



w formie wychowawczo-dydaktycznej mają być prowadzone przez dwie fizjoterapeutki z odpowiednim przygotowaniem zawodowym oraz jednego wolontariusza. Organizacja spotkań planowana jest w grupach około 15-osobowych, w każdy dzień roboczy (tzn. od poniedziałku do piątku), do trzech godzin jednorazowo. Dodatkowo zostaną poruszone aspekty związane z doborem odpowiedniej aktywności fizycznej, uwzględniając częstotliwość, czas oraz intensywność ćwiczeń. Ponadto skutki braku aktywności w odniesieniu do zdrowego stylu życia. Zostanie przedstawiona piramida żywienia oraz określone zostanie stanowisko zdrowej żywności, prawidłowych nawyków żywieniowych jako czynnik zdrowego stylu życia. Dodatkowym elementem jest pomiar wagi i wzrostu ciała określenie BMI a także informacje z zakresu pomiaru ciśnienia tętniczego. Zainteresowania zostaną dopasowane do adekwatnej formy spędzania wolnego czasu uczniów w odniesieniu do ich możliwości.

Dodatkowym celem zajęć jest poszerzanie wiedzy oraz zwiększenie świadomości u osób młodych w zakresie zdrowego stylu życia oraz jego wpływu na poprawne funkcjonowanie organizmu. Kształtowanie nowych postaw i zachowań związanych ze zdrowym stylem życia. Zwiększenie motywacji uczestników programu do systematycznego uprawiania aktywności w wolnym czasie w zakresie programu oraz poza nim. Zajęcia związane z promocją zdrowego stylu życia będą obejmowały:

- aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, w tym:
  - gry i zabawy terenowe
  - gry drużynowe z uwzględnieniem modyfikacji np. koszykówka uliczna
  - badminton
- zajęcia taneczno - ruchowe, w tym:
  - aerobik
  - ćwiczenia rytmiczne
  - zabawy taneczne
  - nauka podstaw z wybranych tańców
- ćwiczenia fitness – dostosowany program ćwiczeń który łączy elementy gimnastyki, choreografii i tańca. Dzięki muzyce oraz różnorodnego sprzętu (maty, piłki, taśmy itp.) zajęcia będą ciekawe i mobilizujące do wysiłku fizycznego. Zajęcia obejmujące:
  - ćwiczenia wytrzymałościowe
  - ćwiczenia koordynacyjne
  - ćwiczenia siłowe
  - ćwiczenia rozciągające
- gry i zabawy regionalne. Oprócz standardowych zajęć zachęcamy do poznania zapomnianych tradycyjnych gier i zabaw ludowych

## 2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Właściwymi rezultatami przeprowadzonego programu byłoby:

- zmniejszenie otyłości oraz nadwagi u dzieci i młodzieży
- zwiększenie świadomości regularnej aktywności w życiu codziennym u dzieci
- zwiększenie świadomości rodziców i ich dzieci jak ważne jest aktywne spędzanie wolnego czasu oraz jaką rolę odgrywa w prowadzeniu zdrowego stylu życia w młodym wieku
- zwiększenie wiedzy na temat przeciwdziałania otyłości oraz nadwadze
- zmiana organizacji wolnego czasu dzieci i młodzieży, w tym zmiana negatywnych nawyków oraz przyzwyczajzeń
- zwiększenie liczby uczniów w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego

### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji <sup>3)</sup> (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego <sup>4)</sup> (zł)
1.	Wynagrodzenie 2 osób przeprowadzających program	30 zł/h x 15h = 450 zł 450 zł + 154,69 zł (składki) = 604,69 zł 2 osoby x 604,69 zł = 1209,38 zł	1209,38 zł	
	Księgowość	100 zł	100 zł	
	Wolontariusz	604,69 zł		604,69 zł
2.	Artykuły biurowe	50 zł	50 zł	
	Rzutnik	1000 zł	1000 zł	
	Ekran projekcyjny	200 zł	200 zł	
3.	Step do ćwiczeń 10 szt.	1000 zł	1000 zł	
	Maty 20 szt.	200 zł	200 zł	
	Taśmy Thera Band 30 szt.	380 zł	380 zł	
	Hantle 40 szt.	250 zł	250 zł	
	Piłki gimnastyczne 20 szt.	400 zł	400 zł	
4.	Sprzęt grający CD 1 szt.	200 zł	200 zł	
<b>Koszty ogółem:</b>		<b>5594,07</b>	<b>4989,38 zł</b>	<b>604,69 zł</b>

<sup>3)</sup> Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

<sup>4)</sup> W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

