



Interreg

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Cel główny w projekcie, to profilaktyka zdrowotna i edukacja dzieci oraz ich rodziców w zakresie zdrowia.

Naszym zadaniem było prowadzenie działań zapobiegających zjawisku nadwagi i otyłości wśród dzieci i wspieranie rodzin w niwelowaniu skutków tego zjawiska.

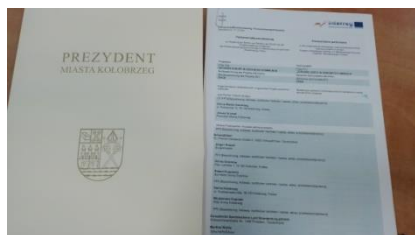
Jednak, przede wszystkim, dążyliśmy do uświadomienia dzieciom i osobom dorosłym, odpowiadającym za ich wychowanie i rozwój, jakie pozytywne skutki niesie ze sobą racjonalne odżywianie oraz uprawianie ruchu (sportu).

Robiliśmy to poprzez zabawę, humor i zachętę, bo tylko w taki sposób skutecznie mogliśmy trafić do tej grupy wiekowej.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Podpisanie umowy partnerskiej, określającej prawa i obowiązki partnerów projektu.
Na zdjęciach: Janusz Gromek – Prezydent Miasta Kołobrzeg i Andrzej Wyganowski – Burmistrz Miasta i Gminy Stepnica



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Konferencja inauguracyjna w Kołobrzegu, w której wzięli udział: Burmistrz Miasta i Gminy Stepnica, nauczyciele obu szkół, rodzice uczniów klas pierwszych. 18.10.2017 r.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



liczba uczniów - 15

**wychowawczynie:
Elżbieta Mazur**



**klasa a - 12 uczniów
wychowawczynie: Joanna
Zielińska-Dolna**

**klasa b - 15 uczniów
wychowawczynie: Teresa Margas**

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

BUDŻET PROJEKTU – GMINA STEPNICA dane całościowe

Kategoria kosztów	Suma
Koszty personelu:	€ 20 591,50
– obsługa projektu (księgową, specjalista ds. zamówień publicznych, n-lki prowadzące zajęcia, opieka nad uczniami podczas wyjazdów, gminny moderator)	
Koszty biurowe i administracyjne	€ 6 300,00
Koszty podróży i zakwaterowania	€ 378,00
Koszty ekspertów i usług zewnętrznych:	€ 10 706,00
– prowadzenie zajęcia ciało/odżywianie/ruch	
– organizacja międzynarodowych zawodów sportowych,	
– udział w konferencjach,	
– wynajem autobusów,	
– tłumaczenie,	
– usługi bankowe,	
– zestawy promocyjne dla beneficjentów	

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

BUDŻET PROJEKTU – GMINA STEPNICA dane całościowe

Kategoria kosztów	Suma
Koszty wyposażenia: <ul style="list-style-type: none">– poidelka,– tablice multimedialne,– sprzęt sportowy,– meble i wyposażenie pracowni dietetycznych	€ 26 320,45
Koszty robót budowlanych i infrastruktury: <ul style="list-style-type: none">– prace instalacyjne (wodno-kanalizacyjne, prąd),– prace remontowe (malowanie, glazura)	€ 5 185,75
RAZEM	€ 69 481,70



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

PRZEGLĄD BUDŻETU – GMINA STEPNICA

PARTNER	SKRÓT	EFRR	POZIOM DOFINANSOWANIA	WKŁAD PUBLICZNY	KWALIFIKOWALNY KOSZT CAŁKOWITY
Gmina Stepnica	PP_6	€ 59 059,44	85%	€ 10 422,26	€ 69 481,70

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zakupiliśmy **sprzęt sportowy**:

- ławki gimnastyczne
- taborety zabawowe
- piłeczki palantowe
- ławki bujaki
- liny do przeciągania
- tunele
- materace gimnastyczne
- piłki do mini koszykówki i mini siatkówki
- piłki lekarskie
- belki do balansowania
- bramki, piłki i kije do unihokeja
- komplety do badmintona
- frisbee, ringo, woreczki,
- hula-hop
- szarfy, plastrony



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Tablice multimedialne
uatrakcyjniły zajęcia i dostęp do edukacyjnych programów i stron www

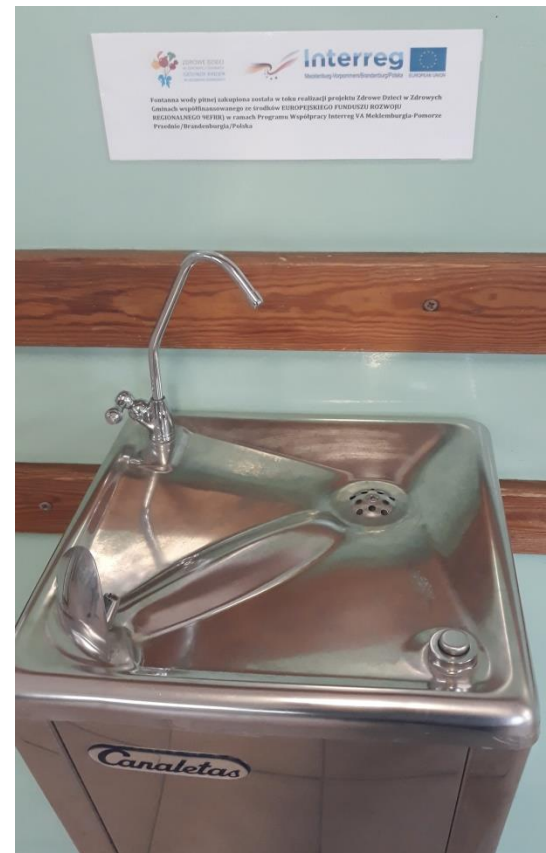
Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

**Zakupiliśmy dwa poidełka wody pitnej,
po jednym dla każdej szkoły.**

Korzystają z nich wszyscy uczniowie.

- zapewniają wodę krystalicznie czystą,
o wysokich walorach smaku,
- wykonane są ze stali nierdzewnej,
- posiadają bezpieczne kształty opływowe,
- dają możliwość napełniania butelek,
bidonów i kubeczków,
- zapewniają stały i łagodny strumień wody,
- posiadają wymagane atesty PZH



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Wykonano remont pomieszczeń,
aby stworzyć dwie pracownie dietetyczne.

Zakupiliśmy stalowe meble, kuchnie indukcyjne, lodówki, zmywarkę,
naczynia kuchenne, garnki, sokowirówki, patelnie, frytkownice parowe.

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Pracownice dietetyczne służą również starszym uczniom na innych zajęciach. Na obu zdjęciach widzimy uczennice klasy VIII.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Zajęcia sportowe odbywały się w wymiarze 2 godz. tygodniowo. Łącznie ze szkolnymi godzinami w-f, beneficjenci ZDZG realizowali tygodniowo 5 godz. zajęć ruchowych.

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zajęcia sportowe



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zajęcia sportowe



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zajęcia ciało/odżywianie/ruch, zwane również zajęciami dietetycznymi, to 1 godz. w miesiącu dla każdej grupy. Prowadzone były metodą warsztatową.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Dzieci poznały zasady zdrowego odżywiania, wartości odżywcze poszczególnych produktów, przepisy na zdrowe dania.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

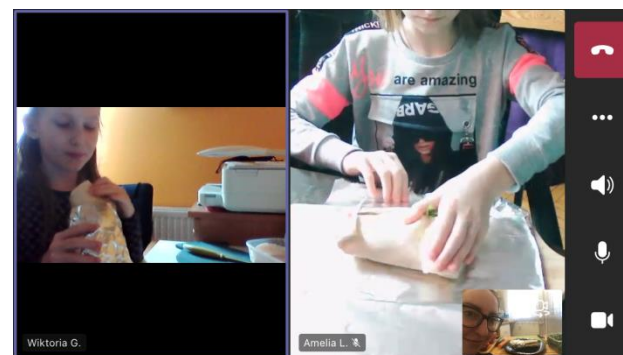
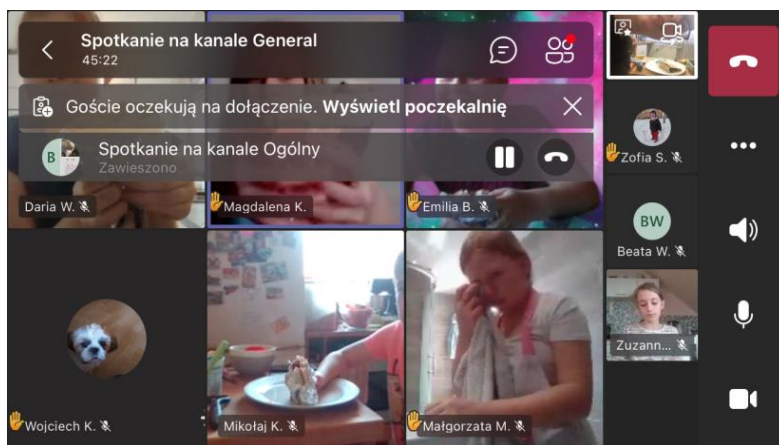
W ramach zajęć dietetycznych, dzieci poddane były **śmiechoterapii**.
Takie umiejętności pozwalają oswojać stres.

Aby zrozumieć ograniczenia fizyczne starszych osób, wzięły udział w zajęciach o starości. Wtedy, same doszły do wniosku, że od najmłodszych lat trzeba dbać o swoje zdrowie.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Zajęcia dietetyczne on-line.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

CIAŁO/ODŻYWIENIE/RUCH – przykładowe tematy zajęć on-line:

"Fit deser- porozmawiajmy o tłuszczach,,

Cel: przygotowanie deseru i rozmowa o tłuszczach zawartych w spożywanym produktach

"Wrapy pełne warzyw czyli zdrowy fastfood"

Cele:

- uświadomienie dzieciom, że jedzenie typu fast-food jest bardzo niezdrowe
- poznanie przepisu i wykonanie zdrowego fast-food'a
- wartości odżywcze warzyw i znaczenie błonnika dla naszego organizmu

„Letnie orzeźwienie czyli talerz zdrowia”

Cele:

- rozmowa o tym, dlaczego powinniśmy spożywać maślankę, kefir i jogurty naturalne
- co oznacza informacja o składzie np. jogurtu, jak ją rozumieć
- poznanie sposobów na smaczne potrawy z kefirem, maślanką lub jogurtem naturalnym
- znaczenie warzyw dla zdrowia człowieka

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Testy motoryczne w Stepnicy
10.01.2018



Wyniki testów, od strony naukowej opracowywał **ESAB**.

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Testy motoryczne w Stepnicy



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Testy motoryczne w Stepnicy

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Testy motoryczne w Racimierzu – czerwiec 2021 r.





Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



Festiwal sportu i zabawy, czyli międzynarodowe zawody sportowe w Goleniowie – 29.06.2018 r.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zawody sportowe w Stepnicy



25.09.2018

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica



**Zawody
w Stepnicy**



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica





ZDROWE DZIECI
W ZDROWYCH GMINACH
GESUNDE KINDER
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Zawody w Dźwirzynie

17.05.2019



17.05.2019



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

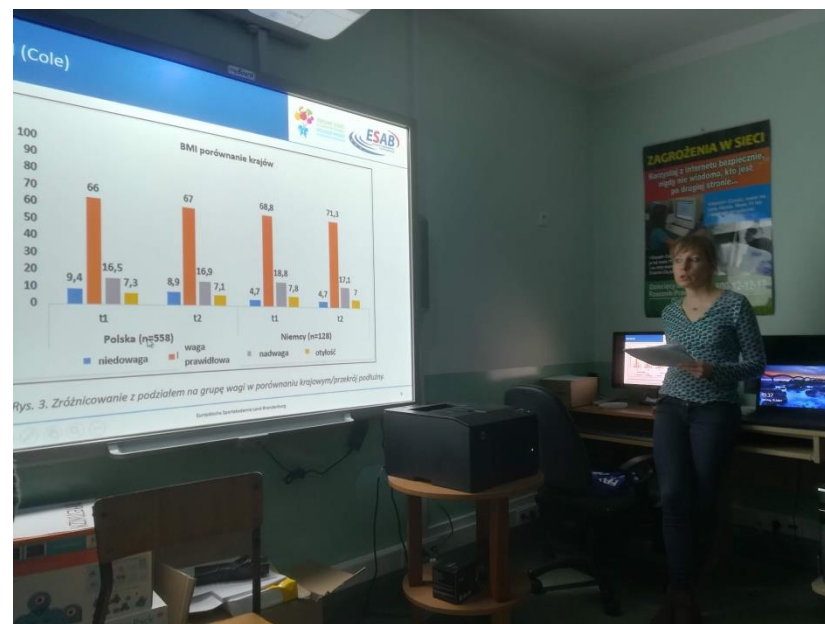
Zawody w Schwedt
24.09.2019 r.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Okrągłe stoliki, to robocze spotkania partnerów projektu. Jedno z nich odbyło się w SP w Racimierzu – 19.03.2019 r.



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

W tym dniu, uczniowie biorący udział w projekcie, przygotowali w pracowni dietetycznej babeczki szpinakowe, na które zaprosili uczestników okrągłego stolika.





Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

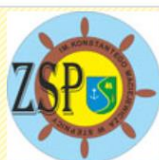
Promocja projektu w Gminie Stepnica

The screenshot shows the website for Gmina Stepnica. At the top, there is a navigation bar with 'Wznów' and 'Zatrzymaj' buttons. The main header features the Gmina Stepnica logo and the slogan 'KRAINA ŻAGLI I ORŁA BIELIKA'. Below the header, a date and names are displayed: 'Dzisiaj jest czwartek 23 września 2021, dzisiaj są imieniny: Tekli i Bogusława'. A left sidebar contains a menu with items like 'Strona główna', 'Gmina', 'Urząd Miasta i Gminy', 'Turystyka', 'Kultura, sport, imprezy', 'Gospodarka i Inwestycje', 'Praca', 'Rewitalizacja', 'Jakość powietrza w Gminie', and 'Zagospodarowanie'. The main content area features a news article titled 'Zajęcia sportowe w ramach projektu Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach' with an update date of '2018-10-17 13:54:05'. The article includes the Interreg and European Union logos and the text: 'Rozbudzamy potrzebę ruchu i dobrej zabawy na zajęciach sportowych' and 'w ramach realizacji projektu „Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach/Gesunde Kinder in gesunden Kommunen” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) – Program Współpracy Interreg V A Meklemburgia-Pomorze Przednie /Brandenburgia/ Polska.' To the right of the article, there is a search bar with the text 'Szukaj na stronie' and a 'szukaj' button. Below the search bar, there is a 'bip' (Biuletyn Informacji Publicznej) logo and a banner for 'Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021'.

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Promocja projektu w Gminie Stepnica



Zespół Szkolno -
Przedszkolny

im. Konstantego Maciejewicza w Stepnicy



Dzisiaj jest **czwartek 23 września 2021**, dzisiaj są imieniny: **Tekli i Bogusława**

Kontakt

O szkole

Aktualności

Organizacja pracy szkoły

Kadra pedagogiczna

Wychowawcy klas

Pracownicy niepedagogiczni

Wyniki wyszukiwania

1. Owocowe koktajle

dodano: 2019-06-16 18:31:03

2. Warsztaty kulinarne

dodano: 2019-05-30 08:25:24

3. Testy motoryczne

dodano: 2019-05-23 10:55:53

Szukaj na stronie

zdrowe dzieci w z

szukaj



Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Promocja projektu w Gminie Stepnica



Szkoła Podstawowa
im. ks. Jana Twardowskiego
w Racimierzu

[Strona główna](#) [Dane teleadresowe](#) [Godziny zajęć](#) [O szkole](#)

Projekt ZDROWE DZIECI W ZDROWYCH GMINACH

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach - reaktywacja projektu

Ferie "na sportowo"

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

"Dietetyczne" cudeńka

Festiwal sportu i zabawy w Dźwirzynie

Jesteś tutaj: [Strona główna](#) » „DIETETYCZNE” CUDEŃKA

„DIETETYCZNE” CUDEŃKA

📅 Utworzono dnia 22.12.2019 | [Drukuj](#) 🖨️

17 grudnia odbyły się kolejne zajęcia dietetyczne, w ramach projektu unijnego: „ Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach”. Pani dietetyk, wspólnie z dziećmi, upiekła świąteczne pierniczki. Oczywiście wykorzystała do tego same zdrowe produkty! Tym razem w kuchni panował dość duży harmider, bo



ZDROWE DZIECI
W ZDROWYCH GMINACH
GESUNDE KINDER
IN GESUNDEN KOMMUNEN



Interreg

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION

Zdrowe Dzieci w Zdrowych Gminach

realizacja projektu w Gminie Stepnica

Podsumowanie

Pracę naszą i oczekiwane efekty pokrzyżowała pandemia. Całkowicie zmieniły się realia. Pomimo, że projekt został przedłużony, nie byliśmy już w stanie nadrobić zajęć dietetycznych (pozostało do realizacji ok. 15% godzin) Jedynie udało nam się w 100% zrealizować zajęcia sportowe, nie on-line, tylko w bezpośrednim kontakcie.

Z powodu pandemii, dzieci spędziły bardzo dużo czasu przy komputerze, w domu, bez aktywności ruchowej.

Mimo tego, ziarenko zasiane w taki sposób, na pewno przyniesie korzyści.

MAGDALENA ŁAWICKA – moderator w Gminie Stepnica