

Program „**Lepsza wersja siebie**” skierowany jest do dzieci z terenu gminy Kosakowo, które zmagają się z nadwagą i otyłością. Inicjatywa ma na celu wspieranie młodych uczestników w budowaniu zdrowych nawyków, poprawie kondycji fizycznej oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości poprzez aktywność ruchową, edukację żywieniową i wsparcie specjalistów.

W programie mogą wziąć udział dzieci w wieku od 9 do 14 lat, uczęszczające do klas IV–VIII szkół podstawowych z gminy Kosakowo.

Głównym założeniem programu jest poprawa zdrowia i jakości życia uczestników poprzez:

- zwiększenie poziomu codziennej aktywności fizycznej,
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,
- ograniczenie siedzącego trybu życia,
- poprawę sprawności i wydolności organizmu,
- budowanie pozytywnej samooceny i motywacji do działania,
- integrację rówieśniczą i rozwijanie umiejętności współpracy.

„Lepsza wersja siebie” to nie tylko program prozdrowotny, ale również przestrzeń do budowania pewności siebie, rozwijania relacji społecznych oraz uczenia dzieci, że zdrowy styl życia może być atrakcyjny, przyjemny i możliwy do utrzymania na co dzień. Program angażuje także rodziców i opiekunów, ponieważ trwała zmiana nawyków wymaga wsparcia całej rodziny.

Realizacja programu przez Kosakowo Sport ma służyć przeciwdziałaniu narastającemu problemowi nadwagi i otyłości wśród dzieci oraz promowaniu aktywnego i zdrowego stylu życia w lokalnej społeczności.

Program będzie realizowany w okresie od września 2026 r. do grudnia 2026 r. dla piętnastu uczestników. Niewielka, kameralna grupa sprzyja budowaniu motywacji, poczucia bezpieczeństwa oraz aktywnemu udziałowi dzieci w zajęciach. Umożliwia także indywidualne podejście do każdego uczestnika, lepsze monitorowanie postępów oraz dostosowanie działań do potrzeb i możliwości dzieci.

Program „Lepsza wersja siebie” dzieli się na poszczególne etapy:

I Etap: Diagnostyka i kwalifikacja:

- badania przesiewowe: pomiar wzrostu, masy ciała, wyliczenie BMI oraz analiza składu ciała (BIA),
- testy wydolnościowe oceniające pułap tlenowy,
- konsultacje motywacyjne: warsztaty z psychologiem, w celu wzmocnienia poczucia własnej wartości.

II Etap: Harmonogram aktywności fizycznej:

I Moduł: Woda i lekkość (basen) – 1 x w tygodniu.

Aktywności: Aqua-aerobik, nauka i doskonalenie technik pływackich, gry zespołowe w wodzie.

II Moduł: Siła i postawa oraz Energia Drużyny (sala, boisko, ścieżki leśne) – 1 x w tygodniu.

Aktywności: Trening obwodowy, ćwiczenia z oporem własnego ciała, stretching, gry zespołowe (piłka nożna, koszykówka), biegi interwałowe w formie zabawowej, tory przeszkód.

III Etap: Edukacja żywieniowa i psychologiczna:

Tematy warsztatów psychodietetycznych:

- Psychologia jedzenia – jak radzić sobie ze stresem bez podjadania?
- Jak wytrwać w postanowieniach.
- Małe kroki, wielkie zmiany — budowanie motywacji.
- Gotowanie i jedzenie jako czas relacji.
- Czytamy etykiety – gdzie chowa się cukier?
- Szybkie i zdrowe boxy do szkoły.
- Uważne jedzenie (mindful eating) dla dzieci.
- Kolorowy talerz — zdrowe wybory bez zakazów.

IV Etap: Organizacja codziennego rytmu dnia i tygodnia:

Nauka planowania zdrowego stylu życia poprzez regularność posiłków, aktywności fizycznej oraz odpoczynku. Uczestnicy poznają proste zasady organizacji dnia, które pomagają budować trwałe i zdrowe nawyki.

Codzienny plan dnia:

- regularne godziny snu i pobudki,
- rozpoczęcie dnia od krótkiej aktywności ruchowej: „3 minuty na dobry start”,
- spożywanie 4–5 regularnych posiłków dziennie,
- planowanie czasu na naukę, odpoczynek i ruch,
- codzienna aktywność fizyczna minimum 30–60 minut,
- ograniczenie czasu ekranowego.

Tygodniowy plan aktywności fizycznej:

- rano – krótka rozgrzewka pobudzająca organizm,
- po szkole – główny czas na sport i zabawy ruchowe,
- wieczorem – lekkie ćwiczenia rozciągające lub spacer,
- w weekendy – dłuższe aktywności rodzinne: rower, spacer, basen, gry zespołowe.

Regularne odżywianie:

- śniadanie do 1 godziny po przebudzeniu,
- posiłki co 3–4 godziny,
- regularne nawodnienie w ciągu dnia,
- ograniczenie podjadania między posiłkami,
- ostatni lekki posiłek około 2–3 godziny przed snem.

V Etap: Monitoring efektów programu:

Zakładane rezultaty:

- Poprawa nawyków żywieniowych uczestników.
- Zwiększenie poziomu codziennej aktywności fizycznej.
- Ograniczenie spożycia słodczy, fast foodów oraz napojów słodzonych.
- Wzrost wiedzy dzieci i rodziców na temat zdrowego stylu życia.
- Poprawa samopoczucia i samooceny dzieci.
- Stabilizacja lub obniżenie wskaźnika BMI uczestników.
- Osiągnięcie korzystnych zmian antropometrycznych, w tym redukcji sumy obwodów ciała średnio o 10 cm, dostosowanej do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.
- Rozwinięcie umiejętności dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych.
- Wzmocnienie zaangażowania rodziców w dbanie o zdrowie dziecka.