

RAPORT Z REALIZACJI

SZKOLNIO PROGRAMU „Zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia”

REALIZOWANEGO W GIMNAZJUM NR 9

im. M. SKŁODOWSKIEJ – CURIE

W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

W RAMACH PROJEKTU

„SZKOŁY PROMUJĄCE ZDROWIE”

Rok szkolny 2011/2012

Dane szkoły:

Gimnazjum nr 9

42 – 520 Dąbrowa Górnicza

Al. Zwycięstwa 44

Tel. 264 – 05 – 34

Liczba uczniów: 268

Koordynator:

mgr Marianna Cąkała

Czas realizacji:

Od IX 2011 do V 2012r

Wyniki diagnozy:

Aby wybrać priorytet przeanalizowano anonimowe ankiety dotyczące zdrowego stylu życia. Z ankiet wynikało, że:

a) sposoby spędzania czasu wolnego to:

- 41% przed komputerem,
- 27% wychodzi na dwór,
- 27% spotyka się ze znajomymi,
- 21% uprawia jakiś sport,

- 9% rysuje, śpiewa itp.,

- 6% z rodziną,

b) której godzinie idziesz spać to:

- 38% między 22.30 – 24.00,

- 25% między 21.00 – 22.00,

- 19% po północy

- 18% między 20.00 – 21.00.

c) ile snu potrzebuje młody człowiek to:

- 53% 8-10 godzin

- 24% 11 godzin

- 20% 5-6 godzin

d) wpływ niewystarczającej ilości snu na wyniki w nauce

-88,6% niekorzystnie

e) dopalacze nie są bezpieczniejsze od narkotyków

- 62,4%

Następne pytania dotyczyły odżywiania i chorób spowodowanych niewłaściwym odżywianiem. Wyniki:

Treść pytania	% odpowiedzi prawidłowych
Co wg ciebie oznacza zdrowe odżywianie?	64,6

Które produkty znajdują się na dole piramidy żywieniowej?	17,9
Które produkty znajdują się na górze piramidy żywieniowej?	57,6
Z którego posiłku można zrezygnować bez uszczerbku dla zdrowia?	67,7
Dlaczego powinniśmy spożywać dużo pokarmów roślinnych?	34,5
Dlaczego powinniśmy spożywać mniej pokarmów pochodzenia zwierzęcego?	41,9

Choroby spowodowane nieprawidłowym odżywianiem (wyniki nie sumują się do 100% - część uczniów podała więcej niż

1 chorobę:

otyłość – 38,4

anoreksja – 38,4

bulimia – 27

choroby serca – 22,7

cukrzyca – 19,2

anemia – 4,8

choroby wątroby – 2,18

nie zna – 24,47

Podobne, lecz przereklamowane, pytania zadano rodzicom. Wyniki były bardzo podobne do wyników ankiety przeprowadzonej wśród uczniów, różnice były rzędu 0,2% do 3%. Jediną różnicą było to, że rodzice znają w większości choroby wywoływane niewłaściwym odżywianiem.

Opis priorytetu:

Wyniki ankiety i obserwacja uczniów nie wskazują, że jest to bardzo poważny problem w szkole. Z danych od higienistki szkolnej wynika, że jednak jest 21 uczniów zagrożonych otyłością. Zdecydowaliśmy się na wybranie priorytetu: zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia, gdyż uczeń gimnazjum jest w wieku, który nabywa pewnych przyzwyczajzeń dotyczących odżywiania i sposobu życia. Mimo iż czasem zdaje sobie sprawę, że niektóre przyzwyczajenia niekorzystnie na niego wpływają, to ich nie zmienia. W związku z wyborem w/w priorytetów opracowano Szkolny Program „**Zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia**”

Sprawozdanie z realizacji programu

Cele programu:

- zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania
- wprowadzanie dobrych nawyków w odżywianiu,
- ukazanie wpływu właściwego odżywiania na zdrowie człowieka,
- zachęcanie do aktywnego wypoczynku,
- ukazanie korzyści dla zdrowia płynących z aktywnego spędzania czasu wolnego,
- pogłębianie przyjaźni dzięki uczestnictwu w zajęciach,
- rozwijanie talentów i zainteresowań,
- przeciwdziałanie zjawisku nudy i zniechęcenia.

Zadania	Formy realizacji	Odpowiedzialny	Czas realizacji	Sposób ewaluacji	Efekty
1. Przeprowadzenie ankiet w celu wyboru priorytetu.	Godz.wych lub inne zajęcia	Nauczyciele, pedagog	IX	Analiza i opracowanie ankiet	Przeprowadzono ankiety we wszystkich klasach.
2. Wykonanie gazetki „Na	Zajęcia	A. Szymczuk -	X	Gazetka	Udział 20

zdrowie”	świąteczne	Szuma			uczniów
3. Cały rok z owocami i warzywami.	Obiady – dodatki owocowo - warzywne	J. Maruszyj, intendent, kucharz	Cały rok	Obserwacja	Obiad z dodatkiem owoców lub warzyw prawie codziennie.
4 Wykorzystaj wszystko – zabawki z owoców i warzyw.	Zajęcia świąteczne	D. Szafrńska	XI - XII	Obserwacja	Duża liczba zabawek i wystawa.
5. Akcja dla rodziców – broszury i degustacja.	Prezentacja - degustacja	A. Szymczuk – Szuma, M. Cąkała	I	Obserwacja	Udział wszystkich rodziców uczestniczących w zebraniach klasowych.
6. Warsztaty – Zdrowy styl życia	Prezentacja, ćwiczenia	M. Cąkała, K. Nejno	I-III	Broszury, sałatki, zdjęcia	Udział ponad 80 uczniów
a) spotkanie z dietetykiem	Prezentacja	M. Cąkała	I	zdjęcia	Znajomość zasad zdrowego odżywiania – udział 37 uczniów
b) piramida i talerz zdrowia	Prezentacja	M. Cąkała	I		Znajomość zasad zdrowego odżywiania – dwie grupy w

					sumie 42 uczniów
c) wykonywanie broszur „10 zasad zdrowego odżywiania”	ćwiczenia	M. Cąkała	II	Broszury, zdjęcia	Wykonanie w grupach 12 ulotek
d) zdrowe sałatki	ćwiczenia	K.Nejno	II	Sałatki, zdjęcia	Znajomość zasad zdrowego odżywiania – dwie grupy w sumie 22 uczniów
e) sport to zdrowie	ćwiczenia	K. Nejno	III	Obserwacja, zdjęcia	Wiedza nt. wpływu portu na zdrowie – udział 23 uczniów
7.Zielono mi –nowalijki – prace plastyczne	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk - Szuma	IV	Prace plastyczne	Prace 20 uczniów
8. Podsumowanie pracy, sporządzenie i wysłanie raportu.		M. Cąkała	V-VI		Raport z działań

Koordynator

mgr Marianna Cąkała

