trzymaj formę

Ogólnopolski
Program Edukacyjny
promujący zdrowy styl
życia wśród młodzieży

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Otyłość jest jednym z **większych wyzwań globalnych XXI wieku**. Niektóre źródła naukowe mówią już o epidemii, a nawet pandemii otyłości.

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Europie w ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci częstość występowania otyłości potroiła się. **Aż 25,2% populacji Polski jest otyła**, jak wynika z najnowszej aktualizacji Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego, opracowanego przez Economist Intelligence Unit (EIU), **to o 2,9% więcej niż średnia w Europie**, która wynosi 22,3%.

Organizatorzy „Trzymaj Formę!”

Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNOŚCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

PFPŻ

Cel główny programu „Trzymaj Formę!”

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.

Cele szczegółowe programu

- pogłębienie wiedzy o znaczeniu **prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej** dla organizmu człowieka,
- **kształtowanie postaw i zachowań** związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną,
- dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych **na opakowaniach produktów spożywczych** i umiejętności korzystania z nich.

Uczestnicy programu

Program adresowany jest do uczniów gimnazjów oraz klas V-VII szkół podstawowych i ich rodziców.

Realizacja programu

Program realizowany jest **metodą projektu** – metoda dydaktyczna bazująca na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i środowisk lokalnych.

Uczestnicy programu realizują minimum jeden projekt zgodnie z założeniami metody projektu zawartymi w Poradniku dla nauczycieli.

Po zakończeniu realizacji projektu koordynator przygotowuje sprawozdanie obrazujące przebieg realizacji programu.

Projekty

Projekty realizowane przez uczniów powinny być interdyscyplinarne, traktować problem zdrowego trybu życia całościowo, **propagując aktywność fizyczną i zbilansowaną dietę** zarówno w środowisku szkolnym, jak i w środowiskach lokalnych.

W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów, wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania, odnoszące się zarówno do **zdobywania konkretnych umiejętności**, jak też do kształtowania postaw i **zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną**.

Historia programu

Program został zatwierdzony do realizacji przez Głównego Inspektora Sanitarnego 9 listopada 2006 roku.

W roku 2009 „Trzymaj Formę!” został wpisany do oficjalnego rejestru działań promujących prozdrowotny styl życia prowadzonego przez Europejską Platformę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia.

Dotychczas zrealizowano już jedenaście edycji.

Realizacja w liczbach

Ogółem dotychczas, w trakcie jedenastu edycji, działaniami programowymi objętych zostało **ponad 8,5 miliona uczniów**.

Program w XI edycji realizowany był na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w **7 372 szkołach**.

Odbiorcami XI edycji programu było **758 528 uczniów**.

Wyróżnienie

W 2014 r. program został uhonorowany Godłem „Teraz Polska”.

Otrzymanie nagrody w XXI plebiscycie konkursu stanowi wyróżnienie dla najwyższej jakości tego programu, transparentności oraz rzetelności podejmowanych działań.

LAUREAT KONKURSU

TERAZ POLSKA

Konkurs

W ramach programu cyklicznie organizowany jest **Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia**.

Głównym celem Konkursu jest zwiększenie świadomości wśród młodzieży, na temat **wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie**, w szczególności poprzez pogłębienie wiedzy w **zakresie prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia** oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka.

Konkurs cieszy się stale rosnącym zainteresowaniem uczestników, w bieżącym roku szkolnym do I etapu zakwalifikowanych zostało ponad **11 tys. uczniów z 1164 szkół**.

trzymaj formę

Patronaty honorowe

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Ministerstwo Zdrowia

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI