



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Program Rodzinnej Promocji Aktywności Fizycznej Dla Zdrowia, Sportu i LZS 2016

Program jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

I. Cel

- Zainicjowanie i wdrożenie programu na rzecz kształtowania poprzez sport potrzeby systematycznej aktywności fizycznej wśród rodzin;
- Promocja zdrowego stylu życia;
- Popularyzacja spędzania czasu wolnego w sposób aktywny i atrakcyjny;
- Wspieranie rodziców w działaniach edukacyjnych i wychowawczych;
- Wprowadzanie sekcji rodzinnych do klubów LZS;
- Wspieranie inicjatyw służących solidarności międzypokoleniowej z uwzględnieniem rodzin wielopokoleniowych i rodzin wielodzietnych;
- Promocja wolontariatu sportowego;
- Integracja społeczna i zaangażowanie wszystkich uczestników i organizatorów imprez;
- Wyłonienie Finalistów Programu.

II. Organizatorzy, Współorganizatorzy, Partnerzy

- Krajowe Zrzeszenie LZS
- Gminne, Powiatowe, Wojewódzkie Zrzeszenia LZS
- Kluby LZS
- Samorząd Terytorialny
- Sponsorzy

III. Termin i miejsce

- I etap - Promocja Programu, wybór koordynatorów przez WZ LZS - II 2016r.
Zgłoszenie rodzin do Programu - II 2016r.
- II etap - Realizacja Programu w województwach - III -VIII 2016r.
- III etap - Realizacja Programu - Ogólnopolskie Finały Centralne
1/ 6-9.07.2016r. Mielno woj. zachodniopomorskie
2/ IX/X 2016r. Bieszczady (szczegółowy termin i miejsce do ustalenia).
- IV etap - Podsumowanie Programu: XII 2016r., Warszawa.

IV. Uczestnictwo

Prawo udziału mają wszystkie chętne rodziny zrzeszone w LZS, zgłoszone przez koordynatora wybranego do Programu przez WZ LZS.

V. Założenia programowe

Diagnoza:

Na stan zdrowia populacji wpływają takie czynniki jak zachowania zdrowotne, dostęp do zdrowego sposobu odżywiania, stopień aktywności fizycznej, uzależnienia. Zasadniczą rolę odgrywa poziom edukacji społeczeństwa oraz dostęp do warunków sprzyjających zdrowiu. Dla naszej organizacji ważne jest jak skutecznie i efektywnie włączyć upowszechnianie i uprawianie sportu w politykę zdrowotną. Według Narodowego Programu Zdrowia dla Polski na lata 2007 – 2015 polskie społeczeństwo cechuje mała aktywność fizyczna: około 90% dorosłych nie jest wystarczająco aktywna fizycznie a 30% dzieci i młodzieży uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokaja potrzeby fizjologiczne organizmu. Minimum aktywności zalecanej dla dzieci i młodzieży (5 – 18 lat) to 5 x 30 minut wysiłku o średniej lub umiarkowanej intensywności, dla dorosłych: 150 minut wysiłku umiarkowanego/tyg. lub 75 minut wysiłku średniego co przekłada się na wzrost wydolności fizycznej organizmu, poprawę sprawności wentylacji płuc wzrost siły mięśni (w tym mięśni stabilizujących kręgosłup), bardziej ekonomicznej pracy układu krążenia, obniżanie nadmiernej masy ciała i zawartości podskórnej tkanki tłuszczowej, równoważenie dobowego bilansu energetycznego ustroju, poprawienie sprawności i kondycji fizycznej, osiągnięcie przyjemności i zadowolenia z wysiłku fizycznego.

Zaniedbania w postaci braku ruchu od młodości, zaowocują w przyszłości. Błędem jest czekanie na dorosłość by zrozumieć jakie korzyści niesie ze sobą aktywność ruchowa. Zatem brak w młodym wieku zachęty i warunków do systematycznego zaspakajania tej naturalnej potrzeby, doprowadzi do jej wygasania. Stąd konieczność różnych działań i programów wdrażających system zachęt do stałej, systematycznej i optymalnej aktywności ruchowej, stanowiącej warunek do ciągłego podnoszenia na wyższy poziom nie tylko sprawności fizycznej, ale przede wszystkim walorów zdrowotnych organizmu.

Cele dla rodziny:

Udział najlepszych, najaktywniejszych rodzin w Ogólnopolskich Finałach Centralnych jako nagrody głównej w Programie. Rodziny, które zdobyły kwalifikacje: odznakę Aktywnej Rodziny LZS awansują do III etapu ogólnopolskiego finału centralnego (zasady opisane poniżej).

Rekreacja rodzinna stwarza rodzicom i opiekunom duże możliwości pozytywnych oddziaływań wychowawczych, integruje i umacnia więzy rodzinne. Promowaniu zdrowia i działań prozdrowotnych, związanych z utrzymaniem jego dobrego poziomu sprzyja systematyczna aktywność ruchowa, która jest gwarantem wyższej jakości życia i osiągnięcia sukcesów życiowych. Zmotywowanie dziecka do podjęcia aktywności ruchowej przyjdzie o wiele łatwiej, jeśli zaproponuje mu się wspólne uprawianie sportu. Takie zachowanie pokazuje dziecku, że sport jest ciekawą alternatywą do siedzenia przed komputerem lub telewizorem. Dodatkowo wpływa korzystnie na relacje rodzinne i społeczne. Zachęcanie dziecka do uczestniczenia w sporcie pomoże wykształcić w nim poczucie otwartości, nauczy zdrowej rywalizacji, a także przygotowuje do osiągania sukcesów i przyjmowania porażek, które czekają na niego w dorosłym życiu. Rodzinne uprawianie sportu to jeszcze więcej korzyści, poprawa kondycji, ale przede wszystkim wspólna świetna zabawa rodziców czy opiekunów/dziadków z dziećmi. To również wartości społeczne płynące z działań wolontariackich na rzecz pomocy w organizację różnych przedsięwzięć sportowych.

VI. Program Rodzinnej Promocji Aktywności Fizycznej

- 1) Program sportowy, wolontariat**
- 2) Program zdrowego odżywiania**
- 3) Program dodatkowy**

I ETAP

Promocja Programu w województwach. Wybór koordynatorów przez Wojewódzkie Zrzeszenia LZS. Wybrani koordynatorzy zgłaszają chętne rodziny do Programu.

II ETAP

1) Program sportowy

Rodziny wybierają według własnych upodobań i możliwości z kalendarza sportowego gminy, (klubu), województwa od 4 do 6 imprez, w których deklarują uczestnictwo. Udział rodziny może być czynny poprzez start w zawodach i wolontariat (rodzina wnosi swoją pomoc w organizację zawodów – jako wolontariusze rodzina może uczestniczyć tylko w 2 imprezach). Udział w zawodach i w wolontariacie jest odpowiednio punktowany.

2) Program zdrowe odżywianie

Rodziny uczestniczą w zajęciach teoretycznych i praktycznych (łącznie od 3 do 5 zajęć) z zakresu prawidłowego żywienia organizowanych przez różne instytucje na terenie gminy/województwa: np. przedszkole, szkołę, bibliotekę, GOK, GOSiR lub w zajęciach zainicjowanych/zorganizowanych przez rodzinę. Udział w zajęciach jest odpowiednio punktowany.

Zajęcia teoretyczne (przykładowe):

- przedstawienie zasad prawidłowego żywienia osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży na podstawie zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia;
- omówienie żywieniowych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym nadwagi i otyłości;
- omówienie tematu świadomych zakupów – jak uniknąć pułapek marketingowych i wybrać produkty spożywcze wartościowe pod względem odżywczym;
- przegląd produktów prozdrowotnych.

Zajęcia praktyczne (przykładowe):

- ustalanie indywidualnego dziennego zapotrzebowania na energię, obliczanie i interpretacja wskaźnika BMI i WHR;
- nauka układania jadłospisów oraz dziennych racji pokarmowych w oparciu o zasady prawidłowego żywienia z wykorzystaniem tablic wartości odżywczych produktów;
- nauka interpretacji informacji zawartych na etykietach opakowań produktów spożywczych;
- gry i zabawy połączone z edukacją żywieniową dla najmłodszych uczestników;
- wykonanie podstawowych badań antropometrycznych (analiza składu ciała, mierzenie obwodu talii i pasa) oraz szczegółowe omówienie wyników pomiarów;
- indywidualne poradnictwo dietetyczne z diagnozą problemów żywieniowych na podstawie wywiadu i wykonanych podstawowych badań antropometrycznych.

3) Program dodatkowy nieobowiązkowy

Dodatkowo w trakcie Programu rodziny będą mogły opisać i dokumentować w formie prac konkursowych:

- Temat: Co nam daje aktywność fizyczna;
- Propozycje nowych konkurencji (regulaminy) wymyślonych przez siebie lub w których brały udział;
- Wrażenia z danej imprezy, z zajęć ze zdrowego żywienia w formie kartki z kalendarza lub innego pomysłu;
- Zdjęcia lub inne formy dokumentacyjne.

Prace należy nadesłać na adres KZ LZS w terminie:

- 1) do 30 czerwca 2016r. (prace zostaną ocenione komisyjnie przez uczestników 1 finału);**
 - 2) do 31 sierpnia 2016r. (prace zostaną ocenione komisyjnie przez uczestników 2 finału).**
- Najciekawsze prace zostaną nagrodzone. Program nie jest wliczany do punktacji.**

III ETAP

Udział najlepszych, najaktywniejszych rodzin w Ogólnopolskich Finałach Centralnych jako nagrody głównej w Programie.

Najlepsze, najaktywniejsze rodziny, które uzyskały w punktacji odznakę Aktywnej Rodziny LZS (maksymalnie 2 rodziny z województwa), awansują do dwóch ogólnopolskich finałów centralnych jako nagrody głównej w Programie. Finały odbędą się w formie trzydniowych imprez z programem współzawodnictwa sportowego, zdrowego odżywiania, turystycznym i dodatkowym (ocena nadesłanych prac konkursowych).

Pierwszy Finał odbędzie się w terminie 6-9.07.2016 r. w Mielnie, drugi w okresie jesiennym IX/X 2016r. w Bieszczadach, szczegółowy termin i miejsce do ustalenia.

Koordynatorzy i WZ LZS otrzymają komunikaty organizacyjne na miesiąc przed finałami.

IV ETAP

Podsumowanie projektu.

Najaktywniejsze, najlepsze rodziny wyłonione w Ogólnopolskich Finałach Centralnych za zajęcie miejsc I-III otrzymają specjalne wyróżnienia na podsumowaniu w grudniu 2016r. w Warszawie.

VII. Zgłoszenia

WZ LZS przesyłają

- deklaracje przystąpienia do programu z podaniem danych koordynatora oraz rodzin do biura KZ LZS do **29 lutego 2016r. na adres: iwona.kania@lzs.pl na drukach według załączonego wzoru.**

- zgłoszenia zwycięskich rodzin do finałów centralnych wraz z książeczkami zdobywania punktów na odznakę Aktywnej Rodziny LZS w terminie do 20.06.2016r. i 16.09.2016r. na adres: iwona.kania@lzs.pl na drukach załączonych w komunikatach organizacyjnych.

VIII. Punktacja

Rodziny za swoje uczestnictwo w obu częściach programu: sportowym i zdrowego odżywiania otrzymuje punkty, które gromadzi w książeczce zdobywania odznaki Aktywnej Rodziny LZS (wpisy poświadczą organizator zawodów i zajęć z prawidłowego żywienia oraz koordynator). Książeczki zbierania punktów uczestnicy otrzymają w marcu 2016r. a odznaki w maju 2016r.

Zbieranie punktów w książeczkach zdobywania odznaki Aktywnej Rodziny LZS:

- udział w zawodach (1 zawody, 1 osoba) – 10 pkt
- udział w zawodach – wolontariat (1 zawody, 1 osoba) – 10 pkt
- udział w programie zdrowego żywienia oba rodzaje zajęć (rodzina) – 20 pkt
- zainicjowanie /organizacja zajęć ze zdrowego żywienia (rodzina) – 25 pkt

IX. Zasady finansowania

- o Etap pierwszy i drugi jest realizowany w ramach zadań własnych gmin/województw.
- o Etap trzeci - koszty organizacyjne, wyżywienia i zakwaterowania uczestników w ogólnopolskich finałach centralnych pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS. Koszty przejazdów i wpisowego na finałach centralnym pokrywają uczestnicy lub jednostki delegujące.
- o Koszty wyróżnień, materiałów wydawniczych, promocyjnych i wynagrodzeń koordynatorów pokrywa Krajowe Zrzeszenie LZS.

X. Sprawy różne

1. Uczestnicy - członkowie LZS są ubezpieczeni od NNW, pozostałe osoby powinny ubezpieczyć się indywidualnie.
2. Ochrona danych osobowych. Wszyscy uczestnicy biorący udział w Programie wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku do celów związanych z realizacją projektu, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – Krajowe Zrzeszenie LZS. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r. poz. 1182, z późn. zm.).
3. Interpretacja regulaminu należy do Krajowego Zrzeszenia LZS.

**Krajowe Zrzeszenie
Ludowe Zespoły Sportowe**

Warszawa, 1.02.2016r.