

# *Program profilaktyczny „Żyj zdrowo na sportowo”*

Program skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym, młodzieży Gminy Pruszcz oraz ich rodziców bądź opiekunów.

## **Wstęp**

Program „*żyj zdrowo na sportowo*” jest autorskim programem profilaktyki otyłości i propagowania aktywności fizycznej. Jest to edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci, młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów. Otyłość jest zaburzeniem stanu zdrowia i rozwoju, które powoduje zakłócenia w pracy różnych narządów oraz wpływa w znaczący sposób na postrzeganie otyłego człowieka przez otoczenie. Jego samoocenę i poczucie własnej wartości. Zaburzając wszystkie aspekty zdrowia młodego człowieka – fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne. Ogranicza jego potencjał rozwojowy i może istotnie obniżyć jakość życia.

Praca z dzieckiem z nadwagą lub otyłym powinna koncentrować się nie tylko na obniżeniu masy ciała, ale również na wyrobieniu nawyku aktywności fizycznej, umocnieniu poczucia własnej wartości. Dzisiejsze media i moda na „fit życie” jest dobrym trendem, ale niestety stwarza bardzo dużo zagrożeń związanych z nieprawidłową edukacją dlatego bardzo ważna jest profilaktyka prowadzona przez specjalistę. Internet tonie w różnorodnych filmikach fit diet, przepisów i ćwiczeń. Przy tak ogromnym nakładzie informacji łatwo jest się zgubić. Często osoby poszukujące pomocy wpadają w pułapkę szybkich efektów w krótkim czasie, które po zaniechaniu kuracji dają odwrotny efekt i centymetry wracają ze zdwojona siłą co prowadzi do destrukcji zdrowotnej, psychicznej i społecznej. Istotnym ogniwem w pracy nad swoim zdrowiem jest rodzina. Bardzo często to ona jest przyczyną złych wzorców. Program został opracowany z myślą o edukacji dzieci, młodzieży oraz rodziców i opiekunów.

Zajęcia dla dzieci będą realizowane w formie sportowej gdzie poprzez zabawę i aktywność fizyczną będą przyswajały wiedzę z zakresu zdrowego żywienia. Zajęcia z młodzieżą są prowadzone dwuetapowo: zajęcia sportowe i zajęcia dydaktyczne z zakresu prawidłowego żywienia. Spotkania dla rodziców prowadzone będą przede wszystkim jako zajęcia dydaktyczne ale również jako zajęcia sportowe by nauczyć jak czerpać radość i scalać rodzinne więzi podczas wspólnej aktywności fizycznej.

## ***I. Cele programu***

### ***Cele ogólne:***

- ✓ podniesienie poziomu wiedzy zasad zdrowego żywienia
- ✓ rodzaje aktywności fizycznej indywidualnie, w grupie rówieśniczej jak i z rodzicami
- ✓ Wspólna motywacja

## ***II. Planowane efekty***

- zna piramidę żywienia,
- potrafi przygotować zdrowy posiłek
- wdrażanie do picia zdrowej wody mineralnej
- poznanie znaczenia witamin w pożywieniu
- prawidłowa ilość posiłków i czas ich spożycia
- stworzenie rodzinnej książki kucharskiej
- Wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu

## ***III. Metody i formy pracy:***

Metody zawarte w programie są metodami aktywizującymi, stosowanymi w nowoczesnym szkolnictwie. Formy pracy przyjęte w projekcie pozwalają na realizację programu indywidualizacji dziecka, pracy w grupie i scalenia rodzinnych więzi.

## ***IV. Rola i zadania prozdrowotne***

### ***IV.1. Rola i zadania prozdrowotne dzieci***

- posiadzie wiedzę z zakresu:

- Właściwej proporcji składników odżywczych
- Piramidy żywienia
- Istoty mniej a częściej
- Zdrowa woda

- nabędzie umiejętności z zakresu:

- Prawidłowej higieny
- Rodzajów aktywności fizycznej indywidualnej i rodzinnej
- Podstawy samodzielnego przygotowania posiłku

- wzmocnieni wiarę we własne możliwości i umiejętności

#### ***IV.2. Rola i zadania młodzieży***

- posiadzie wiedzę z zakresu:
  - Składników odżywczych
  - Witamin i minerałów
  - Pomiarów ciała
  - Piramidy żywienia
  - Projektowania jadłospisu
  - Woda
  - Zdrowych przekąsek
- nabędzie umiejętności z zakresu:
  - Prawidłowego zbilansowania diety
  - Samodzielnego przygotowania posiłków
  - Rodzajów aktywności fizycznej
  - Zalogowanie się do życia
  - afirmacji
- wzmocnieni wiarę we własne możliwości i umiejętności

#### ***IV.3. Rola i zadania rodzica***

- posiadzie wiedzę z zakresu:
  - zdrowej diety
  - jak nie ulegać dziecku gdy chce coś niezdrowego
  - prawidłowego schematu posiłków
  - proporcji talerzowych
  - rodzajów aktywności fizycznej z dzieckiem
  - organizacja czasu dnia
- nabędzie umiejętności z zakresu:
  - Prawidłowo zbilansowanej diety
  - Czytania etykiet
  - Asertywności
  - Rodzajów aktywności fizycznej z dzieckiem

#### **V. Formy prezentowania osiągnięć.**

1. Wystawy fotograficzne.
2. Informacje o programie i osiągnięciach uczestników projektu na stronie internetowej GOKSiR Pruszcz.
3. Wystawy prac plastycznych.

## **VI. Ewaluacja programu.**

Program rozpoczyna się prostym testem sprawdzającym umiejętności sportowe, który zostaje powtórzony po zakończeniu programu.

## **VII. Literatura**

1. Bartkowiak Zbigniew: *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania cz. II*, Warszawa 1980.
2. Jaworski Ryszard .: *Poradnik wychowania zdrowotnego cz. II, Odżywianie* Płock 1995.
3. Żuchelkowska Krystyna, Wojciechowska Katarzyna.: *Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych*, Bydgoszcz 2000
4. Krystyna Dudkiewicz, Krystyna Kaminska: *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2001