

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

W POWIECIE /WOJEWÓDZTWIE KWIDZYŃSKIM

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

GIMNAZJUM	Liczba szkół ogółem w pow./woj.: 15			
	Liczba szkół biorących udział w programie: 15			
Liczba uczniów ogółem, w szkołach biorących udział w programie: 1810				
Liczba klas biorących udział w programie	klasy I	klasy II	klasy III	razem
	37	30	33	100
Liczba uczniów biorących udział w programie	886	715	740	2341
Liczba uczniów sporadycznie uczestniczących w działaniach programowych: 200				
Liczba szkolnych realizatorów programu (nauczycieli, pracowników gimnazjum): 26				
Liczba szkół, które zwróciły wypełnione informacje z realizacji programu: 15				

SZKOŁA PODSTAWOWA	Liczba szkół ogółem w pow./woj.: 24		
	Liczba szkół biorących udział w programie: 11		
Liczba uczniów ogółem, w szkołach biorących udział w programie: 797			
Liczba klas biorących udział w programie	klasy V	klasy VI	razem
	46	43	89
Liczba uczniów biorących udział w programie	347	373	720
Liczba uczniów sporadycznie uczestniczących w działaniach programowych: 272			
Liczba szkolnych realizatorów programu (nauczycieli, pracowników szkoły podstawowej): 241			
Liczba szkół, które zwróciły wypełnione informacje z realizacji programu: 26			

2. Stanowisko / zawód szkolnego koordynatora programu

1. Dyrektor / z-ca dyrektora
2. Nauczyciel biologii / przyrody **8**
3. Nauczyciel wychowania fizycznego **6**
4. Nauczyciel innych przedmiotów **4**
5. Pedagog / psycholog szkolny **3**
6. Pielęgniarka szkolna **2**
7. Inny – jaki? **3** – nauczyciel ze świetlicy, nauczyciele w szkole przysposabiającej do pracy, kierownik świetlicy

3. W czasie jakich zajęć realizowano program?

1. Zajęć obowiązkowych (w czasie trwania zajęć lekcyjnych) **14**
2. Zajęć pozalekcyjnych (wykraczających poza podstawę programową) **14**

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

1. do 3 godzin **7**
2. od 4 do 6 godzin **12**
3. od 7 do 9 godzin **8**
4. od 10 do 20 godzin **1**
5. powyżej 20 godzin

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

1. Tak 9

2. Nie, ale korzystano z gotowych projektów 2

3. Nie 6

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.	Gimnazjum nr 2 im. Armii Krajowej Kwidzyn	Trzy projekty: - Zdrowie i życie bez używek, bez nałogów - Jak aerobik wpływa na naszą sylwetkę - Jakie jest nasze (uczniów) II śniadanie	Propagowanie zdrowego stylu życia	
2.	Zespół Szkół Ryjewo	- Żyj zdrowo i kolorowo	Propagowanie zdrowego odżywiania z naciskiem na I śniadanie, diety zbilansowanej, walki z otyłością, niedowagą i anoreksją	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ryjewie
3.	Zespół Szkół Sadlinki	Trzy projekty: - Po zdrowie - Prosto do celu	Propagowanie zdrowego stylu życia Wdrażanie do utrzymania prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach życiowych (odrabianie lekcji, zabawa, gry itp.)	Nauczyciele ZS, pielęgniarka szkolna, Rada Rodziców Nauczyciele
4.	Zespół Szkół Rodowo	- Zdrowo żyć, zdrowym być - Moje życie zaczyna się dziś	Aktywne spędzanie czasu wolnego Zmiana postawy swego dotychczasowego życia – zdrowie i zdrowe nawyki	Nauczyciele wychowania fizycznego Pielęgniarka i koordynator szkolny
5.	Zespół Szkół Nebrowo Wielkie	- Zasady zdrowego odżywiania się	Zapoznanie z właściwymi zasadami odżywiania	Pielęgniarka szkolna
6.	Zespół Szkół Gardeja	- Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki	Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród uczniów poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej	Rodzice, Gminny Ośrodek Kultury Gardeja, świetlica szkolna

7.	Gimnazjum Wandowo	- Żyj zdrowo Dwa projekty: - Bądź zdrowy - Budowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia	diety Rozpropagowanie zdrowego stylu życia oraz promocja zdrowia wśród uczniów Promocja zdrowego stylu życia Promocja zdrowego stylu życia	Rodzice, Gminny Ośrodek Kultury Gardeja, świetlica szkolna Ośrodek Zdrowia Wandowo, nauczyciele Ośrodek Zdrowia Wandowo, nauczyciele
8.	Gimnazjum Licze	Dwa projekty: - Zażyj ruchu zamiast tabletek - W zdrowie inwestuję – bez nałogów żyję	Promowanie aktywności fizycznej i zbilansowanej diety Promowanie zdrowego stylu życia	Uczniowie, rodzice Uczniowie, rodzice
9.	Gimnazjum Nowy Dwór	- Żyjemy zdrowo i antynałogowo	Wyrobienie właściwych postaw prozdrowotnych, nawyków żywieniowych, propagowanie czynnego wypoczynku	Pedagog, nauczyciel biologii, pielęgniarka
10	Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi Kwidzyn	- Trzymaj Formę z „szóstką” - Festyn „Rodzinko Trzymaj Formę”	Uświadamianie uczniów o korzyściach płynących ze zdrowego odżywiania i aktywnego spędzania wolnego czasu Integracja szkoły ze środowiskiem rodzinnym oraz propagowanie zdrowego stylu życia	Wychowawcy klas, pielęgniarka, przedstawiciel Rady Rodziców, rodzice, nauczyciele w-f, przyrody, techniki, pracownicy świetlicy Wszyscy nauczyciele, Rada Rodziców

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

L.p.	samorządy, instytucje, organizacje, eksperci
1	samorządy: <input checked="" type="checkbox"/> Urząd Marszałkowski 1 <input checked="" type="checkbox"/> Starostwo Powiatowe 1 <input checked="" type="checkbox"/> Urząd Miasta i Gminy 3 <input checked="" type="checkbox"/> Prezydent / Burmistrz 1 <input checked="" type="checkbox"/> Sołtys 2
2	<input checked="" type="checkbox"/> M/G Komisje ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych 7 <input checked="" type="checkbox"/> M/G Ośrodki Pomocy Społecznej 2

3	placówki oświaty i kultury: <input type="checkbox"/> Centrum Edukacji Nauczycieli <input checked="" type="checkbox"/> biblioteka 2 <input checked="" type="checkbox"/> wyższa uczelnia 1 <input type="checkbox"/> inna szkoła <input type="checkbox"/> kino <input checked="" type="checkbox"/> ośrodek / dom kultury 1 <input type="checkbox"/> teatr <input checked="" type="checkbox"/> inne, jakie? świetlica szkolna 1
4	<input checked="" type="checkbox"/> placówki służby zdrowia 6 <input checked="" type="checkbox"/> placówki profilaktyki, terapii, integracji społecznej 1
5	<input type="checkbox"/> rady osiedla <input type="checkbox"/> spółdzielnie mieszkaniowe
6	towarzystwa, stowarzyszenia, organizacje, fundacje prowadzące działalność prozdrowotną, ekologiczną, integrującą środowisko, aktywizującą i inną: <input type="checkbox"/> PCK <input type="checkbox"/> stow. / tow. na rzecz rozwoju gminy / miejscowości <input type="checkbox"/> .inne, jakie?.....
7	towarzystwa ds. kultury fizycznej, ośrodki i kluby sportowe: <input type="checkbox"/> TKKF <input type="checkbox"/> Orlik <input type="checkbox"/> miejski / gminny ośrodek sportu i rekreacji <input checked="" type="checkbox"/> klub sportowy 5 <input checked="" type="checkbox"/> inne, jakie? Klub MAGNUM – fitness 1
8	ośrodki, towarzystwa, kluby, koła - turystyczne, rekreacyjne, wypoczynkowe: <input checked="" type="checkbox"/> PTTK 2 <input checked="" type="checkbox"/> inne, jakie? Kwidzyńskie Towarzystwo Rowerowe 1
9	<input type="checkbox"/> parki krajobrazowe <input type="checkbox"/> nadleśnictwa, leśnictwa <input checked="" type="checkbox"/> centra edukacji ekologicznej, szkoły leśne 1 <input type="checkbox"/> łowieckie / wędkarskie / rybackie
10	<input type="checkbox"/> ośrodek doradztwa rolniczego <input checked="" type="checkbox"/> koło gospodyń wiejskich 1 <input type="checkbox"/> gospodarstwo agroturystyczne, ekologiczne <input checked="" type="checkbox"/> Agencja Rynku Rolnego 1
11	służby mundurowe: <input type="checkbox"/> policja <input type="checkbox"/> straż miejska <input checked="" type="checkbox"/> straż pożarna 1 <input type="checkbox"/> wojsko
12	<input type="checkbox"/> banki <input type="checkbox"/> firmy ubezpieczeniowe <input type="checkbox"/> apteki <input type="checkbox"/> sklepy <input type="checkbox"/> wydawcy <input checked="" type="checkbox"/> zakłady pracy, producenci 1 <input type="checkbox"/> inne, jakie?.....
13	media: <input checked="" type="checkbox"/> prasa 1 <input type="checkbox"/> radio <input type="checkbox"/> telewizja <input checked="" type="checkbox"/> portale internetowe 2
14	<input type="checkbox"/> inne placówki, organizacje, instytucje, jakie?.....
15	<input type="checkbox"/> eksperci, specjaliści,.....

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

- 1. Przyrządzanie potraw: sałatek, surówek, kanapek itp., zajęcia, pokazy, warsztaty kulinarne; 17
- 2. Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety; 15
- 3. Dni zdrowego jedzenia, wybranego produktu - owocu, warzywa, sałatki, soku itp.; 9
- 4. Odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych; 15
- 5. Obliczanie BMI, diagramy klasowe; 14
- 6. Ocena własnej aktywności fizycznej i stylu życia (w tym m.in. testy wysiłkowe); 13
- 7. Zajęcia, pokazy, instruktaże ruchowe ćwiczenia gimnastyczne (dodatkowe – poza lekcjami w -f, np. ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne, Nordic Walking, ćwiczenia śródlekcyjne); 13
- 8. Zajęcia taneczne, aerobiku, fitness itp.; 11
- 9. Biegi uliczne, zawody sportowe, mecze; 16
- 10. Rajdy rowerowe lub piesze, wycieczki, spływy; 10
- 11. Wyjazdy na basen, lodowisko, do klubu fitness, ośrodka wspinaczki linowej /skałkowej; 12
- 12. Wykłady, prelekcje, pogadanki, debaty prozdrowotne; 13
- 13. Spotkania / wywiady ze specjalistami, ekspertami; 4
- 14. Konkursy np. plastyczne, wiedzy (inne niż konkursy sprawnościowe/ zawody sportowe); 14
- 15. Ekspozycje, wystawy; 9
- 16. Organizacja punktów / stoisk informacyjno – edukacyjnych; 2

17. Wykonywanie prezentacji multimedialnych, inscenizacji teatralnych, projekcji filmowych, nakręcanie własnych filmów; 3

18. Inne, (jakie?) - projekty zdrowotne 2

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

PPIS w Kwidzynie zorganizował Powiatowy Konkurs o Zdrowiu, który odbył się w Kwidzyńskich Szkołach Społecznych w Kwidzynie na Festynie Zdrowia „Trzymaj Formę!”. 27 uczniów z 8 szkół ponadgimnazjalnych przystąpiło do rozwiązywania 30 zadań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpiło po dogrywce. Laureaci konkursu: Aleksander Antos uczeń kl. II z SLO w Kwidzynie, Weronika Bełdycka uczennica kl. III Gimnazjum w Wandowie, Weronika Krawiec uczennica kl. II d Gimnazjum nr 2 w Kwidzynie, otrzymali atrakcyjne nagrody na łączną kwotę 300 zł, ufundowane przez Burmistrza Miasta Kwidzyn.

W czasie pracy komisji konkursowej uczniowie mieli okazję uczestniczyć w interesujących zajęciach warsztatowych pt.: „Żywienie człowieka – dieta zbilansowana” prowadzonych przez starszego asystenta Oddziału Higieny Żywienia i Żywności PSSE w Kwidzynie.

Można było również (zwłaszcza po biegu) wyrównać niedobory energii i skosztować specjalów z Bufeciku „Zdrowe nie musi być nudne”. Uczniowie kl. I a Społecznego Gimnazjum im. Polskich Noblistów w Kwidzynie, grupy młodzieżowych liderów działających pod nazwą „Kaktusy z żołądka” przygotowali smaczne i zdrowe przekąski (kanapki, jogurty owocowe, lody sorbety, soki owocowe, ciasto marchewkowe). Zakup niezbędnych do stworzenia smakołyków był możliwy dzięki KAMLE, czyli Kwidzyńskiej Akademii Młodzieżowych Liderów Ekologicznych. W ramach tego przedsięwzięcia opracowano składankę na temat nawyków żywieniowych.

Ponadto w czasie festynu odbył się Kwidzyński Bieg Terenowo-Krajoznawczy, w którym punktowano sprawność, spostrzegawczość oraz orientację. W zmaganiach sportowych najlepiej zaprezentowała się drużyna z Gimnazjum w Ryjewie, na II miejscu uplasowało się Gimnazjum w Wandowie, na III Gimnazjum w Gardej.

Instruktor tańca Fitness z Ameryki Południowej, czyli Zumby w Kwidzynie zaprosiła wszystkich na warsztaty tańca. Jeszcze jedną atrakcją przygotowała grupa dziewcząt uczęszczających na fakultet z aerobiku, zaprezentowała pokaz sprawnościowy tj. krótką choreografię na stepach.

Przyjazna atmosfera, słoneczna pogoda, dobra muzyka, ekologiczny i dietetyczny poczęstunek, zdrowa rywalizacja spowodowały niewiarygodny efekt – niezapomniane wydarzenie łączące zabawę, sport i naukę, a także integrujące społeczność uczniowską powiatu kwidzyńskiego.

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

1. Na zebraniu ogólnym rodziców uczniów szkoły 7

2. Na zebraniach rodziców w poszczególnych klasach 10

3. Poprzez skierowanie do nich listu 1

4. Podczas dni otwartych w szkole 3

5. Za pośrednictwem strony internetowej szkoły 3

6. Poprzez gazetki szkolne, wystawy, plakaty, biuletyny, ulotki 10

7. W trakcie imprezy podsumowującej, festynu, święta 3

8. W inny sposób, w jaki? Słuchacze wykładu, zaproszenia indywidualne 3

9. Nie informowano rodziców o programie 2

11. Ilu rodziców brało udział w spotkaniach dot. tematyki / realizacji programu „Trzymaj Formę!”? 976

12. W jaki sposób rodzice uczestniczyli w realizacji programu?

1. Aktywnie pomagali w realizacji / organizacji działań programowych 5

2. Wspierali rzeczowo, finansowo 5

3. W inny sposób, jaki? Udział w pikniku rodzinnym, aktywny udział w przedstawieniach 2

4. Nie brali udziału w realizacji programu 3

13. Czy na terenie szkoły funkcjonuje:

	TAK	NIE
sklepik szkolny/ kiosk spożywczy	20	6
stołówka	20	6
catering	10	16
ogólnodostępny bar		26

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	3	1	
świeże owoce i/lub warzywa	9	4	
suszone owoce i/lub warzywa	1	3	
produkty mleczne (serki, jogurty, napoje mleczne itp.)	10		
soki (owocowe, warzywne)	8	9	
woda mineralna	4	9	
orzeszki, nasiona (np. dyni, słonecznika)		5	
ciepłe napoje (np. herbata)	6		
inne, jakie? Chipsy warzywne i owocowe, obiady, pieczywo, surówki, potrawy zapiekane		1	

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

1. „Szlanka mleka” 9
 2. „Owoce w szkole” 8
 3. w innych, jakich? Żyj smacznie i zdrowo 2

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

	1	2	3	4	5	6
a) Odbiór programu przez uczniów				7	19	
b) Ocena programu przez prowadzącego/prowadzących				2	17	7
c) Opinia rodziców/opiekunów uczniów uczestniczących w programie				6	20	
d) Ocena skuteczności programu			2	13	10	1
e) Ocena poradnika dla realizatorów				10	14	2
f) Ocena materiałów edukacyjnych (ulotek, plakatów)				4	20	2
g) Ocena strony internetowej				6	12	8

16. Czy wystąpiły jakieś trudności w realizacji programu?

1. Nie 5
2. Tak, w następującym zakresie (możliwość wielokrotnego wyboru): 11
- a. trudności finansowe, brak środków 6
 - b. brak czasu na realizację programu, nadmiar innych inicjatyw 8
 - c. niewystarczająca ilość materiałów edukacyjnych
 - d. ograniczone możliwości lokalowe
 - e. małe zainteresowanie rodziców 3
 - f. małe zaangażowanie młodzieży 2
 - g. małe zainteresowanie grona pedagogicznego, pracowników szkoły
 - h. zbyt małe wsparcie ze strony partnerów programu 1
 - i. trudności związane z metodą projektu 2
 - j. Inne, jakie?

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

1. Tak 23 2. Nie 3. Nie wiem 3

18. Podsumowanie, wnioski, propozycje przezwyciężenia trudności

Koordynatorzy szkolni wnoszą o większą ilość plakatów Talerz Zdrowia oraz Poradników dla nauczycieli.

Barbara Osiecka