



## INFORMACJA PRASOWA

Biuro Prasowe Programu „Mały Mistrz”  
Lucyna Siwek, agencja INTRO PR  
T: 451 010 709  
E: l.siwek@intropr.pl

Ogólnopolski program poprawy stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów klas I – III  
„Mały Mistrz” 2024

Warszawa, 28.11.2024 r.

# Mały Mistrz – kolejny level. Włączamy rodziców.

Program „Mały Mistrz” zyskał już ogromną popularność wśród dzieci i nauczycieli. Szkolenia dla 14 tys. pedagogów z ponad 3 tys. szkół w całej Polsce zaowocowały ciekawszą i bardziej angażującą dzieci formą prowadzenia lekcji WF-u. Spotkania z mistrzami sportu, podczas których najmłodszy mogli poznać historie zwycięstw i pasję do sportu, dodatkowo rozbudziły w nich chęć do aktywności fizycznej. Nie możemy pozwolić, aby ten zapał dzieci wygasł! Dlatego pora zaangażować ich najważniejszych kibiców i trenerów: rodziców.

## Dlaczego rodzice są kluczowi?

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli widzą, że rodzice chętnie spędzają czas aktywnie, uprawiają sport i dbają o zdrowe odżywianie, to z większym prawdopodobieństwem same będą chciały naśladować ich zachowanie. To właśnie w domu kształtują się podstawowe nawyki, które towarzyszą nam przez całe życie.

*- Rodzina i szkoła, działając oddzielnie, nie są w stanie sprostać zadaniu wychowania zdrowotnego i fizycznego dzieci. Chcemy, aby rodzice byli naszymi partnerami. Ich zaangażowanie jest kluczowe dla sukcesu programu – mówi Adam Szymczak, wiceprzewodniczący SZS Dolny Śląsk.*

## Co już robimy?

W ramach programu „Mały Mistrz” prowadzimy intensywne działania, aby zwiększyć świadomość rodziców na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci. W całej Polsce odbywają się wywiady z kulturą fizyczną, podczas których rodzice mają okazję spotkać się z lekarzami, dietetykami, sportowcami i nauczycielami. Eksperti dzielą się swoją wiedzą, odpowiadają na pytania i przedstawiają praktyczne wskazówki dotyczące zdrowego

[WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL](http://WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Program finansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program realizowany przez  
Szkolny Związek Sportowy



## INFORMACJA PRASOWA

Biuro Prasowe Programu „Mały Mistrz”  
Lucyna Siwek, agencja INTRO PR  
T: 451 010 709  
E: l.siwek@intropr.pl

Ogólnopolski program poprawy stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów klas I – III  
„Mały Mistrz” 2024

stylu życia. Podczas warsztatów, rodzice mają szansę nauczyć się, jak wspólnie z dziećmi wykonywać ćwiczenia, przygotowywać zdrowe posiłki i spędzać aktywnie czas.

Nowe działania w ramach programu „Mały Mistrz” to odpowiedź na wyzwania naszych czasów, próba uświadomienia rodzicom, jak wiele mogą działać poprzez osobisty przykład i wspieranie szkoły w działaniach kształtujących u dzieci nawyki zdrowego stylu życia. Organizatorzy mają nadzieję, że dzięki tym inicjatywom uda się zachęcić jeszcze więcej dzieci do regularnych ćwiczeń i zdrowego odżywiania.

Więcej informacji o programie znajduje się na stronie Małego Mistrza <https://malymistrz.szs.pl/>

[WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL](http://WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Program finansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program realizowany przez  
Szkołny Związek Sportowy