**ANKETNI UPITNIK**





**ON THE MOVE**

1. Ime i prezime djeteta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Adresa prebivališta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Ime i prezime jednog ili oba roditelja/staratelja: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kontakt broj telefona/mobitela roditelja: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Datum i godina rođenja djeteta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Visina djeteta(cm): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Težina djeteta (kg): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Da li je dijete dovoljno tjelesno aktivno?

**DA NE**

**Napomena:** djecu u dobi od 3-5 godina smatramo dovoljno tjelesno aktivnom ako svakodnevno najmanje tri sata provedu u tjelesnim aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta (različite igre, trčkaranje, skakanje, plesanje, vožnja biciklom te druge organizirane ili neorganizirane sportsko-rekreativne aktivnosti), a djecu stariju od 5 godina smatramo dovoljno tjelesno aktivnom ako najmanje sat vremena dnevno provedu u spomenutim aktivnostima.

1. Jeste li zainteresirani za uključivanje u aktivnosti u sklopu projekta ON THE MOVE (molimo zaokružiti)?

**DA NE**

**NAPOMENA:** Traženi podaci služit će isključivo u svrhu prikupljanja informacija za potrebe projekta ON THE MOVE te neće biti korišteni u druge svrhe, niti će biti distribuirani van okvira projekta. Osobni podaci (ime, prezime, adresa i broj telefona), neće biti korišteni u projektu, već će služiti samo za potrebe kontakta sa zainteresiranim korisnicima projekta. Na temelju dobivenih podataka izraditi će se plan sudjelovanja djece u projektu kao i njihovih roditelja/staratelja, koji su sastavni dio provedbe projekta (korisnici).

Roditelji ili staratelji svojim potpisom pristaju na korištenje podataka u svrhu potreba projekta na prethodno opisani način.

MJESTO I DATUM: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

POTPIS RODITELJA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ANKETNI UPITNIK** molimo vratiti ispunjen najkasnije do 5. ožujka 2016., na mjesto preuzimanja ili na adresu

***Međimurska županija***

***Upravni odjel za društvene djelatnosti***

***Ruđera Boškovića 2, Čakovec***

***„ON THE MOVE“***

**** TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVA PREHRANA U SLUŽBI ZDRAVLJA 

**PROJEKT ON THE MOVE **

Međimurska županija je u okviru programa *Erasmus+ Sport* Europske unije započela provedbu projekta ON THE MOVE namijenjenog predškolskoj djeci u dobi od 4 do 7 godina i njihovim obiteljima. Ovaj projekt prepoznat je kao iznimno važan između 334 prijavljena iz cijele EU te je jedan od samo 19 odobrenih. Naši partneri u projektu su Međimurski savez sportske rekreacije „Sport za sve“ i organizacije iz Malte, Portugala, Slovačke, Slovenije i Velike Britanije.

**KOME JE NAMIJENJEN?** Današnji stil života uvelike se promijenio u odnosu na ne tako davnu prošlost i mnoge među nama neprimjetno „primorao“ na nove navike. U njih se ubrajaju smanjena tjelesna aktivnost i promjena prehrambenih navika, što za posljedicu ima povećanje tjelesne težine, a s njome i rastuću ugroženost od kroničnih oboljenja. Pokazatelji svjedoče da su osobito osjetljiv dio naše populacije - djeca predškolske dobi i da ćemo im, učinimo li to na vrijeme, usaditi zdrave životne navike koje će postati njihov životni stil. Djeca koja se rano počnu baviti sportom, kroz odrastanje i u odrasloj dobi nastavljaju se baviti tom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću, osnažujući time vlastiti psihofizički balans.

**Projekt ON THE MOVE** zato je **namijenjen djeci s niskom razinom tjelesne aktivnosti i prekomjernom tjelesnom težinom i njihovim obiteljima.** Svi programi **za djecu i roditelje** su - **besplatni**.

**ŠTO ĆEMO RADITI?** Uključit ćemo **dvjesto djece u sportske aktivnosti**, a njihove **obitelji** okupljati **vikendima na obiteljskim sportskim druženjima i događanjima, predavanjima o zdravoj prehrani i kuharskim radionicama**. Suradnja sa stručnjacima u tim područjima (kineziolozima, zdravstvenim djelatnicima, nutricionistima) omogućit će da našim sugrađanima dostupnima učinimo provjerena, znanstveno utemeljena znanja i upute o očuvanju zdravih životnih navika.

**GDJE?** Želimo doprijeti do naših malih sugrađana, zato ćemo programe provoditi u Čakovcu, Murskom Središću, Nedelišću i Prelogu.

**KOJE AKTIVNOSTI? Tri** sportske aktivnosti za djecu tjedno - **gimnastika, atletika, plivanje**; **obiteljska sportska događanja** dva vikenda u mjesecu te **predavanja nutricionista** i **kuharske radionice** za obitelji.

**U KOJEM ROKU?** Od svibnja 2016. do lipnja 2017. Godine

**!** **Kako bismo stekli uvid u konkretne pokazatelje životnih navika i prehrane predškolaca i njihovih obitelji, pripremili smo anketu za koju Vas ljubazno molimo da je ispunite. Na temelju iznesenih podataka bit će donesena stručna prosudba o preporučljivosti polaženja programa za predškolce i njihove obitelji.**

Molimo da **ispunjenu anketu** deponirate **u vrtiću ili ordinaciji pedijatra.**

Podaci koje ustupate za potrebe projekta ON THE MOVE bit će dostupni samo provoditeljima projekta i u tom smislu jamčimo Vašu privatnost.

 Stavovi izneseni u ovom letku ne odražavaju nužno stavove Europske unije.