

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI VII EDYCJI OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ!” W ROKU SZKOLNYM 2012/2013



W roku szkolnym 2012/13 Państwowa Inspekcja Sanitarna realizowała VII edycję ogólnopolskiego programu edukacyjnego pt. „Trzymaj Formę!” na terenie 16 województw. Działaniami programowymi zostali objęci uczniowie V i VI klas szkół podstawowych oraz I-III klas gimnazjalnych na terenie całego kraju.

Celem głównym programu było zwiększenie świadomości uczestników programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe to:

1. Pogłębienie wiedzy o znaczeniu prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
2. Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
3. Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

Program w VII edycji był realizowany na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w 7 946 (40,8%) szkołach, w tym: w 3 920 (58,5%) gimnazjach i 4 026 (31,5%) szkołach podstawowych (I edycja 4 331, II edycja 5 920, III edycja 6 188, IV edycja 6 949, V edycja 6 795, VI edycja 7 492). Odbiorcami było 703 159 (36,9%) uczniów klas V-VI szkół podstawowych i I-III klas gimnazjów (I edycja 622 068, II edycja 755 663, III edycja 779 658, IV edycja 819 849, V edycja 802 800, VI edycja 723 498) oraz ich rodzice i opiekunowie. Ponadto 81 507 uczniów sporadycznie uczestniczyło w działaniach realizowanych w ramach programu np. apel, festyn, konkurs, film, przedstawienie itp., uczących się w klasach nie realizujących całości programu. Daje to łączną liczbę 784 666 uczniów, którzy w różnym stopniu zostali poddani działaniom programowym.

Ogółem dotychczas, w trakcie siedmiu edycji, działaniami programowymi objętych zostało ponad 5 215 000 uczniów.

Z inicjatywy Państwowej Inspekcji Sanitarnej zorganizowano 409 szkoleń dla powiatowych i szkolnych koordynatorów programu. Tegoroczna edycja programu przebiegała pod hasłem: „Talerz Zdrowia - skuteczne narzędzie zdrowego odżywiania” prezentujący, uzgodniony przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia, całodzienny sposób żywienia z uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi grupami produktów żywnościowych. Na potrzeby

programu wykorzystano ponadto 500 000 ulotek dla rodziców pt.: „Co każdy rodzic wiedzieć powinien o żywieniu i aktywności fizycznej” oraz ponad 160 000 broszur dla uczniów.

W ramach VII edycji programu, zrealizowano z wykorzystaniem metod aktywizacyjnych następujące zajęcia:

5137: układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety;

4916: obliczanie BMI, diagramy klasowe;

4905: odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych;

4898: wykłady, prelekcje, pogadanki, debaty prozdrowotne;

4866: przyrządzanie potraw: sałatek, surówek, kanapek itp., zajęcia, pokazy, warsztaty kulinarne;

4210: ocena własnej aktywności fizycznej i stylu życia (w tym m.in. testy wysiłkowe);

4205: biegi uliczne, zawody sportowe, mecze;

4062: konkursy np. plastyczne, wiedzy (inne niż konkursy sprawnościowe/zawody sportowe);

3888: zajęcia, pokazy, instruktaże ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne (dodatkowe poza lekcjami w-f, np. ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne, Nordic Walking, ćwiczenia śródlekcyjne);

3474: wyjazdy na basen, lodowisko, do klubu fitness, itp.

3367: rajdy rowerowe lub piesze, wycieczki, spływy;

2997: zajęcia taneczne, aerobiku, fitness itp.

2896: wykonywanie prezentacji multimedialnych, inscenizacji teatralnych, projekcji filmowych, nakręcanie własnych filmów;

2742: organizowanie dni zdrowego jedzenia, wybranego produktu - owocu, warzywa, sałatki, soku itp.

1660: spotkania/wywiady ze specjalistami, ekspertami;

1321: organizacja punktów/stoisk informacyjno - edukacyjnych.

Do realizacji VII edycji programu aktywnie włączyło się wiele instytucji, organizacji i osób prywatnych na terenie całego kraju.

Najczęściej koordynatorzy wskazywali na współpracę z:

- towarzystwami ds. kultury fizycznej, ośrodkami sportu i rekreacji, klubami sportowymi, orlikami, itp. (42,3%);
- placówkami oświaty i kultury, uczelniami, bibliotekami (40,4%);
- podmiotami wykonującymi działania w zakresie ochrony zdrowia np. profilaktyczne, terapeutyczne (35,7%);
- parkami krajobrazowymi, leśnictwami, centrami edukacji ekologicznej, szkołami leśnymi itp. (35%);
- samorządami lokalnymi (34,2%);
- miejskimi/gminnymi komisjami, ośrodkami pomocy społecznej (31,2%);
- służbami mundurowymi - Policją, Strażą Miejską, Straż Pożarną, Wojskiem (28,5%);

- organizacjami pozarządowymi - towarzystwami, stowarzyszeniami, fundacjami prowadzącymi działalność prozdrowotną (22,9%);
- mediami (19,7%);
- ośrodkami, towarzystwami, klubami, kołami turystycznymi, rekreacyjnymi, wypoczynkowymi (12,6%);
- prywatnymi firmami (11,5%);
- ekspertami w zakresie zdrowia publicznego (8,4%).

Szkolni koordynatorzy programu po przeprowadzeniu VII edycji ocenili, iż uczniowie chętnie brali udział w zajęciach programowych. Własny projekt edukacyjny opracowało 29,1% szkół, a 20,9% korzystało z gotowych projektów. Projekty w ramach programu były przygotowywane przez uczniów, nauczycieli przy wsparciu rodziców i środowiska lokalnego.

Przykładowe tytuły projektów w poszczególnych województwach:

województwo	tytuł projektu edukacyjnego/ szkoła	cel	kto współpracował
dolnośląskie	Trzymaj formę z rodzicami/ Gimnazjum w Kamieńcu Wrocławskim	Propagowanie zdrowego stylu życia wśród całej rodziny	Rodzice, uczniowie, sołtys, pielęgniarka, nauczyciele, pedagog, AWF
	Zbilansowana dieta i aktywność fizyczna - receptą na zdrowie/ Szkoła Podstawowa nr 4 w Ziębicach	Poszerzenie wiedzy dotyczącej prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej	Nauczyciele biologii, matematyki, informatyki, plastyki, wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna, uczniowie
kujawsko-pomorskie	Gry i zabawy dla całej rodziny/Szkoła Podstawowa w Szabdzie	Propagowanie zdrowego stylu życia	Nauczyciele, rodzice, uczniowie
	Talerz zdrowia-moda na zdrowie/Gimnazjum nr 3 w Inowrocławiu	Poszerzenie wiedzy dotyczącej prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej i zachowań konsumenckich	Dietetyk, nauczyciele, uczniowie
lubelskie	Czy to lato czy to zima gimnazjum w Kodniu formę trzyma/Zespół Placówek Oświatowych w Kodniu	Promocja prawidłowego odżywiania i aktywnego stylu życia	Nauczyciel, szef kuchni, komitet rodzicielski, uczniowie, stołówka
	Żyj zdrowo, aktywnie, turystycznie/Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Dereźni	Kształtowanie nawyku racjonalnego i pożytecznego spędzania wolnego czasu	PTTK oddział w Biłgoraju, Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych w Biłgoraju, nauczyciele, uczniowie

lubuskie	Ze zdrowiem za pan brat/Zespół Placówek Oświatowych Publiczne Gimnazjum w Górkach Noteckich	Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka	Wychowawcy klas, nauczyciele, uczniowie, pielęgniarka szkolna, rodzice
	Będę mistrzem zdrowia, urody i ruchowej swobody/ Zespół Szkół na 6 w Gorzowie Wlkp.	Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin	Nauczyciele, pedagodzy szkolni, wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna, uczniowie kierownik świetlicy
łódzkie	Trzymaj formę ponad normę/ Gimnazjum w Łąkuszewie	Promocja zdrowego stylu życia	Nauczyciele, rodzice, rada pedagogiczna, uczniowie
	Szkolny Tydzień Zdrowia/Szkoła Podstawowa im. Wojska Polskiego w Wiewiórczynie	Wdrażanie zasad prawidłowo zbilansowanej diety	Rodzice, nauczyciele, uczniowie Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, PSSE w Łasku
małopolskie	Potrawy naszych pradiadków-przygotowujemy i degustujemy proste ale zdrowe potrawy/ Zespół szkół w Rozdzielu	Poznanie sposobu przygotowywania prostych, zdrowych potraw	Oddział Doradztwa Rolniczego, rodzice, nauczyciele, rada gminy, uczniowie sołtys
	Aktywne formy spędzania czasu wolnego/ Szkoły Podstawowa w Jankowicach i Bołęcinie	Propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego jako alternatywy dla komputera i telewizji	Wychowawcy, uczniowie
mazowieckie	Zdrowo jemy i żyjemy/ Zespół Szkół w Sobolewie	Nauka układania jadłospisu zgodnie z zasadami prawidłowego odżywiania	Rodzice, uczniowie sklepik szkolny
	Życie pełne witamin – konkurs plastyczny/Gimnazjum Publiczne Leonium w Sierpcu	Promowanie zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety	Pedagog, wychowawcy, uczniowie
opolskie	Ruch dla zdrowia/Gimnazjum Plastyczne w Opolu	Poznanie różnych form aktywności fizycznej, planowanie własnych zestawów ćwiczeń, przeprowadzenie testów sprawności	Nauczyciele matematyki i informatyki, uczniowie
	W zdrowym ciele zdrowy duch/ Zespół Placówek Oświatowych w Kadłubie	Uświadomienie znaczenia zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej	Stowarzyszenie Odnowy Wsi Kadłub, Sołtys, kadra pedagogiczna szkoły, uczniowie
podkarpackie	Żyj zdrowo na sportowo-bezpiecznie w szkole/	Rozwijanie sprawności ruchowej, zapewnienie	Policja, Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego

	Szkoła Podstawowa w Nisku	bezpieczeństwa	w Tarnobrzegu, uczniowie
	Talerz Zdrowia/Gimnazjum w Cmolasie	Pogłębianie wiedzy o znaczeniu prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka	Nauczyciele, higienistka szkolna, dietetyk szkolny, uczniowie
podlaskie	Sprawnie się ruszamy gdy na talerzu zdrowie mamy/Szkoła Podstawowa nr 12 w Białymstoku	Propagowanie zasad zdrowego odżywiania, aktywność fizyczna jako uzupełnienie talerza zdrowia	Wychowawcy klas, nauczyciele, uczniowie pielęgniarka szkolna, wolontariusze, studenci wydziału Dietetyki Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku
	Codzienna aktywność drogą do olimpijskiej formy/ Szkoła Podstawowa nr 8 w Białymstoku	Zwiększenie aktywności fizycznej, zwrócenie uwagi na prawidłowy sposób odżywiania	Nauczyciele, wychowawcy klas, uczniowie
pomorskie	Budowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia Trzymaj Formę/Gimnazjum nr 1 w Sztumie	Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, domu i środowisku pozaszkolnym	Spółeczność lokalna, rodzice, wychowawcy klas, uczniowie
	Marszobiegi na orientację po lasach sopockich/Gimnazjum nr 1 w Sopocie	Promowanie aktywności fizycznej	PSSE Sopot, uczniowie
śląskie	Od ziarenka do bochenka/Gimnazjum nr 14 w Bytomiu	Zapoznanie się z technologią produkcji chleba, przedstawienie walorów pełnoziarnistego pieczywa	Nauczyciele, rodzice, uczniowie
	Fun for sport	Popularyzacja aktywności fizycznej	Nauczyciele, rodzice, uczniowie
świętokrzyskie	Moje tygodniowe menu/ Gimnazjum nr 8 w Kielcach	Pogłębienie wiedzy nt. prawidłowo zbilansowanej diety	Rada Miasta Kielce, Straż Miejska, Policja, uczniowie
	Jak wypoczywać?/ Samorządowa Szkoła Podstawowa w Wielgusie	Kształtowanie prozdrowotnych nawyków i promowanie aktywnych form wypoczynku	Pływalnia miejska, uczniowie
warmińsko-mazurskie	Z jedynek Trzymaj Formę/ Szkoła Podstawowa w Piszcu	Propagowanie zachowań prozdrowotnych	Nauczyciele, pielęgniarka, rodzice, uczniowie Nadleśnictwo w Piszcu
	Żyj zdrowo podpatrując naturę-rajd rowerowy po Puszczy Boreckiej	Podniesienie poziomu wiedzy nt. znaczenia składników odżywczych	Rodzice, uczniowie, nadleśnictwo Czerwony Dwór

		w diecie i wpływu wysiłku fizycznego na funkcjonowanie organizmu człowieka	
wielkopolskie	Bio-inspiracje/ Szkoła Podstawowa w Wojnowicach	Poszerzenie wiadomości nt. składników pokarmowych i prawidłowego odżywiania	Studenci Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, uczniowie
	Bądź zdrow na zdrowie/Samorządowa Szkoła Podstawowa w Kaczanowie	Zwiększenie świadomości na temat wpływu zdrowego odżywiania i aktywnego wypoczynku na zachowanie i umacnianie zdrowia	Rodzice, uczniowie, pielęgniarka, członkowie Komisji Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
zachodniopomorskie	Maraton fitness Trzymaj Formę/Gimnazjum w Sławsku	Poprawa sposobu odżywiania i promowanie aktywności fizycznej	Uczniowie, Klub Efekt Sprawność i Zdrowie, UMiG Sławno, OSIR, SDK Sławno, Rada Rodziców, lokalni przedsiębiorcy, banki, kluby fitness i tańca
	Śniadanie daje moc/ Szkoła Podstawowa nr 59 w Szczecinie	Wdrażanie zasad zdrowego żywienia, profilaktyka otyłości	Nauczyciele, rodzice, uczniowie

Koordynatorzy podkreślają, że uczniowie dzięki realizacji programu metodą projektu nabyli wiedzę i nowe umiejętności m.in.: pracy zespołowej, kreatywności, odpowiedzialności oraz rzetelności. Ucząc się przez zabawę, rozwijali swoje zainteresowania. W wielu przypadkach młodzież prowadziła edukację rówieśniczą oraz podejmowała działania aktywizujące, ukierunkowane na dzieci z młodszych klas. Uczniowie objęci programem wykazywali się pomysłowością i zaangażowaniem oraz chętnie uczestniczyli we wspólnym wyznaczaniu celów projektu, a następnie w ich realizacji.

Koordynatorzy podkreślali dużą rolę rodziców w zakresie kształtowania prozdrowotnych zachowań u dzieci. O realizacji programu rodzice byli informowani głównie na zebraniach (49,4 %), za pośrednictwem gazetek szkolnych, plakatów, ulotek (23,6%), za pośrednictwem strony internetowej szkoły (10,4%). Tylko 1,4% szkół nie informowało rodziców o programie. W spotkaniach dotyczących realizacji programu uczestniczyło **289 860 rodziców**. 34,9% rodziców - aktywnie pomagało w realizacji/organizacji działań programowych, 30,5% rodziców - wspierało finansowo/rzeczowo realizację programu, a 12,2% - w inny sposób uczestniczyło w realizacji programu. 22,2 % rodziców nie brało udziału w realizacji programu. Koordynatorzy podkreślają, że aktywny udział rodziców w działaniach programowych oprócz kształtowania właściwych postaw prozdrowotnych, sprzyja wzajemnej integracji.

Oprócz programu „Trzymaj Formę!”, 52,9% szkół realizuje program „Szkłanka mleka”, 48,4% - „Owoce w szkole” a 14,1% szkół bierze udział w innych programach lub akcjach dotyczących poprawy sposobu odżywiania.

Ewaluacja struktury programu

Konstrukcja programu:

Cel główny i cele szczegółowe programu zostały jasno sprecyzowane. Metodyka realizacji programu umożliwiła zastosowanie zróżnicowanych form realizowanych zadań w ramach wielu przedmiotów szkolnych. Grupę docelową stanowili uczniowie klas V i VI szkoły podstawowej, klas I-III gimnazjów oraz ich rodzice i opiekunowie. Działaniami edukacyjnymi obejmowano także uczniów z niższych klas szkół podstawowych. Opracowano harmonogram działań. Monitorowanie programu odbywało się poprzez wizyty przeprowadzane przez pracowników Powiatowych Stacji Sanitarno - Epidemiologicznych.

Odpowiedzialność za realizację programu

Na poziomie powiatowym, koordynatorami programu byli pracownicy pionu Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Państwowej Inspekcji Sanitarnej, którzy służyli pomocą merytoryczną i metodyczną szkolnym koordynatorom i realizatorom programu. W szkołach za realizację programu odpowiedzialni byli szkolni koordynatorzy programu: nauczyciele wielu przedmiotów z przewagą nauczycieli biologii (31,3%) i wychowania fizycznego (27,1%). Wiele zadań realizowali bezpośrednio sami uczniowie.

Organizacja programu

Cele programu oraz harmonogram działań prezentowane były podczas rad pedagogicznych i spotkań z rodzicami. W 58,9% szkół program realizowano w trakcie trwania zajęć lekcyjnych, natomiast w 41,1% szkół w trakcie zajęć pozalekcyjnych. Średnia liczba godzin lekcyjnych (45 min.) przeznaczonych na realizację programu w jednej klasie wynosiła najczęściej (37,5%) od 3 do 6 godzin. Koordynatorzy zaznaczają, że ze względu na obciążenie uczniów dużą liczbą zajęć pozalekcyjnych i napiętym programem nauczania szkoły nie mogą przeznaczyć większej liczby godzin na realizację programu.

Zasoby

Materiały edukacyjne przygotowane do realizacji programu zostały w większości ocenione bardzo dobrze. Podręcznik dla nauczyciela zawiera jasne i zrozumiałe treści. Broszura dla uczniów i ulotka dla rodziców ułatwiły przedstawienie założeń programu i zachęciły do aktywności w podejmowanych działaniach. Koordynatorzy wskazali na bardzo wysoką ocenę, jaką uzyskały pomoce dydaktyczne przygotowane do realizacji Programu.

Ocena pomocy dydaktycznych przygotowanych do realizacji programu w % (skala ocen: 1 - ocena najniższa, 6 - ocena najwyższa)

Ocena pomocy dydaktycznych	1	2	3	4	5	6
Ocena poradnika dla realizatorów	0,2	0,6	3,8	19,9	48	27,5
Ocena materiałów edukacyjnych	0,4	1,2	5,9	20,7	44,9	2
Ocena strony internetowej	0,2	0,9	4,6	21	48,4	24,9

Oprzyrządowanie do programu zostało przekazane wszystkim PSSE, a następnie szkołom, które zadeklarowały chęć przystąpienia do programu.

Ewaluacja procesu

Realizacja VII edycji programu obejmowała następujące działania:

- przekazanie pism do PSSE informujących o kontynuacji programu i zaproszeniu szkół do realizacji jego VII edycji,
- przedstawienie oferty programu szkołom (pisemnie, e-mailowo, fax-em, telefonicznie),
- zebranie akcesów przystąpienia do realizacji VII edycji programu od dyrektorów szkół,
- sporządzeniu wykazu szkół, które zadeklarowały chęć udziału w programie,
- organizacja szkoleń na poziomie wojewódzkim z powiatowymi koordynatorami programu,
- organizacja przez powiatowych koordynatorów szkoleń dla szkolnych koordynatorów (połączonych najczęściej z dystrybucją materiałów edukacyjnych),
- dystrybucja materiałów edukacyjnych do szkół, które zgłosiły swój akces przystąpienia do programu,
- wsparcie merytoryczne i metodyczne realizatorów podczas trwania programu,
- wizytacje w placówkach realizujących program,
- narady podsumowujące VII edycję połączone z wymianą doświadczeń koordynatorów i realizatorów w szkołach,
- zebranie informacji z realizacji programu ze szkół realizujących program,
- opracowanie informacji zbiorczej w formie sprawozdania.

W ramach nadzorowania działań programowych w trakcie trwania VII edycji programu, pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej przeprowadzili 3 494 wizytacji na terenie całego kraju, podczas których oceniali realizację programu w szkołach.

Ewaluacja wyników programu

Stopień osiągnięcia celów oceniano na podstawie zaangażowania i frekwencji uczniów w zajęciach edukacyjnych, imprezach prozdrowotnych (ćwiczenia gimnastyczne, zawody sportowe, rajdy

piesze, rowerowe) oraz na podstawie wyników w konkursach wiedzy czy plastycznych. Koordynatorzy zauważyli u uczniów zwiększenie wiedzy w zakresie prawidłowo zbilansowanej diety, roli aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka oraz korzystania z informacji zamieszczonych na etykietach produktów spożywczych. Program przyczynia się również do podnoszenia świadomości uczniów i rodziców, którzy co raz lepiej rozumieją potrzebę prowadzenia zdrowego stylu życia. Program mobilizuje uczniów do aktywnego działania, rozwija ich samodzielność, umiejętność podejmowania decyzji i pracy zespołowej oraz przyjmowania na siebie odpowiedzialności za własne zdrowie.

Sukcesywnie następują korzystne zmiany w asortymentach sklepików szkolnych, barów oraz szkolnych stołówek. W placówkach realizujących program, asortyment w tych miejscach został wzbogacony o produkty tj.: wodę mineralną (35%), soki warzywne i owocowe (42,7%), świeże owoce i warzywa (43%), kanapki (22%), suszone owoce i warzywa (17,1%), produkty mleczne (35,5%), orzeszki, nasiona (11,7%).

Odsetek szkół wprowadzających na swoim terenie produkty żywnościowe zalecane dzieciom w związku z realizacją programu „Trzymaj Formę!” (%)			
Produkt żywnościowy	Stołówka szkolna/ catering	Sklepik szkolny/ kiosk spożywczy	Ogólnodostępny bar
kanapki	12,5	34,5	42,7
świeże owoce/warzywa	48,6	35,5	33,7
suszone owoce/warzywa	8,4	29	16,9
produkty mleczne (serki, jogurty, itp.)	43,1	25,2	28,1
soki (warzywne, owocowe)	30,3	60	36
woda mineralna	10,5	70,4	44,9
orzeszki, nasiona	2,4	24,6	7,9
ciepłe napoje	32	12,7	30,3
inne	2,4	1,7	2,2

Program oceniany jest wysoko i cieszy się zainteresowaniem zarówno wśród nauczycieli, jak i uczniów. Oceniany jest pozytywnie również przez rodziców. Osoby realizujące program widzą potrzebę jego kontynuacji w szczególności wobec narastającej fali nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Treści programowe spotykają się z zainteresowaniem i dobrze wkomponowują się w program nauczania zarówno w szkołach podstawowych, jak i gimnazjach.

Jako **bardzo dobry i dobry**, w przedstawionych poniżej poszczególnych kategoriach, program oceniło:

- 75,4% - odbiór programu przez uczniów;
- 73,6% - prowadzących;
- 74,4% - rodziców/opiekunów uczniów.

Trudności występujące w realizacji programu

W związku z realizacją VII edycji programu wystąpiły również pewne trudności, na które wskazało 52 % szkół, a w tym:

- 30,7% - niewystarczająca liczba środków finansowych na realizację programu;
- 23,9% - brak czasu na realizację programu, nadmiar innych inicjatyw;
- 13,5% - małe zainteresowanie rodziców;
- 11% - niewystarczająca ilość materiałów edukacyjnych;
- 6,2% - małe zaangażowanie młodzieży;
- 5% - zbyt małe wsparcie ze strony partnerów programu.

Ponadto koordynatorzy wskazywali także na inne trudności, w tym:

- ograniczone możliwości lokalowe;
- małe zainteresowanie grona pedagogicznego, pracowników szkoły;
- trudności związane z metodą projektu.

Propozycje przewyciężenia trudności:

- wygospodarowanie środków finansowych na działania programowe;
- terminowa dostawa oraz większa liczba materiałów edukacyjnych, umożliwiającą zaopatrzenie szkół jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego;
- zaproponowanie działań angażujących w większym stopniu rodziców do uczestnictwa w działaniach programowych.

Prowadzona ewaluacja - struktury, procesu i wyników Programu, pozwala stwierdzić, że **w zdecydowanej większości osiągnął on zamierzone cele.**

Istotnym wzmocnieniem działań programowych było przeprowadzenie przez organizatorów programu, II edycji *Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”*. **W tegorocznej edycji, konkurs objął swoim zasięgiem łącznie 16 powiatów z czterech województw: małopolskiego, opolskiego, śląskiego i zachodniopomorskiego. Głównym celem Konkursu było zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie wśród młodzieży gimnazjalnej oraz pogłębienie wiedzy**

o wartościach odżywczych żywności i doskonalenie umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów żywnościowych. Tematyka konkursu obejmowała wiedzę na temat zbilansowanej diety, znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz wybranych elementów edukacji konsumenckiej. Do pierwszego etapu konkursu zgłoszonych zostało 1469 uczniów ze 123 gimnazjów. Do drugiego etapu konkursu zakwalifikowano 90 uczniów z 42 gimnazjów. W trzecim etapie Konkursu udział wzięło 17 uczniów. Pierwsze trzy miejsca zajęli uczniowie gimnazjów zlokalizowanych w powiecie chrzanowskim woj. małopolskiego. Wszelkie dodatkowe informacje dotyczące konkursu są dostępne na stronie internetowej programu www.trzymajforme.pl.

Podsumowanie i wnioski

Reasumując, ogólnopolski program edukacyjny „Trzymaj Formę!” od siedmiu lat cieszy się nieustannie zainteresowaniem i zaangażowaniem w szkołach oraz środowiskach lokalnych. Interesujące założenia programu oraz jego realizacja daje możliwość dzieciom i młodzieży zdobycia wiedzy i umiejętności dotyczących zasad prawidłowo zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Z informacji, które wpłynęły od szkolnych koordynatorów, **81% placówek deklaruje, iż będą kontynuować realizację programu w następnej edycji**, 16,9% szkół nie podjęło jeszcze decyzji w tej sprawie a tylko 2,1% placówek zadeklarowało rezygnację z realizacji programu. Koordynatorzy obserwują wycofywanie się z realizacji programu szkół realizujących program od wielu lat.

Do utrzymania atrakcyjności programu koordynatorzy sugerują:

- aktualizację i unowocześnienie pomocy dydaktycznych oraz materiałów edukacyjnych, organizacja konkursu na nową szatę graficzną programu;
- opracowanie nowej, na bieżąco aktualizowanej strony internetowej, zawierającej treści pomocne przy realizacji programu;
- opracowanie plakatu zapraszającego dzieci i młodzież do udziału w kolejnej edycji programu;
- wzbogacenie oprzyrządowania programu o gadżety przeznaczone dla dzieci i młodzieży realizującej program oraz krótkiego filmu edukacyjnego na temat zasad zdrowego stylu życia;
- opracowanie dyplomów dla szkół uczestniczących w programie;
- wprowadzenie systemu motywacyjnego dla szkół realizujących program od wielu lat.