



## Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Program "Trzymaj Formę!" pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i poszerza ich wiedzę o świecie. Realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły. Projekty winny służyć promocji aktywności fizycznej, uczyć prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru. Taka konstrukcja programu, dająca dużą swobodę wyboru sposobu jego realizacji, umożliwia uczniom poszukiwanie i realizowanie własnych pomysłów prozdrowotnych i ma niewątpliwy wpływ na jego skuteczność.

Zgodnie z założeniami programu, żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu. Ponadto, przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu "Trzymaj Formę!" nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.

Zainteresowane programem szkoły otrzymują nieodpłatnie zestaw nowoczesnych materiałów dydaktycznych przeznaczonych dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Gwarantują one szybki dostęp do niezbędnej w realizacji programu wiedzy, która w zwykłym programie nauczania obejmuje kilka różnych przedmiotów realizowanych w różnym czasie. W skład materiałów wchodzi: poradnik dla nauczycieli, broszura dla uczniów, ulotka dla rodziców oraz plakat z Talerzem Zdrowia wypracowanym przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia. Materiały edukacyjne zostały przygotowane przy współpracy z wiodącymi instytucjami i jednostkami naukowymi, w których obszarze zainteresowania leży żywność, żywienie i zdrowie - Instytut Żywności i Żywienia, Zakład Medycyny Szkolnej Instytutu Matki i Dziecka oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością.

W programie mogą uczestniczyć wszystkie publiczne i niepubliczne szkoły gimnazjalne oraz podstawowe (ostatnie klasy). Szkoły zainteresowane przystąpieniem do programu proszone są o kontakt z właściwą terenowo Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną. Pracownicy Pionu Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Państwowej Inspekcji Sanitarnej pełnią funkcję lokalnych koordynatorów programu i aktywnie wspierają szkoły w jego realizacji.

### **Założenia programu:**

1. Celem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.
2. Program może być realizowany w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach podstawowych w klasach V-VI.
3. W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów: wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania. Zajęcia mają rozwijać zainteresowania uczniów, w szczególności te dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej.

4. Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.

5. Projekty powinny być interdyscyplinarne, traktujące problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszące się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też do kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną.

Projekty powinny łączyć aktywność uczniów, spełnienie ich oczekiwań, zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie. Projekty muszą się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.

6. Przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu "Trzymaj Formę!" nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.

7. Żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu.

8. Projekty nie mogą być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.

9. Projekty powinien składać się z czterech etapów – przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania uczniowie wspólnie z nauczycielem opracowują tematy i cele projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania i przedstawiają rezultaty.

10. Po zakończeniu realizacji każdej edycji programu, szkolni koordynatorzy przygotowują sprawozdanie opisujące wykonanie programu i prześlą je do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie krajowym

organizatorzy programu dokonają podsumowania i oceny realizacji programu, która będzie podstawą propozycji zmian kolejnej edycji programu.

W roku szkolnym 2017/2018 wszyscy uczniowie klas V-VI naszej szkoły uczestniczą w tegorocznej edycji programu.  
Koordynatorem programu jest Dorota Wronko.

