



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

**Sport - nawyk na całe życie**  
**Ruch to prawo naszych dzieci**



**World Health  
Organization**

**Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega:  
Obecne pokolenie dzieci „może być  
pierwszym od długiego czasu, w  
przypadku którego przeciętna długość  
życia będzie krótsza niż ich rodziców” \***

**Światowa Organizacja Zdrowia zaleca:  
Dzieci i młodzież muszą ćwiczyć  
codziennie nie krócej niż 60 minut**

\* WHO, 2010

# W POLSCE ZALECENIA TE SPEŁNIA TYLKO CO CZWARTY 11-LATEK I CO DZIESIĄTY 17-LATEK

## Grupa 11-latków



Ćwiczący co najmniej  
60 minut dziennie

Niećwiczący w dostatecznym  
wymiarze

## Grupa 17-latków



Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.

# **POLSKIE DZIECI TYJĄ NAJSZYBCIEJ W EUROPIE\***

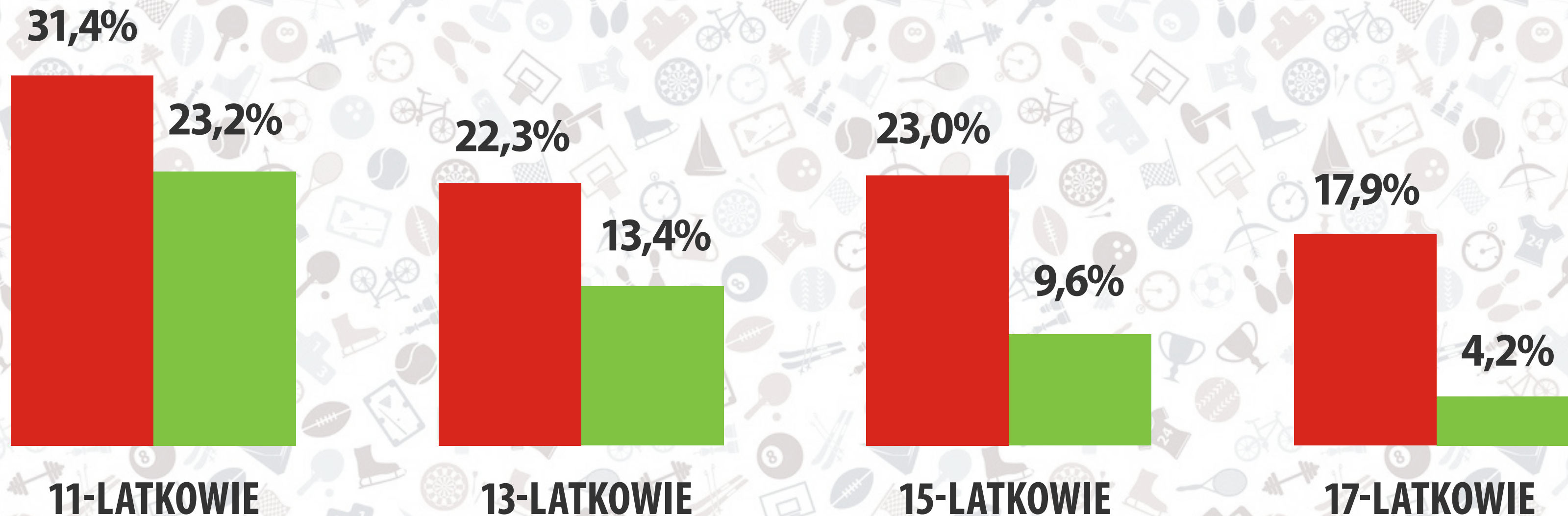
**17% dzieci w wieku  
11 - 15 lat MA NADWAGĘ**

**W ciągu dekady liczba dzieci  
z nadwagą w Polsce PODWOIŁA SIĘ**

**Około 80% otyłych nastolatków  
POZOSTANIE OTYŁYMI w wieku dorosłym**

\*Dane z raportu UNICEF Warunki i jakość  
życia w państwach rozwiniętych

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WYRAŹNIE SPADA WRAZ Z WIEKIEM NASZYCH DZIECI!



**MŁODZIEŻ W WIEKU 11-17 LAT WYKONUJĄCA CODZIENNIE PRZEZ 60 MINUT LUB DŁUŻEJ, CO NAJMNIEJ UMIARKOWANE WYSIŁKI FIZYCZNE (W TYM TAKŻE W CZASIE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO)**

Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.



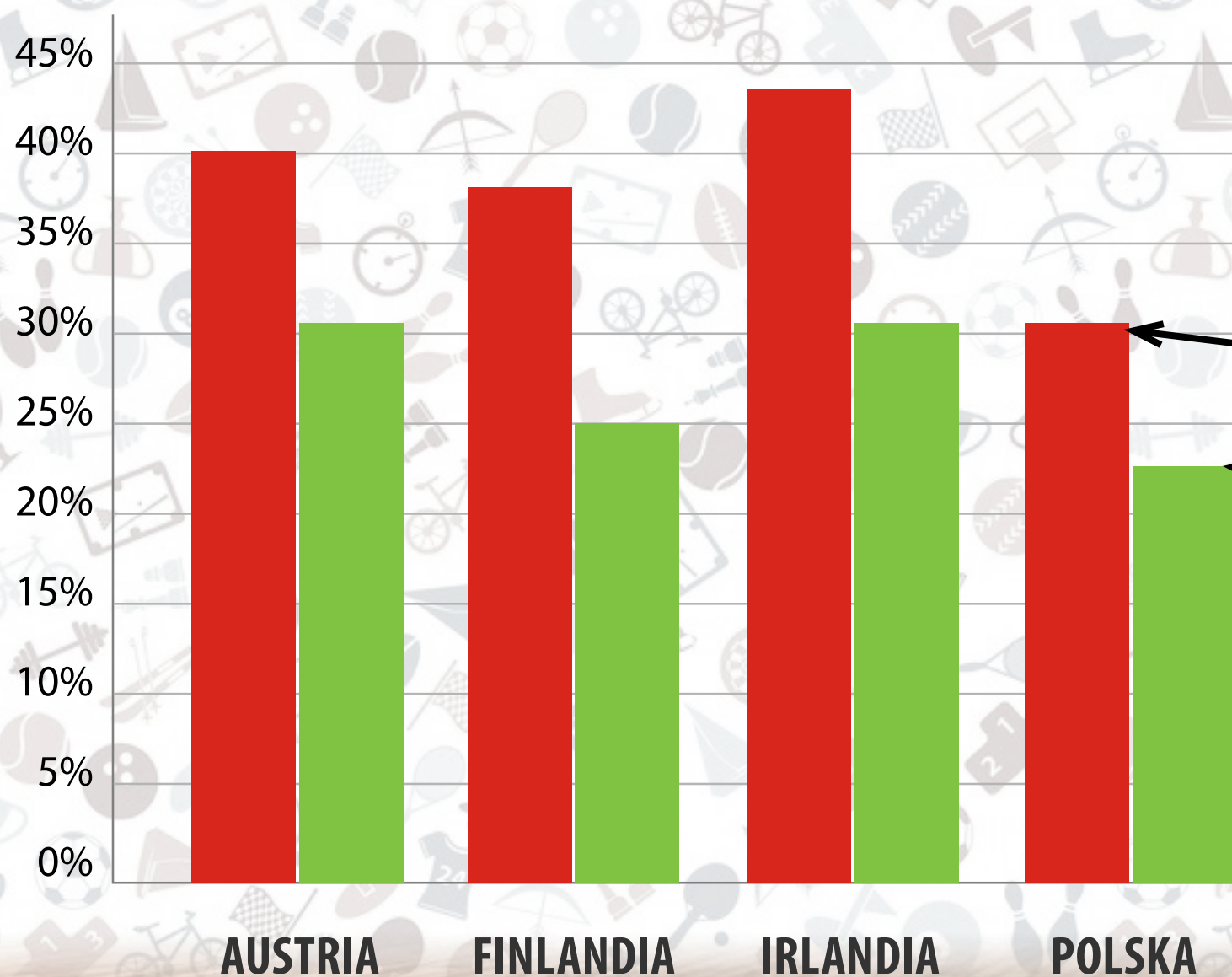
Chłopcy



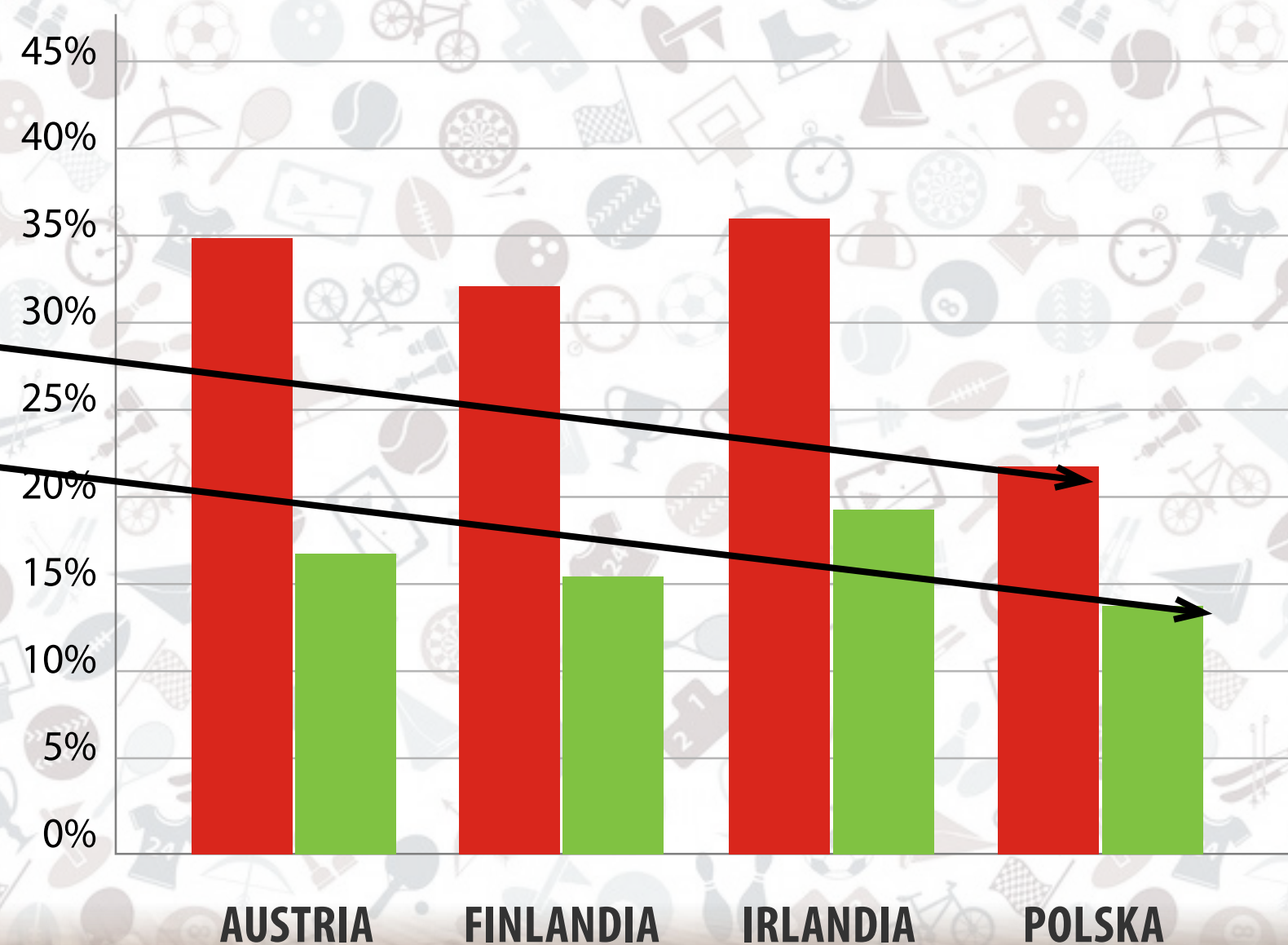
Dziewczynki

# POLSKIE DZIECI SĄ MNIEJ AKTYWNE NIŻ DZIECI Z INNYCH EUROPEJSKICH KRAJÓW

## 11-LATKOWIE ĆWICZĄCY MINIMUM 60 MINUT DZIENNIE

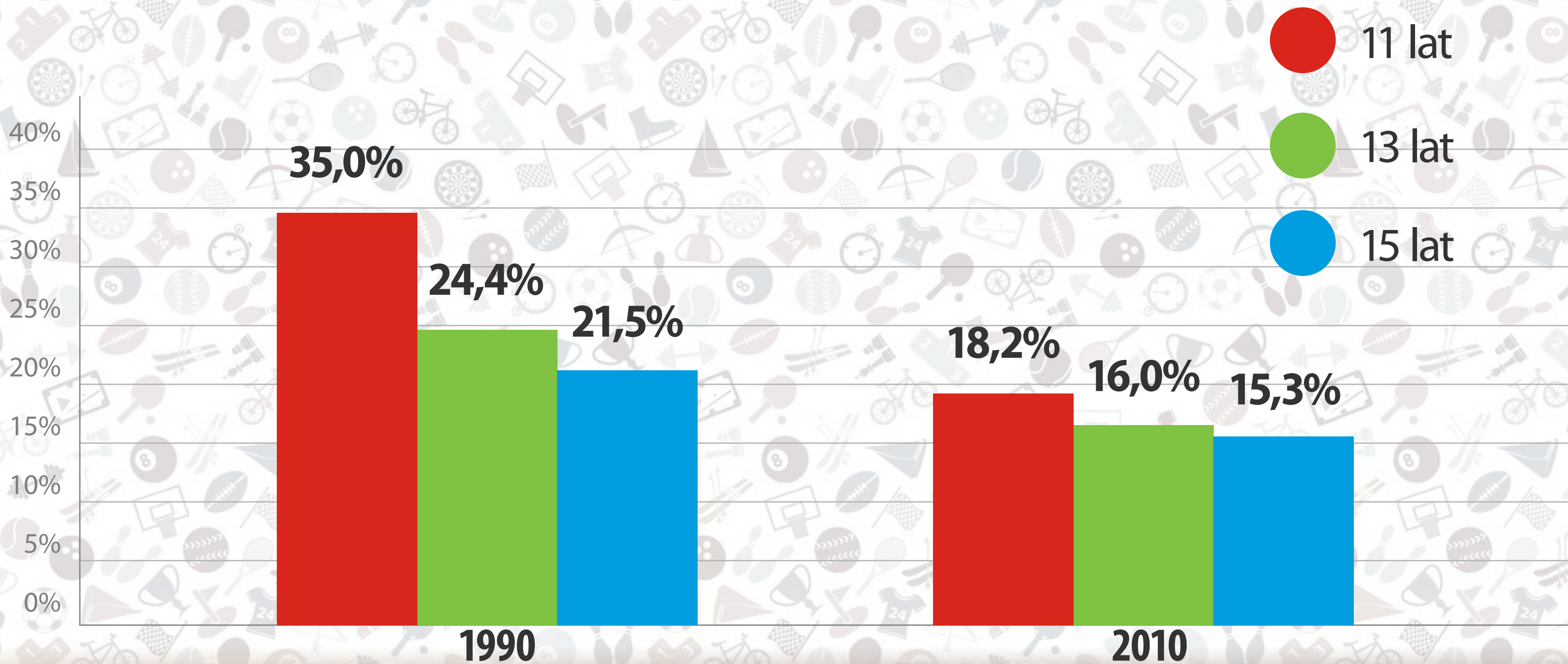


## 13-LATKOWIE ĆWICZĄCY MINIMUM 60 MINUT DZIENNIE



● Chłopcy ● Dziewczynki

# MŁODZIEŻ W POLSCE, KTÓRA W CZASIE WOLNYM WYKONUJE ĆWICZENIA O DUŻEJ INTENSYWNOŚCI 4 GODZINY LUB WIĘCEJ W TYGODNIU



Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.

**Szczególne zagrożenia dla jakości postawy występują podczas tzw. skoków wzrostowych przypadających na okres 6-7 i 12-16 lat.**

**Występowanie wad postawy w wieku rozwojowym ocenia się w przybliżeniu na 50-60% populacji zależnie od regionu.**

Ministerstwo Zdrowia, Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania, 2009

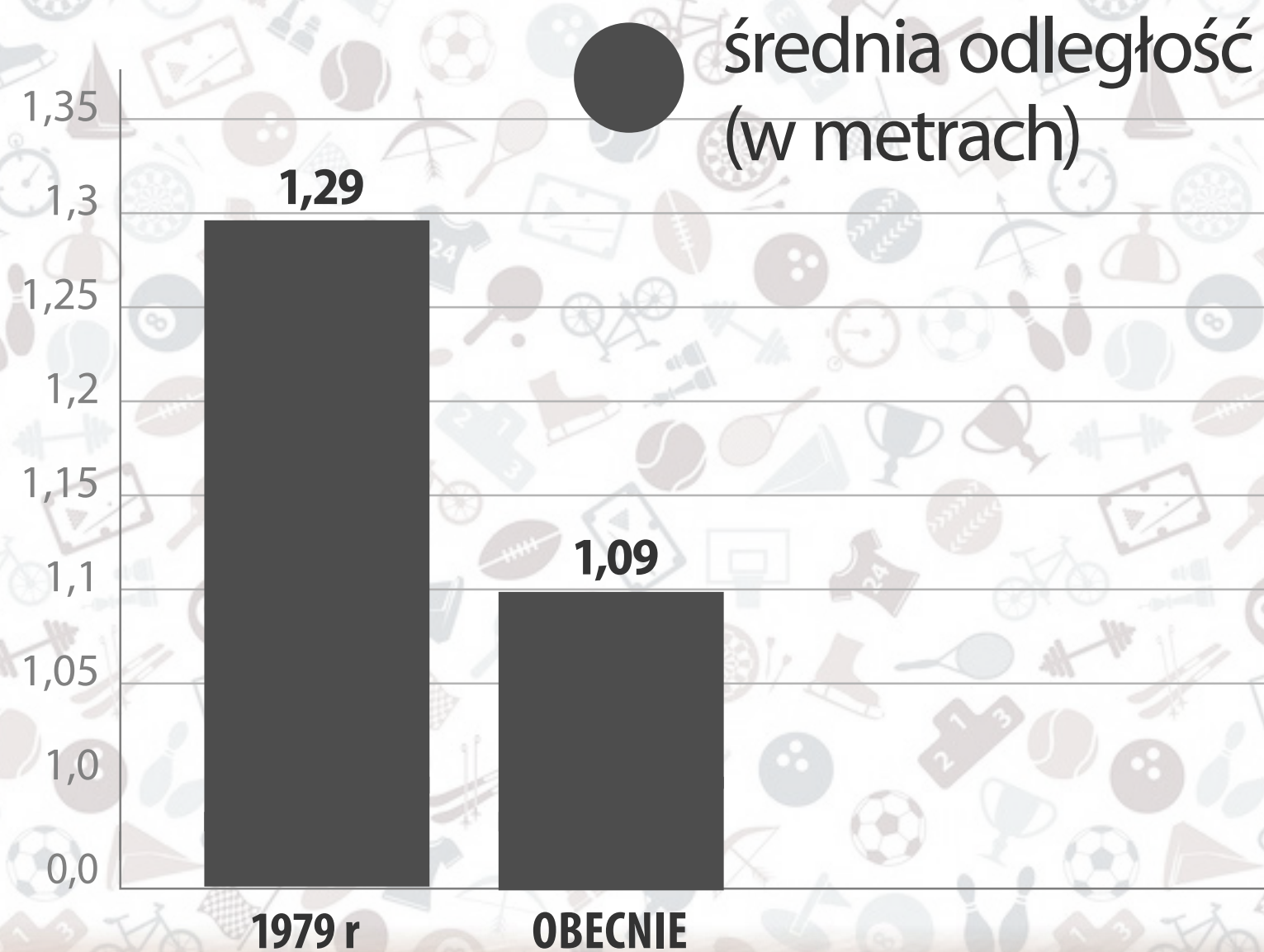
**18 % młodzieży w wieku 18 lat narzeka na bóle pleców i stawów**

Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.

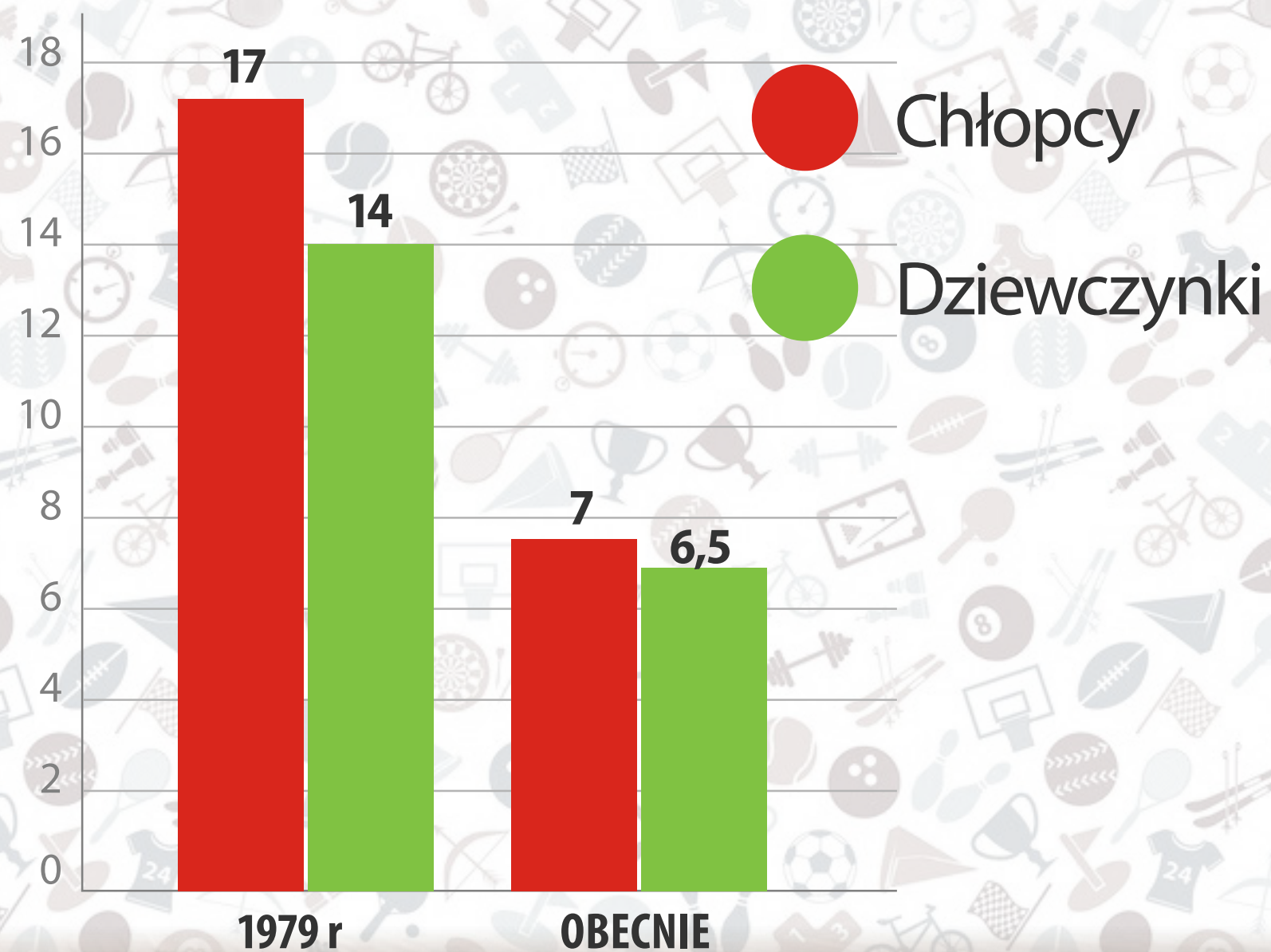


# SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA POLSKICH DZIECI W CIĄGU OSTATNICH TRZYDZIESTU LAT DRAMATYCZNIE SIĘ POGORSZYŁA

## SKOK W DAL Z MIEJSCA SIEDMIOLETNIICH CHŁOPCÓW



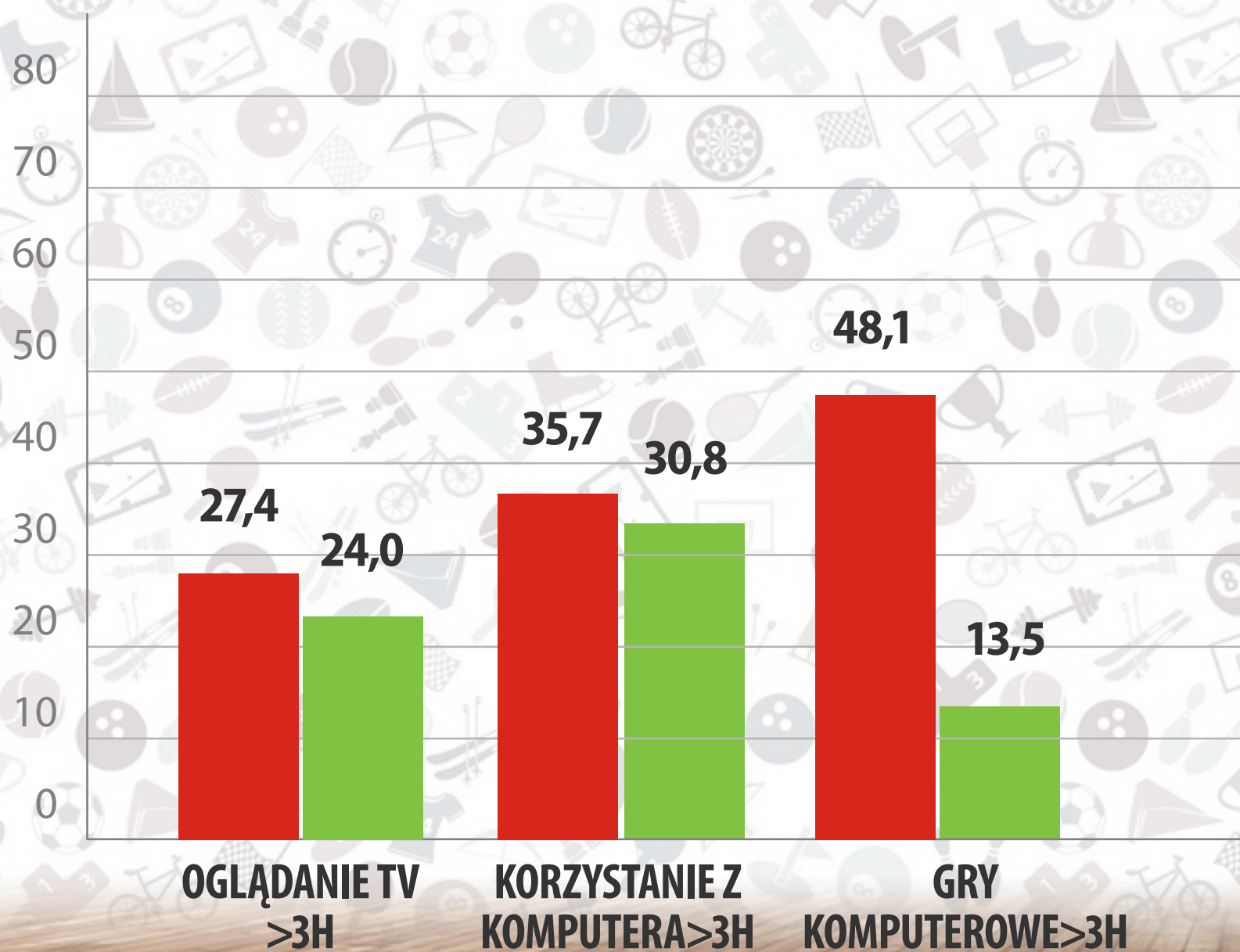
## ZWIS NA DRAŻKU SIEDMIOLATKÓW



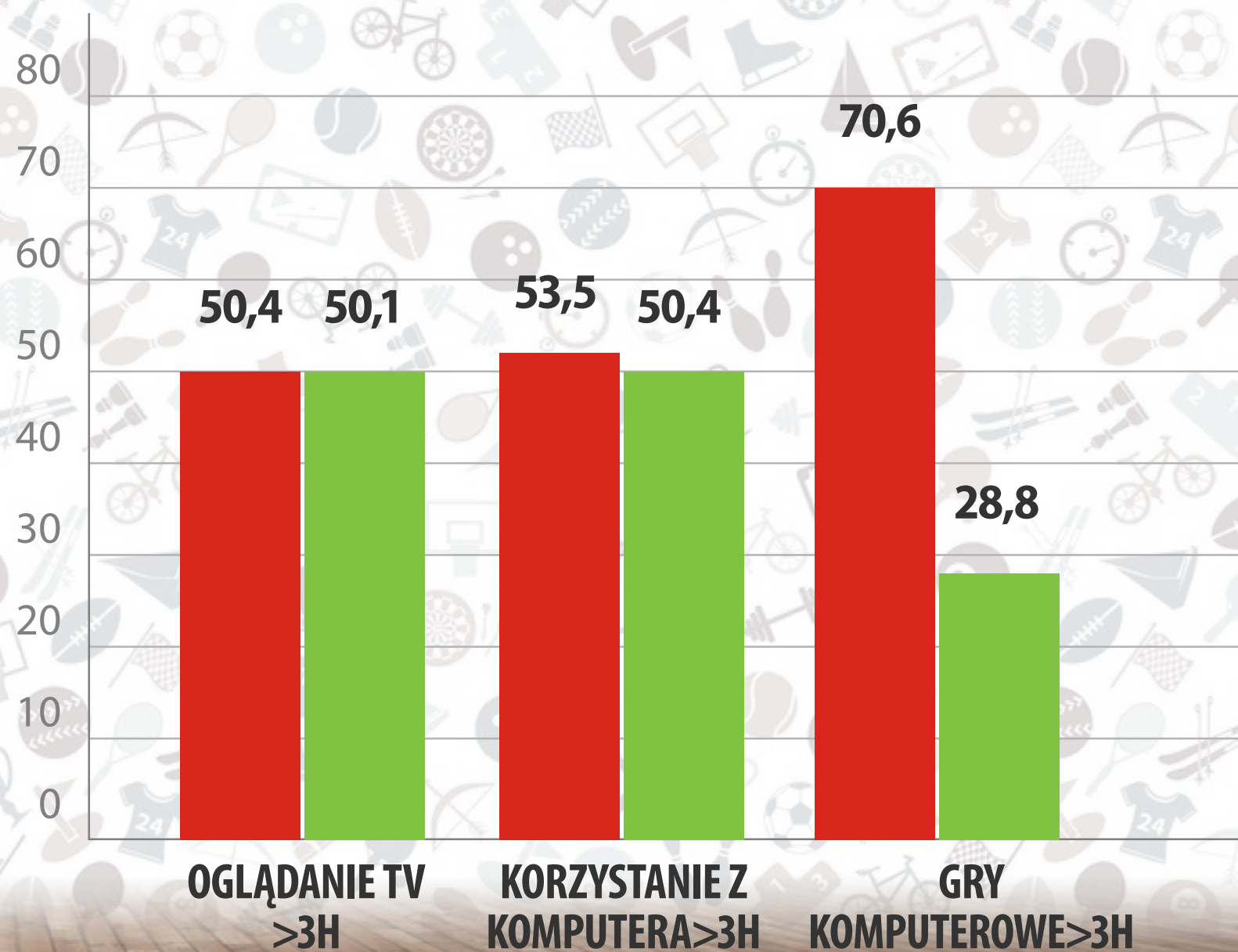
Przekrojowe, ogólnopolskie badania sprawności prowadzone przez AWF w Warszawie

# DZIECI SPĘDZAJĄ ZA DUŻO CZASU W UNIERUCHOMIENIU

## ZAJĘCIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ W DNIACH SZKOLNYCH



## ZAJĘCIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ W WEEKEND



Wyniki badań HBSC dla Polski z 2010 r.



Chłopcy - lat 13



Dziewczynki - lat 13

**Najwięcej 11-latków spędzających przynajmniej 2 godziny dziennie przed komputerem to dzieci z Polski\*.**

*Amerykańska Akademia Pediatrii w rekomendacjach ogłoszonych w 2001 roku zaleca młodzieży spędzanie maksymalnie 2 godziny dziennie przed ekranem – łącznie przed telewizorem i komputerem.*

**W Polsce zalecenia WHO spełnia tylko co czwarty 11-latek i co dziesiąty 17-latek**

- Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie
- Aktywność fizyczna naszych dzieci w ciągu ostatnich 20 lat wyraźnie spadła
- Polskie dzieci są mniej aktywne niż dzieci z innych europejskich krajów

- Aktywność fizyczna wyraźnie spada wraz z wiekiem naszych dzieci
- Polskie dzieci zbyt często mają wady postawy
- Sprawność fizyczna polskich dzieci w ciągu ostatnich trzydziestu lat dramatycznie się pogorszyła
- Dzieci spędzają za dużo czasu w unieruchomieniu

- Przedstawienie diagnozy problemu
- Wywołanie debaty na temat roli aktywności fizycznej
- Podjęcie dyskusji na temat roli zajęć WF wśród innych form aktywności fizycznej
- Promowanie pozytywnych wzorców aktywności sportowej
- Zachęcenie uczniów do uczestniczenia w lekcjach WF:
  - Urozmaicanie zajęć sportowych
  - Zaangażowanie animatorów sportu
  - Atrakcyjna oferta zajęć pozalekcyjnych
- Uświadamianie rodziców na temat roli zajęć sportowych w życiu dziecka
- Przekonanie jak największej liczby lekarzy, by nie wypisywali zwolnień z WF
- Pełne wykorzystanie istniejącej infrastruktury sportowej

## Diagnoza (dane NIK):

- Brak odpowiedniego systemu doskonalenia zawodowego
- Prowadzenie zajęć na przepełnionych salach gimnastycznych
- 40% nauczycieli nie ma możliwości korzystania ze wsparcia doradcy metodycznego wychowania fizycznego
- 27% nauczycieli nauczania zintegrowanego, określiło swoje przygotowanie do prowadzenia zajęć ruchowych w klasach 1-3 jako nieodpowiednie

## Działanie:

- Konkursy dla nauczycieli na najlepsze zajęcia
- Szkolenia dla nauczycieli, by wiedzieli jak uatrakcyjnić lekcje WF
- Program dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej
- Wsparcie finansowe przy zakupie sprzętu i doposażeniu sal gimnastycznych
- Wzmocnienie pozycji WF w szkołach poprzez spoty

**Poza akcją „Ruch to prawo naszych dzieci”, MSiT opracowało programy wychodzące naprzeciw wcześniej opisanym wyzwaniom.**

**Mały Mistrz 1-3**

**Multisport 4-6**

**Umiem Pływać 3**



## Cele Programu:

- Zwrócenie uwagi na znaczenie zajęć WF dla dzieci z klas 1-3
- Uatrakcyjnienie form zajęć sportowych oferowanych maluchom
- Zachęcanie najmłodszych uczniów do podejmowania aktywności fizycznej
- Pomoc nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej w prowadzeniu zajęć



- Program dla dzieci z klas 1-3 realizowany w szkole, wzorowany na akcji Sprawny Dolnoślązaczek
- Zakłada przeszkolenie chętnych nauczycieli, każdy z nich otrzyma podręcznik prowadzenia zajęć (manual)
- Pierwsze szkolenie w październiku 2013r., pierwsze zajęcia 1 września 2014 r.
- Bloki tematyczne zajęć opracowane przy współpracy z polskimi związkami sportowymi (6 bloków podstawowych, plus kolejne do wyboru)
- Każde dziecko otrzyma legitymację - każdy zaliczony blok zajęć odznacza zdobycie sprawności
- Doposażenie szkół w sprzęt sportowy
- Monitorowanie stanu zdrowia i sprawności fizycznej najmłodszych uczniów
- Projekt finansowany wspólnie przez MSiT oraz samorząd wojewódzki i lokalny

## **Poprawa warunków uprawiania sportu poprzez dofinansowanie obiektów o charakterze przyszkolnym. Gminy mogą liczyć na dofinansowanie do 70% inwestycji**

- Budowa pełnowymiarowych sal gimnastycznych
- Budowa przyszkolnych hal sportowych
- Budowa boisk o nawierzchni syntetycznej – boiska wielofunkcyjne i piłkarskie oraz korty tenisowe
- Budowa tzw. terenowych urządzeń sportowych: boisk do siatkówki plażowej, badmintonu i streetballa, skateparków, bieżni, skoczni w dal, rzutni, siłowni plenerowych i ścieżek sprawnościowych
- Wpłynęło już prawie 170 wniosków
- Na realizację programu przewidziano 20mln zł

## Cele Programu:

- Kształtowanie zdrowego stylu życia
- Upowszechnianie i wspieranie postaw sportowych, poprzez zajęcia pozalekcyjne
- Rozwój cech motorycznych dzieci
- Przesunięcie wieku specjalizacji sportowej
- Zapoznanie dzieci z różnorodnymi sportami
- Identyfikacja sportowych talentów wśród najmłodszych



- Program skierowany do uczniów klas 4-6
- Zajęcia pozalekcyjne, bezpłatne dla uczestników
- Trzy bloki zajęć po 90 minut w tygodniu:
  - Blok 1: rozwój cech motorycznych
  - Blok 2: przygotowanie do gier
  - Blok 3 : zajęcia, w których specjalizuje się klub
- Prowadzący zajęcia otrzymają tzw. manual opracowany przez ekspertów z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie
- Od września 2013 r. – program pilotażowy, od stycznia 2014 r. – start programu w całej Polsce
- Projekt finansowany wspólnie przez MSiT oraz samorząd wojewódzki i lokalny
- Program skierowany do klubów sportowych i organizacji pozarządowych
- Program oznacza wsparcie dla klubów i trenerów pracujących „na dole piramidy sportu”

# PROGRAM ROZWOJU INWESTYCJI SPORTOWYCH

Program zakłada wsparcie finansowe przebudowy lub remontu istniejącej infrastruktury sportowej.

Na realizację przewidziano **18 mln**.

Zrealizowanych zostanie **91 inwestycji**.

**Przebudowa lub remont może obejmować obiekty takie jak:**

- Sale gimnastyczne
- Hale sportowe
- Boiska
- Kryte pływalnie
- Lodowiska



## Cele Programu:

- Powszechna nauka pływania na zajęciach pozalekcyjnych, oswojenie z wodą
- Wyrównanie szans dzieci z małych miejscowości, które nie mają dostępu do pływalni
- Stworzenie warunków do opanowania technik pływackich ratujących życie
- Działania profilaktyczne skierowane na korektę wad postawy



- Program skierowany do uczniów klas trzecich
- Realizowany na podstawie programów przygotowanych przez Polski Związek Pływacki, dostosowanych do tej grupy wiekowej
- Minimum 20 godzin nauki pływania dla każdego dziecka
- Projekt finansowany wspólnie przez MSiT oraz samorząd wojewódzki i lokalny (udostępnienie pływalni)
- Pilotaż rusza 1 września 2013, cały program 1 stycznia 2014 roku
- Pełne wykorzystanie infrastruktury dostępnej w danym regionie



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

**Dziękuję za uwagę!**