



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

### 1. Nazwa placówki oświatowo-wychowawczej/ pieczęć:

Nazwa i adres szkoły:	<u>Zespół Szkolno – Przedszkolny, Szkoła Podstawowa w Budzistawiu Kościelnym</u>
numer telefonu placówki:	(63) 2681 - 024
adres poczty elektronicznej:	Sp.budz@interia.pl
Dyrektor szkoły: imię i nazwisko	mgr Mariola Brorzyńska

### 2. Dane szkolnego koordynatora programu:

Imię i nazwisko	- Anna Szygenda
stanowisko/zawód	nauczyciel wychowania fizycznego

### 3. Czy szkoła brała udział w poprzednich edycjach Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę”: (zaznacz właściwe)

1. Tak, szkoła bierze udział w każdej edycji programu począwszy od roku szkolnego,
- Tak, szkoła okazjonalnie brała udział w niektórych wcześniejszych edycjach programu,
- Nie, w roku szkolnym 2021/22 szkoła wzięła po raz pierwszy udział w programie

### 4. Liczba uczniów i klas uczestniczących w programie „Trzymaj Formę” w roku szkolnym 2021/22

Szkoła Podstawowa	klasy V/ uczniowie	klasy VI / uczniowie	klasy VII / uczniowie	klasy VIII/ uczniowie	Razem
-------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-------



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

Liczba wszystkich klas /uczniów w szkole				2	2
Liczba klas biorących udział w programie				2	2
Liczba uczniów biorących udział w programie				39	39
Liczba uczniów sporadycznie uczestniczących w działaniach programowych					
Liczba szkolnych realizatorów programu (nauczycieli, pracowników szkoły)	2				

**5. Czy uczniowie biorący udział w tegorocznej edycji programu byli objęci działaniami programowymi prowadzonymi w Państwa szkole w poprzednich edycjach „Trzymaj Formę!?”**

1. Tak, wszyscy uczniowie uczestniczyli wcześniej w działaniach programowych w naszej szkole
2. Część uczniów realizowała program już wcześniej - prosimy o wskazanie - ilu ?
3. Nie, wszyscy uczniowie realizowali program Trzymaj Formę! w naszej szkole po raz pierwszy

**6. W czasie jakich zajęć realizowano program? (zaznacz właściwe)**

1. Zajęć obowiązkowych (w czasie trwania zajęć lekcyjnych)
2. Zajęć pozalekcyjnych (wykraczających poza podstawę programową) w tygodniu szkolnym
3. Zajęć pozalekcyjnych w weekendy i dni wolne od szkoły

**7. Jaka była średnia liczba godzin lekcyjnych (45 min.) przeznaczonych na realizację programu w jednej klasie ? (zaznacz właściwe)**

1. do 3 godzin,
2. od 4 do 6 godzin,



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

3. od 7 do 9 godzin,
4. od 10 do 20 godzin,
5. powyżej 20 godzin
8. **Czy opracowano w szkole własny projekt edukacyjny zawierający: temat, cele, zadania, osoby odpowiedzialne, terminy realizacji, sposób i kryteria oceny efektów? (zaznacz właściwe)**

1. Tak

2. Nie, ale korzystano z gotowych projektów

3. Nie, a trakcie realizacji programu korzystano z innych metod

9. **Jaki był zakres tematyczny projektów / działań programowych realizowanych w szkole ? (prosimy wskazać wszystkie właściwe):**

1. Zbilansowana dieta,
2. Aktywność fizyczna,
3. Edukacja konsumencka,
4. Inne - jakie ?

10. **Jakie projekty były realizowane przez szkołę w ramach programu „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2021/22?**

Lp.	Rodzaj projektu	Tytuł	Cel
1.	edukacyjny	„Jakie są polskie nawyki żywieniowe na tle innych krajów”	Poznanie i przeanalizowanie polskich nawyków żywieniowych oraz ich ocena w odniesieniu do talerza Zdrowia i zaleceń żywieniowych



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

2.	edukacyjny	„Zdrowo się odżywiam – zdrowo się rozwijam” - poznajemy fakty i mity o odchudzaniu	Zapoznanie się z informacjami na temat zaburzeń odżywiania obejmujących nadwagę, otyłość, bulimię, anoreksję.



## **SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22**

**11. Jakie instytucje, organizacje i osoby wspierały lub współpracowały przy realizacji programu?**

1. Instytucje/organizacje: Poradnia dietetyczna „Dietetyczne inspiracje”
2. Osoby: Dorota Maciejewska – Szpiler, Bożena Kuznowicz – pielęgniarka szkolna

**12. W jaki sposób szkoła sprzyjała zwiększeniu aktywności fizycznej społeczności szkolnej (możliwość wielokrotnego wyboru):**

1. Organizacja zawodów i innych imprez sportowych
2. Udział uczniów w turniejach i zawodach międzyszkolnych
3. Udział uczniów w tworzeniu propozycji planów obowiązkowych lekcji WF
4. Stworzenie oferty zajęć do wyboru dla uczniów w ramach obowiązkowych zajęć WF
5. Organizacja dodatkowych zajęć ruchowych/ sportowych
6. Stworzenie zajęć dodatkowych dla uczniów zwolnionych z lekcji WF
7. Konsultacja z rodzicami propozycji zwiększenia aktywności fizycznej
8. Inne - jakie ?.....

**13. W jaki sposób szkoła sprzyjała poprawie nawyków żywieniowych społeczności szkolnej (możliwość wielokrotnego wyboru)**

1. Organizacja zajęć, pokazów, warsztatów kulinarnych,
2. Spożywanie wspólnie drugiego śniadania przez uczniów i nauczyciela
3. Konsultacja z rodzicami istoty problemu właściwego żywienia
4. Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety
5. Organizowanie zajęć praktycznych, warsztatów z edukacji konsumenckiej,
6. Spotkania z ekspertem, specjalistą z zakresu żywienia
7. Inne - jakie ?.....



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

.....  
.....  
.....

**14. Prosimy o krótki opis jednego, najciekawszego (najbardziej oryginalnego) projektu realizowanego w ramach programu:**

### **Etap I - przygotowanie do realizacji projektu**

Podniesienie poziomu świadomości w zakresie zdrowego odżywiania stanowi jeden z kluczowych warunków upowszechniania zdrowego stylu życia. Jest to możliwe dzięki zwiększeniu skuteczności edukacji zdrowotnej uczniów. Dlatego podjęliśmy decyzję o realizacji projektu: „Zdrowo się odżywiam – zdrowo się rozwijam” - poznajemy fakty i mity o odchudzaniu. Realizacja projektu służyła promocji zdrowego odżywiania, uświadomiła uczestnikom zasady prawidłowej zbilansowanej diety.

Pomysł realizacji projektu powstał we grudniu 2022 roku w grupie uczniów klasy VIII i nauczyciela wychowania fizycznego.

### **Etap II - planowanie**

Na spotkaniu organizacyjnym wspólnie z uczniami, omówiono tematykę projektu, wymyślono cele i ustalono zadania projektu. Podzielono uczniów na grupy 4-5 osobowe, każdy zespół wymyślił nazwę swojego zespołu. Zadaniem każdego zespołu było zbieranie informacji od społeczności szkolnej w formie wywiadu – „Zdrowo się odżywiam – zdrowo się rozwijam”. Następnie zespół projektowy na podstawie opracowanych arkuszy zbiorczych, wypracował zestaw pomysłów i zadań do realizacji. Do współpracy została zaproszona pani dietetyk i pielęgniarka szkolna.

### **Etap III - działania**

**Zespół projektowy stworzył harmonogram uwzględniając następujące działania:**

- wychowawcy na godzinach wychowawczych zaprezentowali prezentację multimedialną – „Poznajemy fakty i mity o odchudzaniu” – prawidłowo zbilansowana dieta



## **SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22**

- plakaty zachęcające do zdrowego odżywiania – „Zdrowy i kolorowy talerz”
- prezentacja na zebranie z rodzicami - „ Prawidłowe nawyki żywieniowe w wieku szkolnym”.
- przeprowadzany przez dietetyczkę indywidualny pomiar składu ciała ( wiek, rozwój fizyczny, BMI, % tłuszczu w ciele, % wody w ciele, wiek metaboliczny, tłuszcz trzewny, masa kości, masa mięśni, budowa ciała ).

### **Etap IV – ewaluacja /ocena projektu**

- Samoocena podjętych działań przez każdego uczestnika projektu – arkusz samooceny
- Podziękowanie i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całego zespołu projektowego
- Zapoznanie z informacjami na temat zaburzeń odżywiania w wieku szkolnym
- Poznanie zasad prawidłowo zbilansowanej diety
- Propagowanie zdrowego stylu odżywiania na terenie szkoły

### **15. W jaki sposób powiadomiono rodziców o realizowanym programie ?**

1. Na zebraniu ogólnym uczniów szkoły
2. Na zebraniach rodziców w poszczególnych klasach
3. Poprzez skierowanie listu do rodziców
4. Podczas dni otwartych w szkole
5. Za pośrednictwem strony internetowej szkoły
6. Poprzez gazetki szkolne, wystawy, plakaty, biuletyny, ulotki
7. W trakcie imprez okolicznościowych, festynu
8. W inny sposób, w jaki ?

.....  
.....



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

.....  
.....  
**16. Ilu rodziców brało udział w spotkaniach dotyczących tematyki / realizacji programu „Trzymaj Formę!”? :** 64 osoby

**17. W jaki sposób rodzice uczestniczyli w realizacji programu?**

1. Aktywnie pomagali w organizacji / realizacji projektu
2. Wspierali rzeczowo, finansowo
3. W inny sposób, jaki?
4. Brali aktywny udział w realizacji działań programowych
5. Nie brali udziału w realizacji programu

**18. Czy w szkole dostępna jest bezpłatnie woda pitna ?**

1. Tak, w postaci źródła
2. Tak, w postaci dystrybutorów galonowych
3. Tak, w inny sposób, jaki?

Uczniowie mogą zakupić w automacie

4. Nie, ale planujemy stworzyć taką możliwość od roku: .....
5. Nie i obecnie nie ma planów udostępnienia

**19. Czy w szkole działa sklepik szkolny?**

1. Tak
2. Nie

Jeżeli Tak, to proszę krótko opisać zasady działania sklepiku, asortyment itp.?

.....  
.....





## **SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22**

**20. Czy w szkole organizowano szkolenia/warsztaty dla nauczycieli i innych pracowników szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?**

1. Tak,

2. Nie

**21. Czy szkoła realizuje inne programy edukacyjne i profilaktyczne sprzyjające kształtowaniu prozdrowotnych nawyków ?**

1. Nie

2. Tak - jakie ?

- Projekt – Szkoła Promująca Zdrowie

- Projekt „Dbamy o zdrowie”, której celem była promocja zdrowia. Przygotowanie lekcji o zdrowym żywieniu w języku angielskim.

- Projekt: „Gotuj się na zmiany” - edukacja związana z właściwymi postawami dotyczącymi zdrowego odżywiania

- Profilaktyka czerniaka, w ramach programu: Znamie! Znam je? – Kampania edukacyjno-informacyjna

- Ogólnopolski BeActive Europejski Tydzień Sportu - „Aktywne przerwy – gry i zabawy dawniej i dziś”

- Projekt „Zdrowo jem, więcej wiem” - Organizatorem projektu jest Fundacja Banku Ochrony Środowiska

- Program „Owoce i warzywa w szkole” i „Mleko w szkole”- którego głównym celem jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców, warzyw i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym.

- Ogólnopolska akcja „Rzuć palenie razem z nami”



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

22. Proszę ocenić program „Trzymaj Formę !” :

(skala 1- ocena najniższa, 6 - ocena najwyższa)

Materiały/Ocena	1	2	3	4	5	6
Ocena poradnika dla nauczycieli						x
Ocena broszury dla uczniów						x
Ocena ulotki dla rodziców						x
Ocena plakatu z Talerzem Zdrowia						x
Ocena strony internetowej <a href="http://www.trzymajforme.pl">www.trzymajforme.pl</a>						x

23. Prosimy o ocenę materiałów programowych „Trzymaj Formę !” :

(skala 1- ocena najniższa, 6 - ocena najwyższa)

Materiały/Ocena	1	2	3	4	5	6
Ocena poradnika dla nauczycieli						x
Ocena broszury dla uczniów						x
Ocena ulotki dla rodziców						x
Ocena plakatu z Talerzem Zdrowia						x
Ocena strony internetowej <a href="http://www.trzymajforme.pl">www.trzymajforme.pl</a>						x



## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22

**24. Czy wystąpiły jakieś trudności w realizacji programu?**

1. Nie

2. Tak - prosimy wskazać, w jakim zakresie:

**25. W realizację programów edukacyjnych z jakiego zakresu Państwa szkoła angażuje się najchętniej? (proszę wybrać maksymalnie trzy możliwości):**

1. zdrowego żywienia

2. aktywności fizycznej

3. ekologii i ochrony środowiska

4. higieny osobistej

5. kompetencji społecznych (np. tolerancji dla mniejszości, niepełnosprawnych itd.)

6. inne, jakie ?

.....

.....

.....

.....

.....

**26. Które komponenty programu zachęcają do jego realizacji ( proszę wybrać maksymalnie trzy możliwości):**

1. materiały edukacyjne dla uczniów

2. materiały edukacyjne dla rodziców

3. gotowe scenariusze zajęć

4. ciekawa tematyka

5. konkursy z nagrodami dla szkoły

6. konkursy z nagrodami dla poszczególnych uczniów/klasy



## **SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU „Trzymaj Formę” W ROKU SZKOLNYM 2021/22**

### **27. Podsumowanie, wnioski i sugestie**

Nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania promujące zdrowie. Realizacja programu Trzymaj Formę miała na celu kształtowanie wśród młodych ludzi prawidłowych nawyków żywieniowych. Dzięki udziałowi w programie zostały przekazane treści związane z wartościowym stylem życia, zbilansowaną dietą, komponowaniem i przygotowywaniem zróżnicowanych posiłków oraz niemarnowaniem żywności.

Realizacja naszych przedsięwzięć przyczyniła się do podniesienia świadomości prozdrowotnej naszych uczniów i ich rodziców. Dążymy, aby cała społeczność podejmowała działania dla poprawy własnego samopoczucia i zdrowia, uczyła się jak zdrowiej i lepiej żyć.

.....  
*data, czytelny podpis osoby sporządzającej sprawozdanie*

.....  
*data, pieczęć i podpis dyrektora placówki*