



Zdrowe dzieci w zdrowych gminach na przykładzie Gminy i Miasta Goleniów

Przemysław Joppek

Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2023

Redakcja merytoryczna

Dorota Jastrzębska

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2023

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons

[Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC)

Publikacja powstała w ramach projektu „Wsparcie kadry jednostek samorząd terytorialnego w zarządzaniu oświatą ukierunkowanym na rozwój szkół i kompetencji kluczowych uczniów – II etap”

Projekt pozakonkursowy o charakterze koncepcyjnym współfinansowany przez Unię Europejską w ramach środków Europejskiego Funduszu Społecznego realizowany w partnerstwie ze Związkiem Miast Polskich, w ramach Osi Priorytetowej II, Działania 2.10, Program Operacyjny WIEDZA – EDUKACJA – ROZWÓJ na lata 2014–2020.



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



I.Spis treści

I. Opis dobrej praktyki.....	4
1. Charakterystyka lokalnego systemu.....	5
2. Problem, który był powodem wdrożenia innowacji	5
3. Na czym polega zastosowane rozwiązanie?	5
4. Jakie efekty osiągnięto?	6
5. Ile to kosztowało?	6
6. Dlaczego warto promować to rozwiązanie?	7
7. Zalecenia dotyczące replikacji	7
II. Dane kontaktowe osoby, która może przekazać szczegółowe informacje na temat rozwiązania.....	7
III. Wzorcowe dokumenty i materiały dostępne dla podmiotów zainteresowanych replikacją.....	7

1. Opis dobrej praktyki

Faza przygotowawcza

W fazie przygotowawczej każda z gmin wyłoniła koordynatora projektu. Wszyscy koordynatorzy byli członkami Sieci Projektu ZDZG (SP ZDZG). W każdej gminie wyłoniono bezpośrednich realizatorów projektu – byli to nauczyciele klas pierwszych szkoły podstawowej, natomiast tylko w Gminie Goleniów zdecydowano się na rozwiązanie, że działania aktywności ruchowej będą realizować wyłącznie osoby posiadające tytuł trenera lub instruktora.

W fazie przygotowawczej ESAB opracował materiały szkoleniowe dla nauczycieli, trenerów i instruktorów oraz przeprowadził dwudniowe szkolenie z zakresu ich wdrażania. Wszyscy bezpośredni realizatorzy projektu danej gminy tworzyli tzw. Sieć Lokalną (SL). Razem z przeszkolonymi osobami pracownicy ESAB przeprowadzili testy bazowe, w czasie których określono poziom BMI, szybkość, koordynację, siłę, wytrzymałość dla każdego uczestnika projektu. Wynik testów stanowiły bazę danych wyjściowych pozwalających na analizę wpływu projektu na uczestników. W pierwszej fazie gminy uzupełniły infrastrukturę o elementy umożliwiające realizację projektu – w każdej szkole biorącej udział w projekcie powstały tzw. kąciki dietetyczne – miejsca gdzie znajdował się sprzęt do realizacji zajęć kulinarnych tj. termomixy, sokowirówki, wypiekacze do chleba, lodówki, piece itp., uzupełniono sprzęt sportowy, zainstalowano poidła do picia wody oraz wybudowano place zabaw i boiska sportowe.

Fazę przygotowawczą zakończyła konferencja naukowa przygotowana przez ESAB skierowana do rodziców, nauczycieli, przedstawicieli organów prowadzących.

Faza realizacji projektu

Podstawowym działaniem w ramach projektu było zwiększenie aktywności ruchowej wśród dzieci klas pierwszych. W założeniu działaniami projektowymi powinni być objęci uczniowie od początku klasy pierwszej do końca klasy trzeciej. Uczniowie w ramach siatki godzin lekcyjnych realizowali 2 dodatkowe godziny aktywności ruchowej – w gminie Goleniów realizowane przez trenerów i instruktorów, w pozostałych gminach przez nauczycielki danej klasy. Oprócz dodatkowych 2 godzin zajęć organizowane były tzw. aktywne przerwy, w czasie których uczniowie mieli także możliwość ruchu oraz walking busy – eventy wspólnego przychodzenia dzieci wraz z nauczycielami do szkoły.

2 godziny w miesiącu były poświęcone na zajęcia Ciało-Ruch-Odżywianie. Uczestnikami tych spotkań byli zarówno rodzice jak i uczniowie. Większość spotkań stanowiły warsztaty dla uczniów prowadzone przez profesjonalnego dietetyka w kąciakach dietetycznych. Podczas wspólnego gotowania uczniowie mieli możliwość nabycia wiedzy z zakresu zdrowego żywienia. Pozostałe zajęcia – w zależności od inicjatywy bezpośrednich realizatorów – miały za zadanie stworzenie atmosfery Bądź Fit w szkole np. poprzez warsztaty, prelekcje psychologów, terapeutów i innych specjalistów, a także poprzez spotkania ze znanymi sportowcami na wspólnych treningach, uczestnictwo w zawodach sportowych, wspólne eventy z rodzicami. Raz na pół roku odbywały się testy przeprowadzane przez partnera merytorycznego ESAB, w celu uzyskania danych niezbędnych do określenia wpływu projektu na poszczególnych uczniów. Na podstawie danych testowych i ankietom wypełnionym przez rodziców sporządzano co pół roku dokładną analizę zarówno całej populacji biorącej w badaniach, jak i poszczególnych gmin, klas i poszczególnych uczniów. Rodzice uczniów mieli dostęp do danych swoich dzieci oraz dane porównawcze poszczególnych grup uczestników projektu.

Dane z raportów były prezentowane podczas tzw. okrągłych stolików członkom Sieci Lokalnych (SL). Wówczas przy uczestnictwie pracowników ESAB bezpośredni realizatorzy mieli możliwość zapoznać się z wynikami ich działań, ewaluacji i wspólnej dyskusji na temat realizowanych działań.

Raz na pół roku u poszczególnych partnerów odbywały się festyny aktywności dla uczniów uczestniczących w projekcie. Była to okazja do wspólnej zabawy ok. 250 dzieci z Niemiec i Polski,

gdzie nawiązywano kontakty, poznawano nowych znajomych, natomiast członkowie Sieci Projektu ZDZG (SP ZDZG) oraz Sieci Lokalnych (SL) mieli możliwość wymiany doświadczeń w procesie przeprowadzania projektu.

Efekty projektu zostały opisane w raporcie końcowym ESAB i zostały zaprezentowane podczas konferencji kończącej projekt. Projekt zakończył się szkoleniem online osób odpowiedzialnych za organizację zajęć ruchowych na temat zapewnienia trwałości projektu.

2. Charakterystyka lokalnego systemu

„Zdrowe dzieci w zdrowych gminach” to transgraniczny projekt (Polska/Niemcy), w którym udział brało udział 6 partnerów – Miasto Kołobrzeg, Gmina Kołobrzeg, Gmina Goleniów, Gmina Stepnica, Miasto Schwedt i jako partner merytoryczny Europäische Sportakademie Brandenburg (ESAB). Udział partnerów transgranicznych był wymogiem formalnym, ponieważ projekt był realizowany w ramach funduszy INTERREG VA. Ze strony Gminy Goleniów w projekcie uczestniczyło 7 szkół podstawowych dla których JST jest organem prowadzącym.

3. Problem, który był powodem wdrożenia innowacji

W świecie zachodnim 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.

W Polsce 16,4% wszystkich dzieci w wieku od siedmiu do osiemnastu lat albo ma nadwagę, albo jest otyłych (m = 18,7%; f = 14,3%) (Kovacs, Sliz, & Brzeziński, 2017). 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. Wymagają one intensywnej promocji zdrowego stylu życia już od wczesnych lat życia.

4. Na czym polega zastosowane rozwiązanie?

Projekt "Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach" miał na celu promowanie zdrowego stylu życia, edukację zdrowotną oraz rozwijanie infrastruktury sprzyjającej zdrowiu dzieci i młodzieży w gminach. Oto główne elementy tego projektu:

- a) zachęcanie do aktywności fizycznej: Projekt promował regularną aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży. Organizowane były różnorodne formy aktywności fizycznej, takie jak dodatkowe zajęcia ruchowe z trenerami, aktywne przerwy prowadzone przez nauczycieli, tzw. walking bus w drodze do szkoły i do domu, itp.
- b) promowanie zdrowego odżywiania: Projekt zakładał propagowanie zdrowego odżywiania wśród dzieci i młodzieży poprzez dostarczanie im wiedzy na temat wartości odżywczych, zasad zrównoważonego żywienia oraz zdrowych nawyków żywieniowych. W tym celu organizowano wspólne warsztaty kulinarne, szkolenia, prelekcje oraz kampanie informacyjne

dla uczniów, rodziców i nauczycieli. Głównym miejscem tych działań były stworzone w ramach projektu kąciki dietetyczne – miejsca zaopatrzone w termomixy, sokowirówki, wypiekacze do chleba, lodówki, piece itp.

- c) edukacja zdrowotna: Projekt zawierał również elementy edukacji zdrowotnej, które miały na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat zdrowia. Dzieci i młodzież otrzymywały informacje na temat zdrowego stylu życia, higieny osobistej, profilaktyki chorób, szkodliwości używek oraz radzenia sobie z stresem. W ramach projektu w czasie tzw. godzin Ciało – Ruch – Odżywianie organizowane były warsztaty, prelekcje, spotkania tematyczne oraz kampanie społeczne promujące zdrowy tryb życia skierowane zarówno do dzieci jak i rodziców.
- d) poprawa infrastruktury sprzyjającej zdrowiu: Projekt zakładał również rozwijanie infrastruktury sprzyjającej zdrowiu dzieci i młodzieży. Obejmowało to modernizację i budowę placów zabaw, boisk sportowych, kącików dietetycznych – miejsca zaopatrzone w termomixy, sokowirówki, wypiekacze do chleba, lodówki, piece itp., zamontowano w szkołach poidelka wody. Zakupiono także dodatkowy sprzęt sportowy, dywany multimedialne do zajęć aktywnej przerwy.
- e) Zewnętrzne wsparcie merytoryczne: Projekt zakładał stałe wsparcie merytoryczne partnera projektu Europejskie Sportakademie Brandenburg (ESAB). Rolą ESAB było opracowanie materiałów niezbędnych do realizacji projektu, przeszkolenie bezpośrednich realizatorów, przeprowadzenie badań wejściowych, w czasie projektu oraz końcowych będących podstawą do sporządzenia raportu końcowego, prowadzenie tzw. okrągłych stolików, podczas których analizowano progres projektu i dokonywano bieżącej ewaluacji.

5. Jakie efekty osiągnięto?

Obejmująca cały świat pandemia Covid-19 miała znaczący wpływ również na projekt ZDZG. O ile miał on zostać pierwotnie zakończony we wrześniu 2020 roku, ze względu na pandemię trzeba było go przedłużyć o kolejny rok. Niestety ze względu na zamknięcie szkół na okres jednego roku działania projektowe zostały wstrzymane. ESAB posiadał dane trzech testów w okresie przed pandemią i jednego testu przeprowadzonego na uczniach bezpośrednio po powrocie do szkoły po okresie zawieszenia zajęć stacjonarnych.

Niewątpliwym sukcesem projektu było stworzenie narzędzi w szkołach jakim są boiska, kąciki dietetyczne, sprzęt sportowy, poidelka, które można wykorzystać także w innych rocznikach do tworzenia atmosfery Bądź Fit, przekazywaniu wiedzy, uczenie nawyków.

Jeżeli chodzi o efekty wdrażania projektu wśród uczniów, to o ile w czasie przedpandemicznym następował progres w zakresie badanych obszarów, to w okresie bezpośrednio po pandemii w oczywisty sposób nastąpiło załamanie oczekiwanych tendencji.

Ważnym aspektem w realizacji projektu było zwrócenie uwagi rodzicom na problem braku ruchu, otyłości itp. oraz ich negatywnych konsekwencji.

Wartością dodaną była idea sieciowania realizatorów projektu – Sieci Lokalne (SL) w sposób nieformalny istnieją dalej. Ankiety przeprowadzone wśród bezpośrednich wykonawców wskazują, że nadal współpracują, wymieniają doświadczenia z zakresu prowadzenia zajęć ruchowych, wykorzystując wiedzę nabytą podczas szkoleń i podczas realizacji projektu.

6. Ile to kosztowało?

Realizacja projektu kosztowała 1 825 000 €, z czego Gmina Goleniów wydatkowała 465 000 €, w tym 350 000 € na wydatki majątkowe i infrastrukturalne.

7. Dlaczego warto promować to rozwiązanie?

Każdy z raportów zajmujący się tą problematyką podkreśla, że tendencja która była niepokojąca do czasów pandemii, po pandemii stała jednym z najbardziej istotnych problemów współczesnego społeczeństwa obok zdrowia psychicznego.

Projekt zakładał ścisłą współpracę między partnerem merytorycznym jakim był instytut badawczy ESAB a bezpośrednimi wykonawcami, co dało możliwość permanentnego badania wpływu projektu na uczestników i jego modyfikację.

Wyniki są nieoczywiste ze względu na pandemię, jednak każde rozwiązanie, w którym proponujemy dzieciom dodatkowe zajęcia ruchowe, transfer wiedzy z zakresu odpowiedniego odżywiania, możliwość uczestnictwa w dużych eventach ruchowych musi się przyczynić przynajmniej do zatrzymania niebezpiecznego trendu utraty kondycji i wzrostu nadwagi.

Realizacja określonych, zmodyfikowanych fragmentów projektu nie powinna sprawić problemów samorządom. Realizacja tego zadania jako projekt unijny jest rzeczywiście dużą wartością, jeżeli chodzi o finansowanie działań.

8. Zalecenia dotyczące replikacji

Brak możliwości uzyskania dofinansowania zewnętrznego jest oczywiście dużym ograniczeniem, jednakże projekt w okrojonej formie może on być realizowany w każdym samorządzie.

II. Dane kontaktowe osoby, która może przekazać szczegółowe informacje na temat rozwiązania

1. Imię i nazwisko: Przemysław Joppek
2. Funkcja: Główny specjalista ds. edukacji i sportu
3. Adres: Pl. Lotników 1, 72-100 Goleniów
4. E-mail: joppek@goleniow.pl

III. Wzorcowe dokumenty i materiały dostępne dla podmiotów zainteresowanych replikacją

Podmioty zainteresowane replikacją rozwiązań mogą kontaktować się w sprawie wypracowanych dokumentów i materiałów:

- Przewodnik po projekcie – http://fit5projekt.eu/wp-content/uploads/2018/03/Arbeitshilfe_ZDZG.pdf
- Dobre praktyki wspierające podstawy motoryki w szkołach ZDZG - <http://fit5projekt.eu/wp-content/uploads/2018/12/Dobre-praktyki-motoryka-2018-PL.pdf>
- Skrypt – rytmiczna ruchów - <http://fit5projekt.eu/wp-content/uploads/2018/12/Skrypt-rytmizacja-ruch%C3%B3w-PL.pdf>
- Raport końcowy – http://fit5projekt.eu/wp-content/uploads/2022/07/Abschlussbericht_GKGK_2021_PL.pdf

- Strona FB projektu - <https://www.facebook.com/search/top?q=zdrowe%20dzieci%20w%20zdrowych%20gminach%20-%20gesunde%20kinder%20in%20gesunden%20kommunen>
- Film promocyjny - <https://www.youtube.com/watch?v=uqU9xMrLFS8>