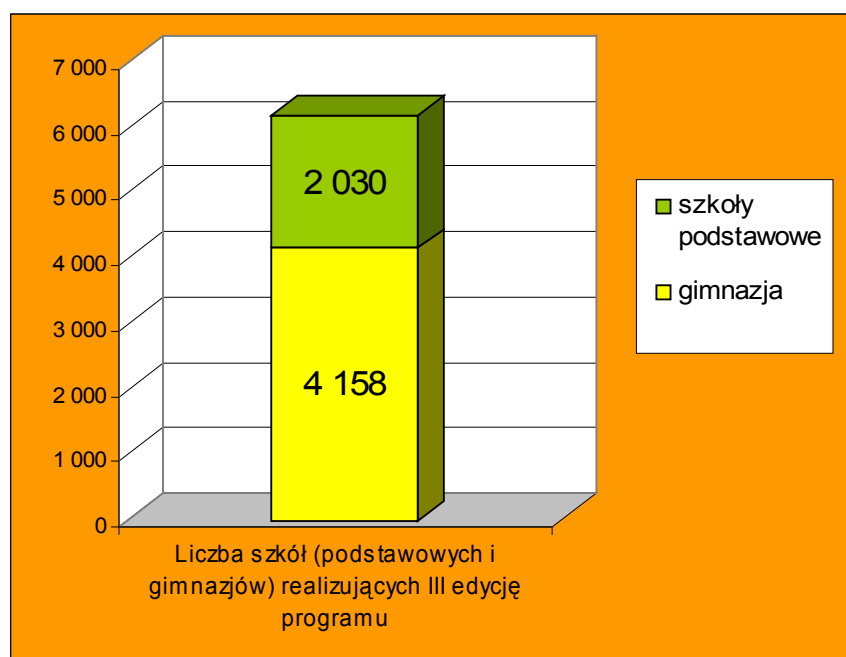


## Liczba szkół i uczniów biorących udział w realizacji programu

| <b>Gimnazjum</b>                            | <b>Klasy I</b> | <b>Klasy II</b> | <b>Klasy III</b> | <b>Razem</b>     |
|---|----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Liczba uczniów                              | 241 978        | 269 345         | 261 671          | 772 994          |
| Liczba uczniów biorących udział w programie | 208 342        | 199 195         | 180 194          | 587 731          |
| <b>RAZEM</b>                                |                |                 |                  | <b>1 360 725</b> |
| <b>Szkoła Podstawowa</b>                    | <b>Klasy V</b> | <b>Klasy VI</b> | <b>Razem</b>     |                  |
| Liczba uczniów                              | 88 006         | 93 230          | 181 236          |                  |
| Liczba uczniów biorących udział w programie | 72 389         | 74 499          | 146 888          |                  |
| <b>RAZEM</b>                                |                |                 |                  | <b>328 124</b>   |
| <b>SUMA:</b>                                |                |                 |                  | <b>1 688 849</b> |

## Liczba szkół realizujących III edycję programu



## Niektóre tytuły projektów opracowywanych w szkołach poszczególnych województw:

### Dolnośląskie

*Ekologicznie, zdrowo, sportowo*

*Jesteś tym, co jesz*

*Konserwanty i ich wpływ na organizm człowieka*

*Żywność w reklamie*

### Kujawsko - pomorskie

*Czy wiesz, co jesz? Nie wystarczy jeść – należy się odżywiać*

*Rajd rowerowy szlakami rezerwatów przyrody*

*Poznaj przyczyny, zrozum skutki i naucz się żyć zdrowo, by zachować na długie lata aktywność ruchowa*

*Indeks sprawności fizycznej*

*Trzymaj Formę – plan pracy*

*BMI w naszej szkole*

*Ćwiczenia gimnastyczne poprawiające sylwetkę  
Młodzi olimpijczycy, czyli znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka*

#### Lubelskie

*Dekalog zdrowia  
Znamy anatomię własnego ciała  
Każdy kęs ma swój sens*

#### Lubuskie

*Będę mistrzem zdrowia, urody i ruchowej swobody  
Trzymać Formę - jak walczyć z nadwagą i otyłością  
Racjonalne żywienie dzieci i młodzieży w wieku 13-15 lat*

#### Łódzkie

*Mleczna rewia  
Właściwe odżywianie sportowców. Wpływ wysiłku fizycznego na przemianę materii, higiena osobista sportowca.  
Plan żywieniowy mojej rodziny*

#### Małopolskie

*Słodczyce pod kontrolą – z piramidą zdrowia na TY  
Mamo Tato chcę zmienić dietę  
ZIOM czyli Zdrowa I Odpowiedzialna Młodzież*

#### Mazowieckie

*Bądź kowalem swego losu – trzymaj formę w zdrowy sposób  
Zdrowie w szkole – pod lupą  
Zdrowy tryb życia bez nałogów i tycia*

#### Opolskie

*Edukacja pływacka – wpływ pływania na organizm człowieka  
Żywnienie a chemia  
Projekt działań proekologiczno – zdrowotnych*

#### Podkarpackie

*Rower i przyroda zdrowia doda  
Jedz warzywa i owoce – mają w sobie zdrowe moce*

#### Podlaskie

*Inwestuj w zdrowie  
Wiedząc co kupuję, pieniędzy nie marnuję  
Zrób reformę-Trzymaj Formę!*

#### Pomorskie

*Smak Życia  
Recepta na dorastanie*

#### Śląskie

*Niezbędnik zdrowego ucznia  
Ruch najtańszym i najzdrowszym lekiem  
Najlepszymi lekarzami na świecie są: doktor dieta, doktor ruch i doktor dobry humor*

#### Kielce

*Żyć zdrowo to nie tylko wiedzieć, ale chcieć  
Żyj zdrowo, bo potrafisz  
Gimnazjalista od zdrowia specjalista*

#### Warmińsko - mazurskie

*Dieta+ aktywność = zdrowie twojej rodziny  
Spacery lepsze niż desery - raz, dwa, trzy spróbuj Ty*

*Przerwy nie muszą być nudne*

Wielkopolskie

*Choroby cywilizacyjne i społeczne XXI wieku*

*Trzymaj Formę – kontroluj masę ciała*

*O odżywianiu od A do finansowego*

Zachodniopomorskie

*Dbam o zdrowie. Ekologia, sport, integracja*

*Przyłóż wagę do serca*

### Opinie o programie wśród uczestników programu

| UCZESTNICY PROGRAMU/ OPINIE                 | Bardzo pozytywne | Raczej pozytywne | Trochę pozytywne, trochę negatywne | Raczej negatywne | Bardzo negatywne | Nie docierały do mnie opinie |
|---|------------------|------------------|------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------|
| <b>Młodzież realizująca program</b>         | 2003             | 786              | 245                                | 4                | 3                | 113                          |
| <b>Rodzice uczestników programu</b>         | 1262             | 1919             | 185                                | 7                | 128              | 935                          |
| <b>Osoby prowadzące zajęcia z młodzieżą</b> | 2214             | 2047             | 188                                | 6                | 2                | 128                          |

### Formy realizacji działań prozdrowotnych prowadzonych w ramach realizacji programu

| Formy realizacji        | Liczba przedsięwzięć | Liczba uczestników |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| Narady                  | 3 585                | 27 234             |
| Szkolenia               | 1 633                | 38 349             |
| Wizytacje               | 3 150                | -                  |
| Pogadanki               | 22 625               | 394 389            |
| Prelekcje               | 5 017                | 166 841            |
| Instruktaże             | 9 184                | 134 122            |
| Pokazy                  | 7 424                | 294 311            |
| Ćwiczenia               | 17 291               | 269 586            |
| Konkursy                | 5 518                | 222 558            |
| Imprezy                 | 4 965                | 145 036            |
| Projekcje Filmów        | 3 900                | 106 218            |
| Rozmowy indywidualne    | 20 807               | 27 589             |
| Punkty informacyjne     | 1 325                | 51 394             |
| Informacje w prasie     | 496                  | -                  |
| Audycje radiowe         | 130                  | -                  |
| Informacje w telewizji  | 69                   | -                  |
| Informacje w Internecie | 1 332                | -                  |

## Uwagi końcowe wojewódzkich i powiatowych koordynatorów programu z Państwowej Inspekcji Sanitarnej:

Szkolni koordynatorzy postrzegają program „Trzymaj Formę!” bardzo pozytywnie. Zwracają uwagę, że rozszerza treści zawarte w programie nauczania, zwłaszcza o praktyczną wiedzę, którą uczniowie mogą wykorzystywać w wielu sytuacjach życiowych. Zdaniem koordynatorów młodzież w większości chętnie bierze udział w programie - wykazuje się aktywnością we współtworzeniu projektów podejmując działania edukacyjne, zarówno wobec innych uczniów jak i swoich najbliższych. Program daje uczniom możliwość wykazania się, twórczego myślenia i działania, uwrażliwia na kwestie odpowiedzialności za własne zdrowie i życie. Uczniowie podczas realizacji projektów są aktywni, w ten sposób zdobywają ważną wiedzę, umiejętności i nawyki. Praca metodą projektu pomaga także integrować młodzież, uczy wspólnej pracy i selekcji informacji pozyskiwanych z różnorodnych źródeł.

Szkolni koordynatorzy programu często zgłaszają trudności w dotarciu z treściami programowymi do rodziców uczniów - brak jest materiałów do tej grupy celowanej. Wszyscy też zwracają uwagę na zbyt małą ilość broszur dla uczniów. Stosunkowo słaba ocena tej pomocy wiąże się właśnie z tym niedostatkiem, a nie z wartością merytoryczną broszury.

Wzorem lat ubiegłych koordynatorzy szkolni zgadzają się, co do tego, że program „Trzymaj Formę!” jest potrzebny. Daje możliwość zapoznania się z prawidłowymi wzorcami żywieniowymi, uświadamia ważną rolę aktywności fizycznej, wskazując jednocześnie na alternatywne, często nieznane formy aktywnego spędzania wolnego czasu rozbudzając w młodzieży pragnienie realizowania zdrowego stylu życia.

- Trudności z wyegzekwowaniem informacji zwrotnych ze szkół
- Uczniowie w dużym stopniu przyswoili wiedzę teoretyczną i praktyczną
- Chęć kontynuacji programu przez szkoły
- **Potrzeba długofalowej edukacji**
- Program był zrealizowany zgodnie z założeniami
- Korzystne byłoby przekazywanie wiadomości rodzicom przez dzieci
- Zauważalne zmiany nawyków żywieniowych u uczniów oraz zmiany w asortymencie sklepików szkolnych
- **Wskazane rozszerzenie programu na dzieci młodsze**
- Większa współpraca z organami samorządu terytorialnego
- Tematyka programu wzbudza zainteresowanie uczniów

- Zauważalne są zmiany w nawykach żywieniowych dzieci i młodzieży
- **Pomocnym materiałem byłby film edukacyjny**
- **Więcej scenariuszy zajęć w podręczniku dla nauczyciela**
- Wcześniej powinny być przekazywane informacje nt kolejnej edycji programu
- Stwierdzono zmniejszoną liczbę zwolnień z zajęć wf i większy udział w różnorodnych formach pozalekcyjnych zajęć sportowych
- Pozwala na integrację środowiska szkolnego i rodzin
- **Jednoczesne edukowanie uczniów, rodziców i nauczycieli przynosi oczekiwane efekty**
- Koordynatorzy wypowiadają się za kontynuacją programu
- **Program był doskonałą promocją szkoły**
- **Zbyt duże wymagania odnośnie dokumentowania działań, zbyt obszerne sprawozdania**
- Ze względu na to że szkoły otrzymują oferty realizowania programów edukacyjnych podobnych do TF! nauczyciele chcą, by połączyły wspólne siły i by była to jedna oferta programowa
- **Pomocny byłby film nt. żywienia dzieci i młodzieży**
- Potrzeba wzbogacenia programu o nowe pomoce dydaktyczne
- **Na stronie internetowej programu umieścić przykładowe zajęcia warsztatowe**
- Poruszane w programie zagadnienia częściowo zostały wprowadzone do nowej podstawy programowej
- **Aktywni realizatorzy programu powinni być nagradzani**
- Część koordynatorów uważa, że program nie powinien być realizowany gdyż: w ciągu trzech lat wyczerpano pomysły na realizację programu; zgodnie z podstawą programową większa część treści pokrywa się z przedmiotami tj. wychowanie fizyczne, biologia czy przyroda; szkoły uczestniczą w programach realizujących bardzo podobne treści; prawidłowa realizacja Programu wymaga dodatkowego nakładu finansowego

