

**INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ!”
W ROKU SZKOLNYM 2012/ 2013 (VII EDYCJA)**

W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM

1. Liczba szkół, klas, uczniów, realizatorów uczestniczących w programie (prosimy wypełnić właściwe pola w zależności od typu placówki).

GIMNAZJUM	Liczba szkół ogółem w województwie.: 187			
	Liczba szkół biorących udział w programie: 96			
Liczba uczniów ogółem, w szkołach biorących udział w programie: 18070				
Liczba klas biorących udział w programie	klasy I	klasy II	klasy III	razem
	211	216	218	645
Liczba uczniów biorących udział w programie	4694	4760	4729	14183
Liczba uczniów sporadycznie uczestniczących w działaniach programowych: 1166				
Liczba szkolnych realizatorów programu (nauczycieli, pracowników gimnazjum): 246				
Liczba szkół, które zwróciły wypełnione informacje z realizacji programu: 81				

SZKOŁA PODSTAWOWA	Liczba szkół ogółem w województwie: 334		
	Liczba szkół biorących udział w programie: 128		
Liczba uczniów ogółem, w szkołach biorących udział w programie: 12071			
Liczba klas biorących udział w programie	klasy V	klasy VI	razem
	201	201	402
Liczba uczniów biorących udział w programie	3994	3807	7801
Liczba uczniów sporadycznie uczestniczących w działaniach programowych: 1340			
Liczba szkolnych realizatorów programu (nauczycieli, pracowników szkoły podstawowej): 367			
Liczba szkół, które zwróciły wypełnione informacje z realizacji programu: 107			

2. Stanowisko / zawód szkolnego koordynatora programu

- |17| 1. Dyrektor / z-ca dyrektora
 |49| 2. Nauczyciel biologii / przyrody
 |82| 3. Nauczyciel wychowania fizycznego
 |27| 4. Nauczyciel innych przedmiotów
 |38| 5. Pedagog / psycholog szkolny
 |22| 6. Pielęgniarka szkolna
 |12| 7. Inny – jaki?: wychowawca internatu, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, kierownicy świetlicy szkolnej, pracownicy bibliotek,

3. W czasie jakich zajęć realizowano program?

- |163| 1. Zajęć obowiązkowych (w czasie trwania zajęć lekcyjnych)
 |129| 2. Zajęć pozalekcyjnych (wykraczających poza podstawę programową)

4. Jaka była średnia liczba godzin lekcyjnych (45 min.) przeznaczonych na realizację programu w jednej klasie?

- |54| 1. do 3 godzin
 |69| 2. od 4 do 6 godzin
 |35| 3 od 7 do 9 godzin
 |14| 4. od 10 do 20 godzin
 |8| 5. powyżej 20 godzin

|8| 6. brak odpowiedzi

5. Czy opracowano w szkole własny projekt edukacyjny zawierający: temat, cele, zadania, osoby odpowiedzialne, terminy realizacji, sposób i kryteria oceny efektów?

|70| 1. Tak

|33| 2. Nie, ale korzystano z gotowych projektów

|68| 3. Nie

|17| 4. Brak odpowiedzi

6. Jaki był tytuł (ewentualnie temat), cel oraz kto współpracował przy realizacji projektów edukacyjnych opracowanych w szkole ?

Lp	szkoła, miejscowość	tytuł/temat	cel	kto współpracował
1.	Publiczne Gimnazjum w Strzelcach Krajeńskich	„W formie na okrągło, czyli 365 dni w formie”	Promowanie zdrowego stylu życia.	koordynator programu, wychowawcy klas
2.	Zespół Placówek Oświatowych Publiczne Gimnazjum w Górkach Noteckich	„Ze zdrowiem za pan brat”	Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.	wychowawcy klas, nauczyciele, pielęgniarka środowiska szkolnego, uczniowie, rodzice
3	Zespół Szkół Nr 6 Gorzów Wlkp.	„Będę mistrzem zdrowia, urody i ruchowej swobody”	Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.	nauczyciele wychowania fizycznego, biologii, informatyki, pedagodzy szkolni, wychowawcy klas, pielęgniarka środowiska szkolnego, kierownik świetlicy

7. Jakie instytucje, organizacje i osoby wspierały lub współpracowały przy realizacji programu? (możliwość wielokrotnego wyboru)

L.p.	samorządy, instytucje, organizacje, eksperci		
1	samorządy: 1 Urząd Marszałkowski 12 Starostwo Powiatowe 58 Urząd Miasta i Gminy 12 Prezydent / Burmistrz 19 Sołtys		
2	60 M/G Komisje ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych 17 M/G Ośrodki Pomocy Społecznej		
3	placówki oświaty i kultury: 1 Centrum Edukacji Nauczycieli 4 wyższa uczelnia 10 ośrodek / dom kultury	35 biblioteka 6 inna szkoła 1 teatr	3 kino 3 inne, jakie?: PSSE,

	Kościół, Przedszkola
4	44 placówki służby zdrowia 4 placówki profilaktyki, terapii, integracji społecznej
5	rady osiedla 1 spółdzielnie mieszkaniowe
6	towarzystwa, stowarzyszenia, organizacje, fundacje prowadzące działalność prozdrowotną, ekologiczną, integrującą środowisko, aktywizującą i inną: 32 PCK 8 stow. / tow. na rzecz rozwoju gminy / miejscowości 8 inne, jakie?: LOK, Stowarzyszenie Lebenshilfe we Frankfurcie nad Odrą, szkolna grupa wolontariatu, Stowarzyszenie „Uśmiech Dziecka”, Centrum Kultury, Caritas
7	towarzystwa ds. kultury fizycznej, ośrodki i kluby sportowe: 4 TKKF 45 Orlik 20 miejski / gminny ośrodek sportu i rekreacji 28 klub sportowy 7 inne, jakie?: Fundacja „Anakonda”, kluby fitness, Stowarzyszenie Oświatowców Ganesa, Fundacja Maciuś, Towarzystwo Uniwersytetów Ludowych, Koło Biegacza, Kręgielnia
8	ośrodki, towarzystwa, kluby, koła - turystyczne, rekreacyjne, wypoczynkowe: 11 PTTK inne, jakie?.....
9	4 parki krajobrazowe 39 nadleśnictwa, leśnictwa 8 centra edukacji ekologicznej, szkoły leśne 14 łowieckie / wędkarskie / rybackie
10	1 ośrodek doradztwa rolniczego 5 koło gospodyń wiejskich 5 gospodarstwo agroturystyczne, ekologiczne 15 Agencja Rynku Rolnego
11	służby mundurowe: 30 policja 15 straż miejska 25 straż pożarna 6 wojsko
12	1 banki 1 firmy ubezpieczeniowe 4 apteki 10 sklepy wydawcy 13 zakłady pracy, producenci 2 inne, jakie?: sponsorzy, Inspektor Ruchu Drogowego
13	media: 20 prasa 4 radio 8 telewizja 19 portale internetowe
14	15 inne placówki, organizacje, instytucje, jakie?: Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Profilaktykę Raka Szyjki Macicy w Gorzowie Wlkp., Wojewódzka Poradnia Onkologiczna w Gorzowie Wlkp., PSSE, Straż Graniczna, Izba Celna, Straż Ochrony Kolei, Bank Żywności, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, PSSE
15	21 eksperci, specjaliści: pielęgniarki, dietetycy, terapeuta uzależnień, lekarze, pedagodzy, instruktor tańca, kosmetyczka, stomatolog, PSSE

8. Czy w ramach programu odbywały się następujące formy realizacji? (możliwość wielokrotnego wyboru)

- |143| 1. Przyrządzanie potraw: sałatek, surówek, kanapek itp., zajęcia, pokazy, warsztaty kulinarne;
|147| 2. Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety;
|83| 3. Dni zdrowego jedzenia, wybranego produktu - owocu, warzywa, sałatki, soku itp.;
|125| 4. Odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych;
|139| 5. Obliczanie BMI, diagramy klasowe;
|109| 6. Ocena własnej aktywności fizycznej i stylu życia (w tym m.in. testy wysiłkowe);
|128| 7. Zajęcia, pokazy, instruktaże ruchowe ćwiczenia gimnastyczne (dodatkowe – poza lekcjami w - f, np. ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne, Nordic Walking, ćwiczenia śródlekcyjne);
|90| 8. Zajęcia taneczne, aerobiku, fitness itp.;
|141| 9. Biegi uliczne, zawody sportowe, mecze;
|99| 10. Rajdy rowerowe lub piesze, wycieczki, spływy;
|109| 11. Wyjazdy na basen, lodowisko, do klubu fitness, ośrodka wspinaczki linowej /skałkowej;
|130| 12. Wykłady, prelekcje, pogadanki, debaty prozdrowotne;
|55| 13. Spotkania / wywiady ze specjalistami, ekspertami;

- |128| 14. Konkursy np. plastyczne, wiedzy (inne niż konkursy sprawnościowe/ zawody sportowe);
 |109| 15. Ekspozycje, wystawy;
 |52| 16. Organizacja punktów / stoisk informacyjno – edukacyjnych;
 |64| 17. Wykonywanie prezentacji multimedialnych, inscenizacji teatralnych, projekcji filmowych, nakręcanie własnych filmów;
 |16| 18. Inne, (jaki?): krzyżówki, quizy, inscenizacje teatralne, gry i zabawy, turnieje międzyszkolne, bowling, mecz, ankieta, wykonywanie plakatów, projekcja filmu;

9. Prosimy o krótki opis jednego, najciekawszego (najbardziej oryginalnego) działania realizowanego w ramach programu:

W Gimnazjum Nr 8 w Zespole Edukacyjnym Nr 3 w Zielonej Górze zorganizowano imprezę prozdrowotną ph. „W krainie owoców i warzyw”. Każda klasa losowała owoc lub warzywo. Zadanie polegało na przygotowaniu jak najbogatszej, najatrakcyjniejszej oferty potraw w roli głównej z wybranym owocem lub warzywem. Propozycje kulinarne przygotowane w klasach pod nadzorem wychowawców były prezentowane podczas ogólnoszkolnego kiermaszu owoców i warzyw na barwnych straganach. Ponadto reprezentanci klas kolejno, w ciekawy sposób – wierszem, piosenką, skeczem, inscenizacją, plakatami, reklamowali walory wylosowanego owocu lub warzywa, ukazywali proponowane potrawy, zachęcali do degustacji. Jurorzy podczas oceny brali pod uwagę estetykę ekspozycji, oryginalność prezentacji scenicznej owocu lub warzywa, liczbę zademonstrowanych potraw, walory smakowe i odżywcze, stroje reprezentantów dyżurujących przy stoiskach. Zwycięskie klasy otrzymały nagrody w postaci koszy z owocami.

10. W jaki sposób powiadomiono rodziców o realizowanym programie? (możliwość wielokrotnego wyboru)

- |88| 1. Na zebraniu ogólnym rodziców uczniów szkoły
 |123| 2. Na zebraniach rodziców w poszczególnych klasach
 |4| 3. Poprzez skierowanie do nich listu
 |46| 4. Podczas dni otwartych w szkole
 |66| 5. Za pośrednictwem strony internetowej szkoły
 |112| 6. Poprzez gazetki szkolne, wystawy, plakaty, biuletyny, ulotki
 |39| 7. W trakcie imprezy podsumowującej, festynu, święta
 | | 8. W inny sposób, w jaki?.....
 |7| 9. Nie informowano rodziców o programie

11. Ilu rodziców brało udział w spotkaniach dot. tematyki / realizacji programu „Trzymaj Formę!”?

9479

12. W jaki sposób rodzice uczestniczyli w realizacji programu?

- |69| 1. Aktywnie pomagali w realizacji / organizacji działań programowych
 |72| 2. Wspierali rzeczowo, finansowo
 |22| 3. W inny sposób, jaki?: szkolenia profilaktyczne, udział w prelekcjach, zakup produktów do przygotowywania potraw przez uczniów, przygotowywanie dań, przekazywanie przepisów kulinarnych, udział w festynie podsumowującym program
 |43| 4. Nie brali udziału w realizacji programu

13. Czy na terenie szkoły funkcjonuje:

	TAK	NIE	Brak odp.
sklepik szkolny/ kiosk spożywczy	102	72	14
stołówka	132	32	24
catering	39	104	45

ogólnodostępny bar	2	137	49
--------------------	---	-----	----

Jeśli TAK to czy nastąpiły pozytywne zmiany dotyczące umieszczenia produktów żywnościowych zalecanych dzieciom w stołówce szkolnej/ cateringu, sklepiku/ kiosku spożywczym lub ogólnodostępnym barze funkcjonującym na terenie szkoły w związku z realizacją programu „Trzymaj Formę!”?

Produkt żywnościowy <i>(proszę wstawić krzyżyk przy produkcie, który został wprowadzony w związku z realizacją programu „Trzymaj Formę!”)</i>	Stołówka szkolna/ catering	Sklepik szkolny/ kiosk spożywczy	Ogólnodostępny bar
kanapki	x	x	x
świeże owoce i/lub warzywa	x	x	x
suszone owoce i/lub warzywa	x	x	
produkty mleczne (serki, jogurty, napoje mleczne itp.)	x	x	x
soki (owocowe, warzywne)	x	x	x
woda mineralna	x	x	x
orzeszki, nasiona (np. dyni, słonecznika)	x	x	
ciepłe napoje (np. herbata)	x	x	
inne, jakie?: ciemne pieczywo, kasze, batoniki musli itp.	x	x	

14. Czy szkoła uczestniczy w programach, akcjach dotyczących poprawy odżywiania?

|113| 1. „Szkłanka mleka”

|99| 2. „Owoce w szkole”

|27| 3. w innych, jakie?: Śniadanie daje moc, Mam kota na punkcie mleka, Szkłanka wody, Szkoła promująca zdrowie, Żyj smacznie i zdrowo, 5 porcji warzyw, owoców i soków, Światło ryby – promowanie ryb, Czas na zdrowie, Zdrowe bicie serca, Zachowaj trzeźwy umysł, Śniadanie z Kronopolem, Jemy zdrowo – warzywa i owoce w szkole

15. Proszę ocenić program (skala: 1 – ocena najniższa 6 – ocena najwyższa)

	1	2	3	4	5	6	Brak odp.
a) Odbiór programu przez uczniów		1	5	41	96	39	6
b) Ocena programu przez prowadzącego/prowadzących		1	2	40	101	38	6
c) Opinia rodziców/opiekunów uczniów uczestniczących w programie			11	49	83	26	19
d) Ocena skuteczności programu			16	51	81	30	10
e) Ocena poradnika dla realizatorów			7	46	82	46	7
f) Ocena materiałów edukacyjnych (ulotek, plakatów)		2	11	45	83	40	7
g) Ocena strony internetowej			8	38	96	36	10

16. Czy wystąpiły jakieś trudności w realizacji programu?

|67| 1. Nie

|110| 2. Tak, w następującym zakresie (możliwość wielokrotnego wyboru):

|76| **a.** trudności finansowe, brak środków

|64| **b.** brak czasu na realizację programu, nadmiar innych inicjatyw

- |31| c. niewystarczająca ilość materiałów edukacyjnych
 - |10| d. ograniczone możliwości lokalowe
 - |31| e. małe zainteresowanie rodziców
 - |8| f. małe zaangażowanie młodzieży
 - |5| g. małe zainteresowanie grona pedagogicznego, pracowników szkoły
 - |8| h. zbyt małe wsparcie ze strony partnerów programu
 - |3| i. trudności związane z metodą projektu
 - |1| j. Inne, jakie?: słaba współpraca z organizacjami i instytucjami przy realizacji programu
- |11| 3. Brak odpowiedzi

17. Czy program będzie realizowany w szkole w przyszłym roku?

- |140| 1. Tak |1| 2. Nie |42| 3. Nie wiem |5| 4. Brak odpowiedzi

18. Podsumowanie, wnioski, propozycje przewyżczenia trudności

Według opinii koordynatorów szkolnych:

- „Program jest bardzo dobrą inicjatywą uświadamiającą dzieci i rodziców w temacie zdrowego stylu życia. Szkoły mają możliwość mobilizowania uczniów oraz ich rodzin do zmiany swoich dotychczasowych nawyków związanych zarówno z żywieniem jak i z aktywnością w czasie wolnym”;
- „Uczniowie chętnie uczestniczyli w zaplanowanych działaniach programowych, angażując się w planowane przedsięwzięcia”;
- „Program cieszył się zainteresowaniem uczniów, przyniósł wymierne efekty w postaci zwiększenia świadomości zdrowotnej dzieci, młodzieży i ich opiekunów, zainteresował społeczność szkolną, był okazją do zaangażowania się całego grona nauczycielskiego i innych osób w promowanie zdrowego stylu życia. Program uczy dbania o zdrowie, wskazuje pomysły na aktywne spędzanie czasu wolnego, w atrakcyjny sposób przekazuje wiedzę”;
- „Dzięki treścią programowym zawartym w programie uczniowie mieli możliwość kształtowania swoich postaw prozdrowotnych poprzez m.in. układanie jadłospisów, wierszy piosenek promujących zdrowy styl życia”;
- „Program ciekawy jednak młodzież jest niechętna do pracy pozalekcyjnej, słabe zainteresowanie rodziców uczestnictwem w realizacji programu”;
- „Środowiska lokalne chętnie angażują się w przedsięwzięcia zaplanowane w ramach programu”;
- „Program ciekawy, atrakcyjny, jednak ograniczone środki finansowe oraz mała ilość materiałów edukacyjnych oraz gadżetów dla uczniów utrudniają realizację programu”;
- Znaczna liczba koordynatorów potwierdza, że istnieje dalsza potrzeba realizacji programu, jednakże wskazują na potrzebę opracowania nowych lub dodatkowych materiałów edukacyjnych i gadżetów dla uczniów biorących udział w programie.

Realizacja programu na etapie wojewódzkim:

- przeprowadzenie konkursu na projekt, promujący aktywne uczestnictwo rodziców w realizacji programu edukacyjnego „Trzymaj Formę”. Na etapie wojewódzkim fundatorem nagród w postaci sprzętu sportowego był Marszałek Województwa Lubuskiego (5000 zł),
- zorganizowanie **konferencji podsumowującej VI edycję programu** wraz z rozstrzygnięciem konkursu w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze, która odbyła się w dniu 12.11.2012 r. W konferencji uczestniczyli dyrektorzy szkół, koordynatorzy szkolni,

uczniowie szkół nagrodzonych i uczestniczących w programie, opiekunowie, pracownicy WSSE, PSSE i Urzędu Marszałkowskiego, przedstawiciele mediów – **ogółem 184 osoby**. Poczęstunek dla uczestników konferencji (na kwotę 1000 zł) oraz oprawę artystyczną zapewnił Marszałek Województwa Lubuskiego. W czasie konferencji wręczone zostały nagrody przyznane w konkursie na projekt edukacyjny promujący aktywne uczestnictwo rodziców w realizacji programu. Konferencję uświetnili swoimi wystąpieniami znani lubuscy sportowcy, natomiast oprawę artystyczną stanowiły wystąpienia Cheerleaders Zielona Góra,

- zorganizowanie **konferencji popularno – naukowej „Profilaktyka chorób cywilizacyjnych”** w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Gorzowie Wlkp. w dniu 19.11.2012 r. W konferencji uczestniczyli koordynatorzy szkolni programu „Trzymaj Formę!” – **ogółem 92 osoby**. Konferencję uświetnili swoimi wykładami: dr Jerzy Gubernator – Katedra Biotechnologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz lek. med. Roman Monczak – onkolog – radioterapeuta, pracownik SPZOZ Zielona Góra,
- współpraca z mediami – w VII edycji przekazano i opracowano 17 informacji związanych z realizacją programu (prasa, radio, TV, strony internetowe),
- przeprowadzenie 8 kontroli problemowych w zakresie dokumentacji działań realizowanych przez PSSE województwa lubuskiego,
- prowadzenie konsultacji i porad w zakresie racjonalnego odżywiania i aktywności fizycznej podczas imprez plenerowych i punktów informacyjno-edukacyjnych, organizowanych przez WSSE (8 punktów informacyjno-edukacyjnych – **ogółem 1380 osób**).

Realizacja programu na poziomie powiatowym (istotne elementy):

- **8 szkoleń** zorganizowanych przez powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne dla koordynatorów szkolnych programu – ogółem dla **117 osób**,
- **9 zajęć w formie warsztatów** dla 187 uczniów,
- **152 narady z** koordynatorami szkolnymi, dyrektorami szkół, metodykami, lekarzami i pielęgniarkami z zakładów opieki zdrowotnej,
- **32 punkty informacyjno – edukacyjne**, skierowane do społeczności lokalnej – **5115 osób**,
- **32 prelekcje** dla 1521 osób,
- **58 pogadanek** dla 911 osób,
- **5 wykładów** dla 100 osób,
- **117 wizytacji** w programie,
- **współpraca z samorządami lokalnymi** (partnerzy programu, będący fundatorami nagród i poczęstunków oraz organizatorzy masowych, lokalnych imprez, do których włączyły się PSSE),
- **rozpropagowanie informacji wśród szkół uczestniczących w programie na temat ogłoszenia konkursu** na projekt edukacyjny promujący aktywne uczestnictwo rodziców w realizacji programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”,
- **współpraca z lokalnymi mediami**.

Kierownik
Oddziału Promocji Zdrowia
i Oświaty Zdrowotnej

mgr Mirosława Boks - Kąkalec