****

**Brak aktywności fizycznej u 80% polskich dzieci.**

**Szkoła może to zmienić dzięki „Fit School”**

**Fundacja Medicover wraz ze specjalistami pediatrii i fizjoterapeutami opracowała bezpłatny program treningowy dla uczniów pn. Fit School. Program jest bezpłatnie udostępniany nauczycielom z całej Polski. Z bezpłatnych zajęć z wirtualnym trenerem, tylko w pierwszym miesiącu po uruchomieniu programu, skorzystało ponad 7 000 uczniów i 115 nauczycieli w 53 szkołach.**

Aktywność fizyczna ma olbrzymie znaczenie szczególnie w okresie rozwoju, kiedy kształtują się wzorce zachowań, osobowość, układ odpornościowy i kostno-stawowy. Dzieci, które dużo się ruszają, mają ogólnie lepsze zdrowie, są mniej podatne na choroby somatyczne i wykazują mniej zaburzeń psychicznych.

Tymczasem, według “Raportu o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0”, który powstał we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka, zaledwie niecałe 20% dzieci i młodzieży w Polsce jest wystarczająco aktywnych. Aby wprowadzić dobre nawyki ruchowe u dzieci w wieku szkolnym, Fundacja Medicover we współpracy ze specjalistami pediatrii i fizjoterapeutami opracowali bezpłatny nowatorski program „Fit School”. Z pomocą nowych technologii, które fascynują dzieci, aktywizuje się je też do aktywności fizycznej.

Projekt Fit School jest skierowany do nauczycieli WF i nauczania wczesnoszkolnego w całej Polsce. Fundacja Medicover bezpłatnie udostępnia gotowe zajęcia w formie filmów treningowych. Nauczyciel zyskuje czas na indywidualną pracę z każdym dzieckiem. Ponadto na platformie znajdują się krótkie przerwy śródlekcyjne, z których można korzystać, kiedy widzimy spadek koncentracji uczniów. Nauczyciele otrzymują również dostęp do certyfikowanych szkoleń, które są pomocne podczas awansu zawodowego.

*Należy możliwie najszybciej podjąć działania, które zachęcą do aktywności fizycznej dzieci rozpoczynające naukę szkolną. Obecny, drastyczny spadek aktywności, zwiększa ryzyko występowania wielu chorób cywilizacyjnych. Poprzez projekty takie jak Fit School możemy temu zapobiec* – komentuje prof. dr hab. n. med. Anna Dobrzańska, Konsultant Krajowy w Dziedzinie Pediatrii.

W systemie edukacji obserwujemy proces zmian technologicznych. W szkołach i przedszkolach coraz częściej obecne są nowoczesne technologie informatyczne, które sprawiają, że proces kształcenia jest ciekawszy, a uczniowie osiągają znacznie lepsze wyniki w nauce. Program Fit School przygotowała i przekazuje bezpłatnie zainteresowanym szkołom Fundacja Medicover od lat zajmująca się profilaktyką zdrowotną dzieci i młodzieży.

Dzieci i nauczyciele otrzymują atrakcyjny, technologicznie zaawansowany program, opracowany przez znakomitych specjalistów.

Wierzymy, ż*e program Fit School jest dobrym krokiem w kierunku uaktywnienia ruchowego dzieci. Oddajemy nauczycielom narzędzie, które może także ułatwić im pracę i uatrakcyjnić lekcje* – dodaje Marcin Radziwiłł, Prezes Fundacji Medicover.

Fit School został uruchomiony w marcu 2023. W pierwszym miesiącu funkcjonowania programu z bezpłatnych zajęć z wirtualnym trenerem skorzystało ponad 7 000 uczniów i 115 nauczycieli w 53 szkołach**.**

*Dzięki platformie Fit School mam dostęp do gotowych zajęć aktywności fizycznej. Wybieram dyscyplinę sportową, odpowiedni trening i dzieci ćwiczą, naśladując ruchy wirtualnego trenera. Mam pewność, że uczniowie ćwiczą bezpiecznie, ponieważ zestawy ćwiczeń zostały przygotowane przez ekspertów zdrowia i medycyny* – dodaje Barbara Bałdyga, nauczyciel nauczania wczesnoszkolnego w Lublinie.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej: [www.fitschool.pl](http://www.fitschool.pl)

Relacja uczniów i nauczyciela, którzy korzystają z Fit School: <https://www.youtube.com/watch?v=B451aFW_Auc>

Kontakt:

Agnieszka Karasińska - Koordynator ds. Projektów Fundacji Medicover, tel. 881 068 252, agnieszka.karasinska@medicover.pl

**O Fundacji Medicover:**

Fundacja Medicover została powołana przez spółkę Medicover w 2007 roku. Swoim działaniem Fundacja wypełnia społeczną misję spółki Medicover. Dokonuje wnikliwej diagnozy aktualnych potrzeb w danej grupie społecznej, a następnie, łącząc siły z partnerami, inicjuje i realizuje programy oraz projekty w odpowiedzi na te potrzeby. Każdorazowo proponuje najlepsze dostępne rozwiązania i kompleksowe metody przeciwdziałania problemom na poziomie polskim i międzynarodowym. Fundacja Medicover działa w Polsce oraz Rumunii (Asociatia Medicover).

Obszary działań Fundacji Medicover:

* Pomaganie – wsparcie organizacyjne, rzeczowe i finansowe.
* Edukacja – szerzenie dobrych praktyk i wymiana doświadczeń.
* Wolontariat – zaangażowanie pracowników.
* Profilaktyka – badania profilaktyczne i promowanie zdrowego trybu życia.
* Sport – organizacja i uczestnictwo w imprezach sportowych.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej: <https://fundacjamedicover.pl/>

I w raporcie z działalności Fundacji Medicover: <https://images.medicover.pl/20220823-raport-fundacji-2021/index.html>