

„Ruch – czyli zdrowie Twojego dziecka„

Szkolenie dla pracowników

=

Wsparcie finansowe akcji

Zdrowo i Sportowo



- **Zamów szkolenie dla swoich Pracowników;**

- **Daj im wspaniały prezent, wiedzę i rozwiązania;**

- **Wesprzyj w ten sposób akcję Zdrowo i Sportowo;**

- **Pokaż społeczną odpowiedzialność swojego biznesu
stając się automatycznie Patronem akcji;**



Oferta „Szkolenie=Wsparcie”

Szkolenie:

- jak budować zdrowe nawyki swojego dziecka?
- przykłady, plany i pomysły;

Zdrowo i Sportowo:

- wpływy ze szkolenie przeznaczamy na prowadzenie akcji;



Zakres i tematyka szkolenia



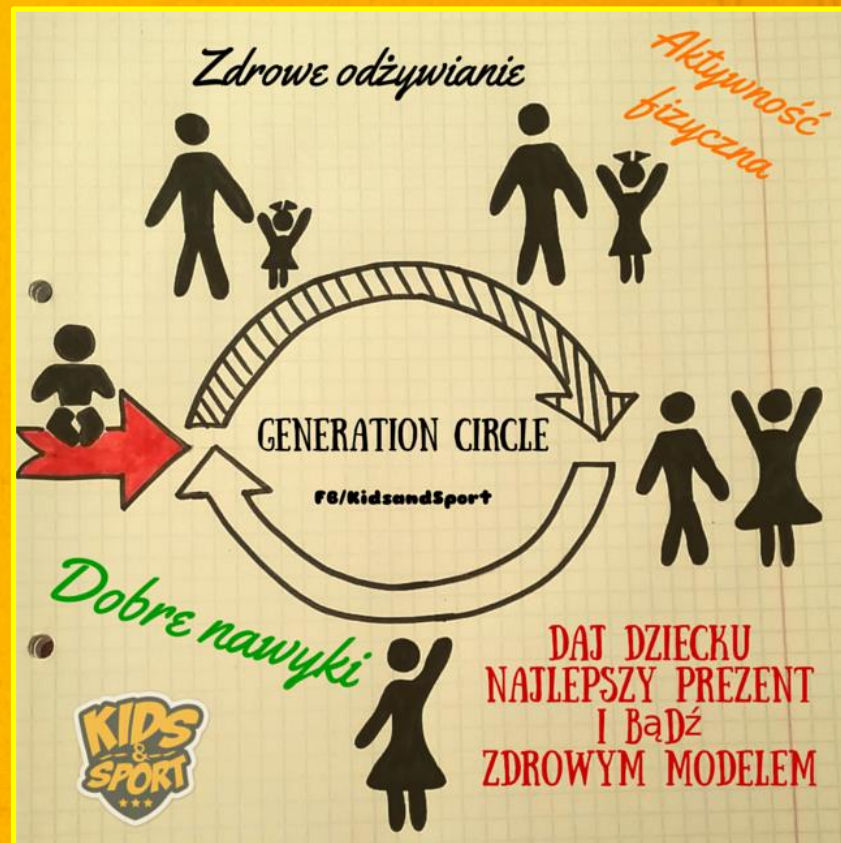
1. Elementy składowe wpływające na rozwój dziecka

- aktywność ruchowa;
- odpoczynek i sen;
- zbilansowana dieta.



2. Nawyki

- czym są?
- jak je budować?



3. Rola dorosłego opiekuna

- naśladowanie
- wsparcie
- wzór



4. Aktywizacja

- rodzaje i podział aktywności;
- budowanie relacji;
- przykłady form i zabaw.



5. Limity

- zalecany, dzienny limit aktywności ruchowej;
- zabawy swobodne i moderowane;
- współzawodnictwo.



6. Weryfikacja sprawności ruchowej dziecka

- lista podstawowych umiejętności;
- walidacja w zależności od grupy wiekowej;
- wady postawy.



Akcja Zdrowo i Sportowo



Smutne statystyki

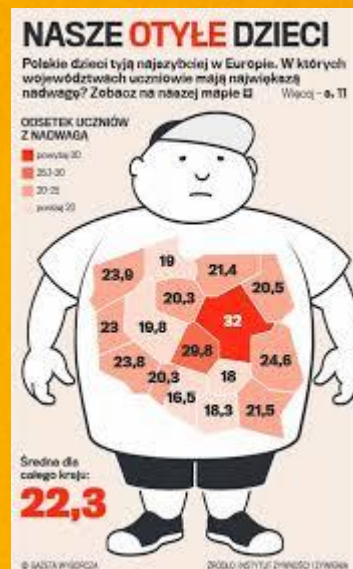
Polska przoduje w statystykach dotyczących nadwagi oraz otyłości wśród dzieci

Już teraz wśród 9-latków, 18% dziewcząt i 25% chłopców ma nadwagę, a odpowiednio 4% i 6% stwierdzoną otyłość.

Ostatnim dzwonnikiem alarmowych jest zauważalny od blisko 30 lat trend wzrostowy, który pokazuje, że ilość dzieci z opisywanym tu problemem wzrosła w badanym okresie czasu **trzykrotnie i nadal rośnie**.

Przyczyny tego stanu są znane: **brak** odpowiedniej ilości i jakości **ruchu**, niezdrowe **odżywianie** oraz zbyt mała ilość czasu spędzanego na odpoczynku i regeneracji, w szczególności chodzi tu o **sen**.

Wiele organizacji realizuje już programy, które mają ten stan zmienić, ale są one w większości kierowane do dzieci w wieku szkolnym (w klasach 4-6 i gimnazjach), a więc zdecydowanie **zbyt późno**, bo dzieci mają już wyrobione **złe nawyki i przyzwyczajenia**.



Zdrowo i Sportowo

Projekt edukacji i aktywizacji ruchowej dzieci w szkołach i przedszkolach

Program Zdrowo i Sportowo skierowany jest właśnie do tej grupy, czyli dzieci w wieku przedszkolnym oraz szkolnym (w zakresie klas 1-3). Podstawowym założeniem naszych działań jest pokazanie jak przyjemne jest **uprawianie sportu oraz wszelkiej aktywności ruchowej**. Równocześnie edukujemy dzieci, wychowawców oraz rodziców w zakresie **zdrowego odżywiania**, a także odpowiedniego ilościowo i jakościowo **odpoczynku**

Jak przekonuje w swych badaniach laureat Nagrody Nobla (2002) Daniel Kahneman większość naszych wyborów życiowych

opieramy na intuicji i przyzwyczajeniu, a nie racjonalnej analizie.

Dlatego warto „wprogramować” sobie **zdrowe odruchy**. Najlepiej zrobić to już w przypadku małych dzieci.



Zasięg akcji w latach 2014-2017

W latach 2014/2015, 2015/2016 prowadziliśmy akcję „Zdrowo i Sportowo” na terenie Warszawy, a w 2016/2017 już na terenie całego kraju

Nasze dotychczasowe działania objęły swym zasięgiem blisko **200 placówek** oświatowych (szkół podstawowych i przedszkoli).

Już teraz na stałą współpracę zdecydowało się blisko 90 z nich.

„Zdrowo i Sportowo” to także **blog** czytany przez ponad 2 tys. nowych użytkowników każdego miesiąca. **Gazetka i newsletter** dostarczane do 150 szkół i przedszkoli.

Co tydzień spotykamy się z ponad **1000 dzieci**, a nasze informacje docierają do **8 tys. rodzin**.

Prowadzimy **szkolenia**. Nie tylko uczymy jak zachęcić dzieci do aktywności ruchowej, ale pokazujemy też zagrożenia czyhające w nieodpowiednim żywieniu oraz zbyt łatwym uleganiu zmianom społecznym związanym z cyfryzacją życia codziennego.



Plany na rok szkolny 2017/2018

Zachęceni efektami dotychczasowych działań, rozbudowujemy plany na rok szkolny 2017/2018

Zamierzamy:

- przeprowadzić zajęcia sportowe w kolejnych 200 placówkach oświatowych, (do akcji przystąpiło już 418 placówek);
 - kontynuować szkolenia związane z aktywizacją ruchową dzieci, dla personelu szkół i przedszkoli;
 - zorganizować wspólnie z Decathlon, konferencję dla uczestników akcji;
 - dotrzeć z akcją „Zdrowo i Sportowo” w sposób bezpośredni do 100 tys. dzieci;
- zapewnić dostęp do odpowiednio dobranego sprzętu sportowego wraz z czytelnym materiałem pokazującym jak wykorzystać go w szkole czy przedszkolu;
 - zaprosić rodziców do stałego korzystania z materiałów edukacyjnych stworzonych w ramach akcji „Zdrowo i Sportowo”;
 - stworzyć we współpracy z zaangażowanymi w projekt szkołami i przedszkolami, edukacyjne materiały video.



Działania długofalowe

Akcja „Zdrowo i Sportowo” ma w swym założeniu na stałe wpisać się w naszą obecność w szkołach i przedszkolach

Dodatkowe akcje i działania:

- konkursy do dzieci – częstotliwość miesięczna;
 - turniej z nagrodami dla najlepszych placówek – edycja roczna;
 - strona internetowa i aplikacja mobilna wspierająca rodziców w kształceniu zdrowych nawyków u dzieci;
 - zestawy sprzętu sportowego kierowane do rodzin z dziećmi;
- dostęp do atrakcyjnych ofert partnerów programu „Zdrowo i Sportowo”;
 - stworzenie programu partnerskiego/lojalnościowego dla uczestników programu;
 - zaproszenie do programu uczestników programów lojalnościowych partnerów akcji „Zdrowo i Sportowo”;
 - wspólne promowanie idei prawidłowego rozwoju dzieci, w ramach skoordynowane akcji informacyjnej.



Ekspozycja partnerów akcji

Nasz projekt nie byłby możliwy bez pomocy partnerów oraz sponsorów. Dlatego podczas wszystkich działań oraz na materiałach umieszczona zostanie stosowna informacja.

ZDROWO i SPORTOWO



Partnerzy i Patroni medialni

www.kidsandsport.pl



**DZIĘKUJEMY I ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY.
WSPÓLNIE ZMIENÍMY PRZYSZŁOŚĆ DZIECI**

**Więcej o akcji Zdrowo i Sportowo na stronie:
zdrowoispportowo.edu.pl**