

RAPORT Z REALIZACJI

SZKOLNOGO 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 2012/2013

Dane szkoły:

Gimnazjum nr 9

42 – 520 Dąbrowa Górnicza

Al. Zwycięstwa 44

Tel. 264 – 05 – 34

Liczba uczniów: 250

Koordinator:

mgr Marianna Cąkała

Czas realizacji:

Od IX 2012 do V 2013r

Wyniki diagnozy:

W związku z tym, że w naszej szkole przez dwa lata realizowany jest projekt Comenius postanowiliśmy , że w tym roku szkolnym nadal będzie realizowany priorytet dotyczący zdrowego stylu życia ze szczególnym zwróceniem uwagi na odżywianie i dokładne monitorowanie klas pierwszych, które nie brały udziału w realizacji zadań w poprzednim roku.

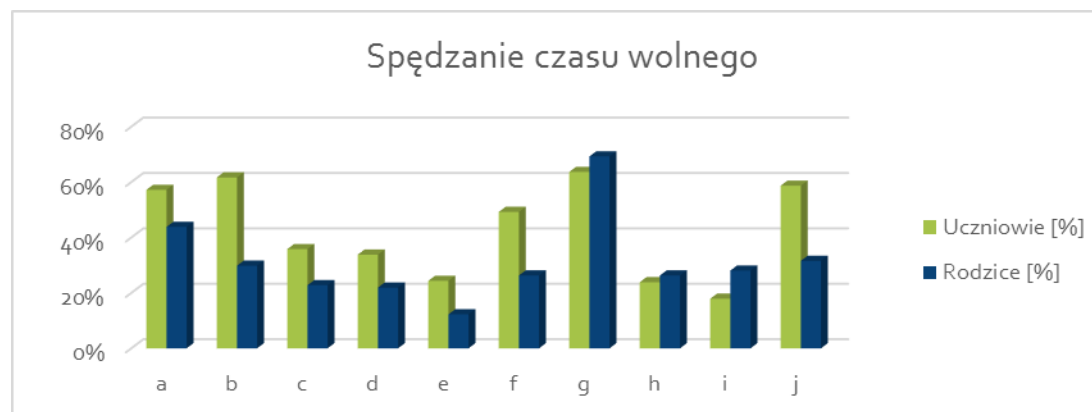
W roku szkolnym 2012/2013 wśród uczniów wszystkich klas oraz ich rodziców została przeprowadzona ankieta, której wyniki zaprezentowane zostały poniżej. W sumie ankietę wypełniło 201 uczniów i 114 rodziców. Rodzice odpowiadali na pytania odnośnie swoich dzieci, natomiast uczniowie wypowiedali się na swój temat.

W obszarze zdrowego stylu życia wyróżniono trzy główne zakresy tematyczne: organizacja czasu (w tym m.in. czas wolny, czas przeznaczony na sen, pora chodzenia spać), substancje psychoaktywne (ich szkodliwość oraz wpływ na wyniki

w nauce), zdrowe odżywianie (znajomość piramidy żywieniowej, wpływ diety na sprawność intelektualną oraz różnego typu choroby).

Organizacja czasu.

Jeśli chodzi o sposoby spędzania czasu wolnego, preferowaną formą wśród uczniów jest korzystanie z komputera (odpowiedź „g”), natomiast najmniej uczniów poświęca ten czas na uczenie się (odpowiedź „i”). Warto zwrócić uwagę, iż większy procent rodziców niż uczniów wskazuje na czas spędzany przed komputerem, a z drugiej strony znacznie więcej uczniów niż rodziców wskazuje na spotkania ze znajomymi jako formę spędzania czasu wolnego (odpowiedź „b”). Takie różnice w odpowiedziach mogą mieć swoje źródło w subiektywnej ocenie czasu wolnego: rodzice obserwują dziecko przez krótki czas, kiedy są w domu, natomiast uczeń ocenia ten czas z własnej perspektywy, biorąc pod uwagę sytuacje, z których rodzic może nie zdawać sobie sprawy, bo nie jest ich świadkiem. Odpowiedzią pokazującą podobną prawidłowość jest „słuchanie muzyki”, które jest wskazywane przez większość uczniów, a przez rodziców dużo rzadziej (prawdopodobnie mają mało okazji obserwować dziecko przy takiej aktywności, a także dlatego, że młodzież często słucha muzyki w drodze na spotkanie czy podczas pobytu poza domem).

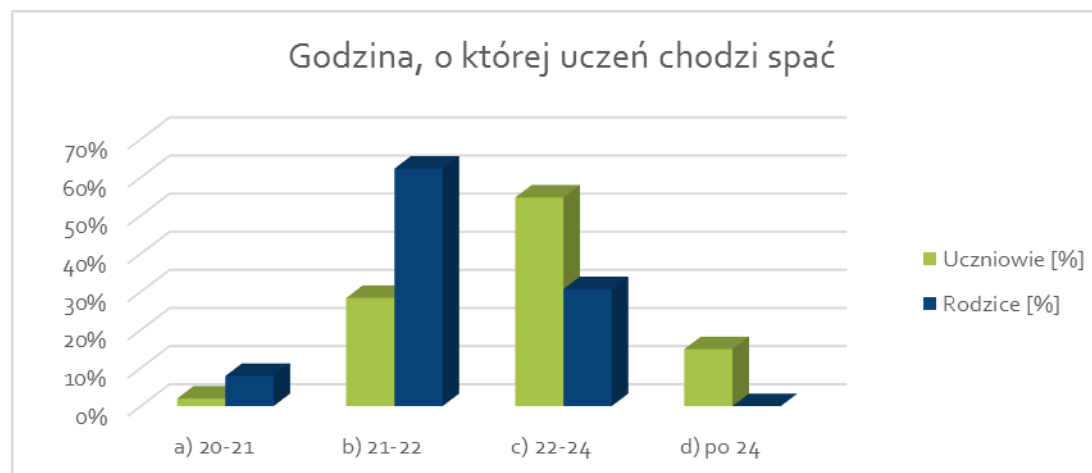


Dokładny procent odpowiedzi na pytanie, „co najczęściej robisz w czasie wolnym?” (odpowiednio dla rodziców: „co najczęściej Pani/ Pana dziecko robi w czasie wolnym?”), prezentuje się następująco:

		Uczniowie [%]	Rodzice [%]
a	Wychodzę na dwór	57%	44%
b	Spotykam się ze znajomymi	62%	30%
c	Uprawiam sport	36%	23%
d	Czytam książkę	34%	22%
e	Rozwijam zainteresowania	24%	12%
f	Oglądam TV	49%	26%
g	Spędzam czas przy komputerze	64%	69%

h	Spędzam czas z rodziną	24%	26%
i	Uczę się	18%	28%
j	Słucham muzyki	59%	32%

Na uwagę zasługuje również różnica między deklarowaną przez uczniów godziną, o której chodzą spać, a wypowiedziami rodziców na ten temat: jak widać na poniższym wykresie większość rodziców deklaruje godzinę między 21 a 22, natomiast uczniowie w większości twierdzą, iż chodzą spać po 22.00. Taka rozbieżność może wynikać albo z nieświadomości rodziców albo z wyboru odpowiedzi zgodnej z oczekiwaniem (rodzice wiedzą, jaka pora jest bardziej odpowiednia). Warto również zwrócić uwagę na znaczną przewagę odpowiedzi „d” wśród uczniów w porównaniu z odpowiedziami rodziców, co może wynikać z faktu, iż często dzieci przesiadują do późna przed komputerem, podczas, gdy rodzice już śpią. Potwierdzeniem może być to, iż 44% uczniów i tylko 18% rodziców odpowiada twierdząca na pytanie dotyczące korzystanie z komputera dłużej niż do północy.



Zarówno większość uczniów (85 %) jak i rodziców (96%) zdaje sobie sprawę ze związku między ilością snu, a prawidłowym funkcjonowaniem w ciągu dnia, a także wynikami w nauce (uczniowie - 82 %, rodzice - 98%).

Substancje psychoaktywne

Rodzice są zgodni, co do szkodliwego wpływu marihuany na osiągnięcia szkolne (92% odpowiedzi twierdzących), natomiast uczniowie nie mają już tak jednoznacznej wiedzy na ten temat, co prezentuje poniższa tabela odpowiedzi:

	Uczniowie [%]	Rodzice [%]
TAK	48%	92%
NIE	31%	3%
nie wiem	21%	4%

Podobnie sytuacja wygląda, jeśli chodzi o uznanie „dopalaczy” za substancje bezpieczniejsze od innych narkotyków: 86% rodziców odpowiada, że nie są one bezpieczniejsze, natomiast wśród uczniów pojawia się więcej odpowiedzi twierdzących (24%).

Zdrowe odżywianie

W zakresie świadomości wpływu, jaki nasza dieta ma na możliwości intelektualne, niewiele ponad połowa uczniów zdaje sobie z tego sprawę (55 %), natomiast aż 45% uczniów uważa, że to, co jedzą nie ma wpływu na ich funkcjonowanie intelektualne. Rodzice wykazują się w tym obszarze lepszą świadomością, bo aż 87% dostrzega związek między jedzeniem a sprawnością intelektualną.

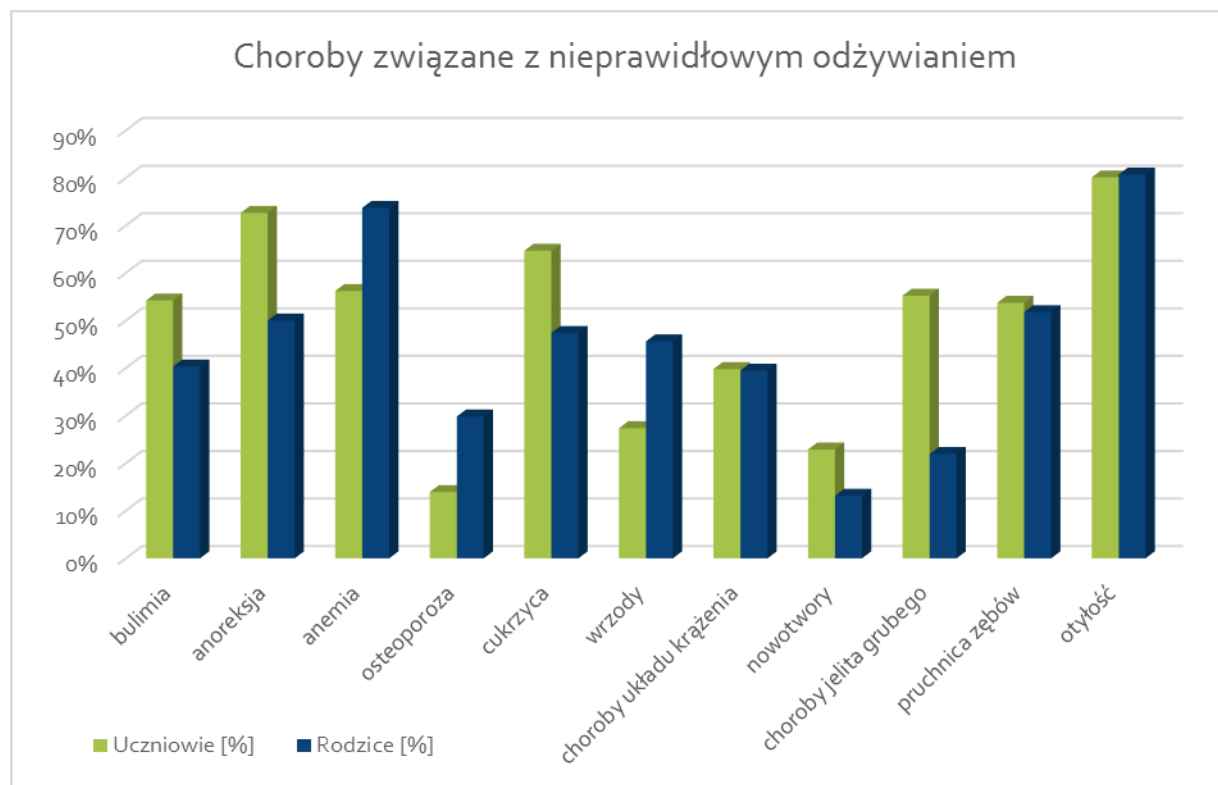
Wiedza na temat zdrowego odżywiania jest porównywalna w przypadku uczniów i rodziców, ale tylko w zakresie rozumienia tego pojęcia, natomiast bardziej szczegółowe pytania pokazują dużą dysproporcję wiedzy na korzyść uczniów. Poniższa tabela przedstawia pytania od 10 do 15 oraz procent prawidłowych odpowiedzi:

Treść pytania	Procent odpowiedzi prawidłowych	
	Uczniowie	Rodzice
Co według ciebie oznacza zdrowe odżywianie?	86%	83%
Które produkty znajdują się na dole piramidy żywieniowej?	32%	18%
Które produkty znajdują się na górze piramidy żywieniowej?	29%	20%
Z którego posiłku można zrezygnować bez uszczerbku na zdrowiu?	78%	88%
Dlaczego powinniśmy spożywać dużo pokarmów roślinnych?	83%	86%

Dlaczego powinniśmy spożywać mniej pokarmów pochodzenia zwierzęcego?	64%	82%
--	-----	-----

Z powyższych wyników można przypuszczać, że uczniowie posiadają aktualną, zdobywaną w szkole wiedzę np. na temat piramidy żywieniowej, natomiast rodzice zdają się mieć trudność z odpowiedzią na takie pytania (warto dodać, iż największy procent odpowiedzi na pytanie dotyczące produktów znajdujących się na górze piramidy żywieniowej w ankietach rodziców na nabiał, ryby i jajka, co może świadczyć o błędnej interpretacji piramidy lub braku jej znajomości). Można jedynie przypuszczać, że mimo wiedzy deklarowanej przez młodzież, nie ma ona możliwości „wcielenia jej w życie” w domu, gdzie za dietę odpowiadają głównie rodzice.

Poniższa tabela prezentuje przykłady chorób spowodowanych niewłaściwym odżywianiem, które zaznaczały osoby ankietowane (wyniki nie sumują się do 100%, ponieważ uczniowie wymieniali po kilka chorób):



Wnioski

Podobnie jak w ubiegłym roku szkolnym można zauważyć rozbieżność między deklaracjami i wiedzą młodzieży, a faktycznie prezentowanym przez nich stylem życia. Dodatkowo informacje od rodziców pokazują, że albo dorośli nie do końca mają świadomość jak ich dzieci spędzają czas, albo mimo tej świadomości, nie przyznają się wiedząc, że nie odpowiada to pojęciu „zdrowego stylu życia”.

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 18 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 kontynuujemy Szkolny Program „**Zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia**” ze szczególnym naciskiem na trafienie do uczniów klas I.

Sprawozdanie z realizacji programu

Cele programu:

- zapoznanie i utrwalanie zasad zdrowego odżywiania
- Wprowadzanie i utrwalanie 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.	Godź.wych lub inne zajęcia	Nauczyciele, pedagog	IX	Analiza i opracowanie ankiet	Przeprowadzono i opracowano ankiety.
2. Wykonanie gazetki „Na zdrowie”	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk - Szuma	X	Gazetka	Udział 7 osobowej grupy uczniów.
3. Cały rok z owocami i warzywami.	Obiady – dodatki owocowo - warzywne	J. Maruszyj, intendent, kucharz	Cały rok	Obserwacja	Codziennie obiady z dodatkiem surówek z warzyw lub owoców.
4. Zdrowa żywność w sklepiku szkolnym.	Porozumienie z panią ze sklepiku.	M. Cąkała	Cały rok	Obserwacja	Większość uczniów kupowała kanapki, owoce, jogurty, tylko nieliczni chipsy. Konkurencją dla kanapek są jeszcze zapiekanki.
5. Pogadanki na temat zdrowego stylu życia (odżywianie i	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk – Szuma,	Cały rok	Obserwacja	Kilka grup 5-6 osobowych.

ruch/sport)					
6. Warsztaty – Sałatka jarzynowa	Ćwiczenia	A. Szymczuk – Szuma,	X	Sałatki, zdjęcia	Udział jak grupy 11 osobowej.
7. Warsztaty - Sałatka owocowa, świeże owoce zaczarowane w sałatkę.	Ćwiczenia	A. Szymczuk – Szuma,	XI	Sałatki, zdjęcia	Udział grupy 8 osobowej.
8. Czy jem zdrowo?	Ankieta wśród uczniów klas II - III	M. Cąkała	I	Wyniki ankiety	77 osób
9. Warsztaty - Zdrowa żywność w zabawnych formach	ćwiczenia	A. Szymczuk – Szuma,	I -II	zdjęcia	Udział 6 osobowej grupy.
10. Konkurs na plakat „Zdrowy styl życia”	konkurs	M. Cąkała	XII - II	plakaty	22 osoby
11. Warsztaty dla klas I – piramida zdrowia.	ćwiczenia	M. Cąkała	III-IV	Sprawdzenie prac uczniów i przekazanie wniosków rodzicom.	65 osób
7. Warsztaty - Sporządzanie zdrowej żywności	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk - Szuma	IV	Zdrowa żywność	Udział 14 osobowej grupy uczniów
8. Podsumowanie pracy, sporządzenie i wysłanie raportu.		M. Cąkała	V-VI		Raport z działań

Koordynator

mgr Marianna Cąkała

