konsekwencje nadmiernej masy ciała...

- Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób, w tym chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, a nawet niektórych typów nowotworów,
- Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, bezdechu sennego czy zmian zwyrodnieniowych układu kostno-stawowego,
- Wpływa również na jakość życia na płaszczyźnie psychospołecznej,
- **Dzieci i młodzież z otyłością z dużym prawdopodobieństwem pozostaną otyłe także po osiągnięciu dorosłości.** W konsekwencji może to doprowadzić do obniżenia jakości i długości ich życia.





# O programie

**"Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie"** to zadanie realizowane w 2023 roku w zakresie zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej jako prewencji nadwagi i otyłości dzieci i młodzieży. **Program potrwa to 29 grudnia 2023 roku.**

W ramach programu, realizowane będą dwa panele.

## Panel podstawowy (I)

trwający 3 miesiące i **realizowany na terenie szkół podstawowych z małopolski**. Kierowany jest do uczniów klas 1-6 szkół podstawowych oraz ich rodziców i opiekunów.

## Panel dodatkowy (II)

trwający 3 miesiące i **realizowany w Małopolskim Centrum Rehabilitacji w Radziszowie**.

To indywidualny program wsparcia dla dzieci zmagających się z nadwagą lub otyłością oraz ich rodziców i opiekunów.



# Panel podstawowy

## Dla dzieci

- 120 zajęć aktywności ruchowej (20 spotkań x 6 grup)
- 18 spotkań z zakresu zdrowego odżywiania (3 spotkania x 6 grup)

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

## Dla rodziców

- 1 spotkanie edukacyjne połączone z treningiem zdrowotnym
- 3 spotkania z zakresu zdrowego odżywiania





# Zadania

**PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ  
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DLA  
DZIECI**

**LICZBA SPOTKAŃ: 120**

1. Zapewnienie osobom uczestniczącym w programie dodatkowych zajęć fizycznych - minimum 120 spotkań w trakcie 3. miesięcy trwania programu dla każdej z grup, tj. 20 spotkań x 6 grup (jedną grupę stanowią uczniowie wszystkich klas I, następną uczniowie klas II itd.). Tym samym zapewnione zostaną 3 lekcje w ramach programu nauczania + 2 dodatkowe godziny lekcyjne w ramach programu,
2. Przeprowadzenie na pierwszych i ostatnich zajęciach przez nauczyciela wychowanie fizycznego testu wydolności zgodnie z metodą Coopera,
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.

Zajęcia odbywać się będą na terenie szkoły .

# 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. Temat warsztatów: Rola aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci,
3. Nauka planowania i oceny intensywności wysiłku fizycznego oraz dobór najlepszej formy aktywności fizycznej dla dzieci,
4. Organizacja spotkania na początku realizacji programu (zajęcia mogą mieć formę webinaru lub odbywać się stacjonarnie np. podczas wywiadówki),
5. Przeprowadzenie testu wiedzy wśród rodziców z zakresu roli aktywności fizycznej na końcu spotkania.



# Zadania

**SPOTKANIA Z ZAKRESU EDUKACJI  
ŻYWIENIOWEJ DLA DZIECI**

**LICZBA SPOTKAŃ: 18**

1. Organizacja 18. tematycznych spotkań dot. zdrowego odżywiania dla dzieci objętych programem, tj. 3 spotkania x 6 grup uczniów (jedną grupę stanowią uczniowie wszystkich klas I, następną uczniowie klas II itd.).
2. Spotkanie powinno obejmować 15 minut teorii i 30 minut praktyki,
3. Sugerowane zakresy tematyczne (dopuszczalna jest możliwość zmiany dwóch tematów zajęć):
  - a) Woda - nie daj się nabić w butelkę;
  - b) Umiem zrobić sobie zdrowe II śniadanie;
  - c) Najzdrowsze smaki na talerzu.

# Zadania

**SPOTKANIA Z ZAKRESU EDUKACJI  
ŻYWIENIOWEJ DLA RODZICÓW/  
OPIEKUNÓW PRAWNYCH**

**LICZBA SPOTKAŃ: 3**

1. Organizacja 3 tematycznych spotkań z zakresu edukacji żywieniowej dla rodziców/opiekunów dzieci objętych programem. Zajęcia mogą mieć formę webinarów lub mogą odbywać się stacjonarnie.
2. Spotkanie powinno obejmować 15 minut teorii i 30 minut praktyki.
3. Sugerowane zakresy tematyczne:
  - a) Jak czytać etykiety?;
  - b) Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?;
  - c) Zdrowe słodycze dla dzieci.

Przeprowadzenie testu wiedzy z zakresu prawidłowych nawyków żywieniowych na ostatnich zajęciach.



# Zadania

**WSPÓLNE SPOTKANIE Z ZAKRESU  
EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DLA  
RODZICÓW I OPIEKUNÓW**

**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.

Przeprowadzenie ankiety satysfakcji uczestników oraz jakości świadczeń.

# Sposób uczestnictwa i metody kwalifikacji:

## I. Zgłoszenie szkoły do udziału w projekcie

## II. Poinformowanie rodziców/opiekunów

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

## III. Pisemna zgoda rodzica/opiekuna

formularz zgody opracuje realizator i dostarczy szkole w celu dystrybucji

## IV. Karta uczestnika programu

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

## 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.



# Karta uczestnika programu

Ruch i zdrowe odżywianie  
to moje wyzwanie



KARTA UCZESTNIKA PROGRAMU

NAZWA PLACOWKI

ZGODA NA UDZIAŁ W PROGRAMIE

TAK

NIE

IMIĘ I NAZWISKO UCZNIĄ:

DATA URODZENIA:

WZROST:

WAGA:

WYNIK TESTU COOPERA NA POCZĄTKU REALIZACJI PROGRAMU:

WYNIK TESTU COOPERA NA KOŃCU ZAJĘĆ Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

 MAŁOPOLSKA

Ruch i zdrowe odżywianie  
to moje wyzwanie



TEST WIEDZY RODZICA Z ZAKRESU PRAWDŁOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

1. WYNIK NA POCZĄTKU REALIZACJI PROGRAMU

2. WYNIK NA KONIEC REALIZACJI PROGRAMU

TEST WIEDZY RODZICA Z ZAKRESU ZACHOWAŃ ZWIĄZANYCH Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ:

1. WYNIK NA POCZĄTKU REALIZACJI PROGRAMU

2. WYNIK NA KONIEC REALIZACJI PROGRAMU

KWALIFIKACJA DO PANELU KONSULTACJI DODATKOWYCH

Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

 MAŁOPOLSKA

# Zgoda rodzica na przetwarzanie danych osobowych

## ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

Ja, niżej podpisała/-y (imię i nazwisko) ..... wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojej córki/ mojego syna (imię i nazwisko) ..... w ramach organizacji programu: "Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie", realizowanego przez Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie w 2023 roku.

Dane osobowe przetwarzane będą zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/we (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, publ. Dz.U.UE.L.2016.119.1)

Administratorem podanych danych osobowych jest Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie.

Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do zrealizowania celu w jakim zostały powierzone.

Podmiot danych osobowych ma prawo do: żądania od przetwarzających dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, przenoszenia danych, wniesienia skargi do właściwego organu nadzorczego.

W przypadku, w którym przetwarzanie przekazywanych danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą przysługuje prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania danych, którego dokonano przed jej cofnięciem.

Przekazane dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania.

Dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich.

Wyrażenie zgody jest dobrowolne.

.....  
(podpis rodzica/opiekuna prawnego)



# Panel konsultacyjny

## Dla dzieci i rodziców/opiekunów

- 3 konsultacje dietetyczne (60 minut)
- 3 konsultacje z fizjoterapeutą (60 minut)
- wsparcie psychologiczne (max. 3 spotkania grupowe)

## Wizyty kontrolne

- konsultacja dietetyczna (30 minut)
- konsultacja z fizjoterapeutą (30 minut)
- wydanie "karty informacyjnej" z dotychczasowymi wynikami i dalszymi rekomendacjami







## Konsultacje z dietetykiem (3 wizyty)

W trakcie konsultacji zostanie oceniony obecny stan odżywienia. W tym celu zostanie wykonana analiza składu ciała i ocena na siatkach centylowych wskaźnika BMI z projektu OLAF. Szczegółowej analizie zostaną poddane obecne zachowania żywieniowe oraz zostaną przygotowane indywidualne zalecenia.



## Konsultacje z fizjoterapeutą (3 wizyty)

Fizjoterapeuta dokona analizy obecnych zachowań związanych z aktywnością fizyczną, wykona podstawowe testy określające siłę mięśni, gibkości, wydolności krążeniowo oddechowej oraz przeprowadzi instruktaż w zakresie ćwiczeń w oparciu o zdiagnozowane problemy w sprawności dziecka w celu poprawy aktywności fizycznej i motoryki.





## Wsparcie psychologiczne (max. 3 spotkania)

Udział w grupie wsparcia (wraz z rodzicem). Uczestnicy będą m.in. budować motywację do zmiany zachowań żywieniowych i pracować nad rozwojem poczucia własnej wartości i pewności siebie.



## Karta informacyjna

Na zakończenie każde dziecko uczestniczy w jednej bezpłatnej konsultacji, otrzyma kartę informacyjną, w której zawarte będą wszystkie uzyskane w trakcie trwania programu działania, wyniki oraz dalsze zalecenia.





# Kwalifikacja\*

**Uzupełnienie formularza zgłoszeniowego, który będzie dostępny na stronie:**

[www.dziecieczpital.pl/2-edycja-programu-ruch-i-zdrowe-odzywianie-to-moje-wyzwanie](http://www.dziecieczpital.pl/2-edycja-programu-ruch-i-zdrowe-odzywianie-to-moje-wyzwanie)

\*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.





**Masz pytania?**

**Koordynatorka projektu**

**Anna Paciorek**

@: [anna.paciorek@mcrd.pl](mailto:anna.paciorek@mcrd.pl)

tel: 728 421 988



**Realizator:**



Patronat Honorowy: Witold Kozłowski, Marszałek  
Województwa Małopolskiego

Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego

# Więcej informacji na ...



[www.dziecieczpital.pl](http://www.dziecieczpital.pl)



[www.profilaktykawmalopolsce.pl](http://www.profilaktykawmalopolsce.pl)

