

# „Trzymaj Formę!”



---

**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku**  
**Paulina Hallmann – Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia z Higieną Dzieci i Młodzieży**

Gdańsk, dnia 23 maja 2018 r.



- 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 dekad częstość występowania otyłości potroiła się. **Aż 23,2% populacji Polski jest otyła** (spadek o 2% w porównaniu do roku 2016), jak wynika z najnowszej aktualizacji Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego, opracowanego przez Economist Intelligence Unit (EIU), **to o 1,7% więcej niż średnia w Europie, która wynosi obecnie 21,5%**.





# trzymaj formę

Ogólnopolski  
Program Edukacyjny  
promujący zdrowy styl  
życia wśród młodzieży



# „Trzymaj Formę!” - organizatorzy

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



- Partnerami programu są: **Agencja Rynku Rolnego** oraz **Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki w Lublinie**.





trzymaj  
formę 

## Patronaty honorowe



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Zdrowia



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI

# „Trzymaj Formę!”



- To inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.
- Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej.
- Program jest oparty na najnowszych badaniach nad zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną.





## 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 „Trzymaj Formę!”

- 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.







## Realizacja programu „Trzymaj Formę!”

- Program realizowany jest **metodą projektu** – metoda dydaktyczna bazująca na dobrowolnym zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i środowisk lokalnych. Dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły.
- Uczestnicy programu realizują minimum jeden projekt zgodnie z założeniami metody projektu zawartymi w Poradniku dla nauczycieli.



# 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, odnoszące się zarówno do **zdobywania konkretnych umiejętności**, jak też do kształtowania postaw i **zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną**.



# Uczestnicy programu „Trzymaj Formę!”

- Program adresowany jest do uczniów gimnazjów oraz klas V-VII szkół podstawowych.
- Działania programowe kierowane są również do rodziców, ponieważ to oni wywierają decydujący wpływ na wzorce zachowań swoich dzieci. Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w tym prawidłowych nawyków młodzieży w zakresie żywienia i aktywności fizycznej, jest przykład samych rodziców.







## 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.
- Obecnie końca dobiega XII edycja programu „Trzymaj Formę!” i planowana jest nowa w roku szkolnym 2018/19.



# Realizacja w liczbach – dane ogólnopolskie

- **Ogółem** dotychczas, w trakcie jedenastu edycji, działaniami programowymi objętych zostało ponad **8,5 miliona uczniów** klas V-VI szkół podstawowych i gimnazjów w całej Polsce.
- Program w XI edycji realizowany był na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w **7 372 szkołach\*** na terenie 16 województw.
- **Odbiorcami XI edycji** programu było **758 528** uczniów (271 561 uczniów kl. V-VI szkół podstawowych oraz 486 967 uczniów I-III kl. gimnazjów).



## Realizacja w liczbach – woj. pomorskie

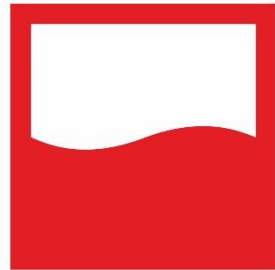
- W województwie pomorskim program w X edycji realizowany był na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w 397 szkołach, zaś **XI edycję** programu realizowano w **293 szkołach**.
- Dane liczbowe z realizacji XI edycji programu „Trzymaj Formę!” w woj. pomorskim wyglądają podobnie jak te z X edycji, kiedy to w programie udział wzięło **38 684** uczniów (14 668 uczniów kl. V-VI szkół podstawowych oraz 24 016 uczniów I-III kl. gimnazjów).



# Wyróżnienie

- W 2014 r. program został uhonorowany Godłem „Teraz Polska”.
- Otrzymanie nagrody w XXIV plebiscybie 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***.
- Końca dobiega realizowana w roku szkolnym 2017/2018 siódma edycja ww. Konkursu.
- **Adresatami Konkursu są szkoły podstawowe (klasy VII) i gimnazjalne (klasy II i III)** zlokalizowane na terenie wszystkich powiatów ze wszystkich województw w Polsce.
- Konkurs skierowany jest zarówno do szkół, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”, jak i do tych placówek, które nie realizują Programu.





# Konkurs

- Głównym celem Konkursu jest zwiększenie świadomości wśród młodzieży szkolnej, 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 w całej Polsce.**





**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊**

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku