



# trzymaj formę

Ogólnopolski  
Program Edukacyjny  
promujący zdrowy styl  
życia wśród młodzieży



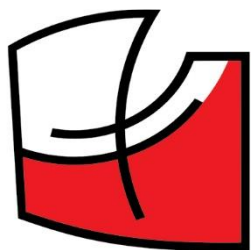
Otyłość jest jednym z **większych wyzwań globalnych XXI wieku**. Niektóre źródła naukowe mówią już o epidemii, a nawet pandemii otyłości.

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



POLSKA FEDERACJA  
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI  
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

PFPZ





## Historia programu

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

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

Dotychczas zrealizowano trzynaście edycji programu.





## **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 klas V-VIII 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.





## Realizacja w liczbach

Ogółem, w trakcie trzynastu edycji, działaniami programowymi objętych zostało ponad 9,5 miliona uczniów w Polsce, w tym w woj. wielkopolskim ponad 850 tys. uczniów.

Program w XIII edycji realizowany był na podstawie założeń programowych i zaproponowanej metodyki w 6 837 szkołach w Polsce (41,4% wszystkich szkół podstawowych i gimnazjów), w tym w woj. wielkopolskim 793 szkołach (58% wszystkich szkół podstawowych i gimnazjów).

Odbiorcami XIII edycji programu było 713 299 uczniów w Polsce, w tym w woj. wielkopolskim 80 644 uczniów.



## Monitoring programu - wyniki

Pozytywny wpływ uczestnictwa w programie „Trzymaj Formę!” na:

- regularne jedzenie śniadań, ilość spożywanych posiłków w ciągu dnia,
- podwyższenie aktywności fizycznej, w tym także w czasie wolnym od zajęć.

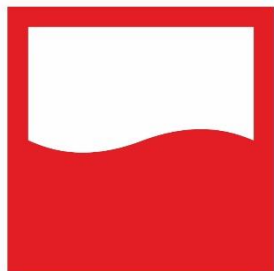


## Wyróżnienie

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 „Trzymaj Formę!”**.

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 roku szkolnym 2019/2020 (IX edycja konkursu) do I etapu-szkolnego zgłoszonych zostało prawie 11,5 tys. uczniów ze 1664 szkół, w tym w woj. wielkopolskim 1640 uczniów z 201 szkół.



## Materiały dydaktyczne do realizacji programu „Trzymaj Formę!”

- Internetowa interaktywna strona edukacyjna  
[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)
- Poradnik dla szkolnych koordynatorów Programu
- Broszura dla uczniów
- Ulotka dla rodziców
- Plakat „Talerz zdrowia”
- Materiały dydaktyczne w formie internetowego e-wydania





# trzymaj formę

## Patronaty honorowe



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Zdrowia



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI