



**OGÓLNOPOLSKI
PROGRAM
EDUKACYJNY**

**trzymaj
formę** 



województwa
śląskiego

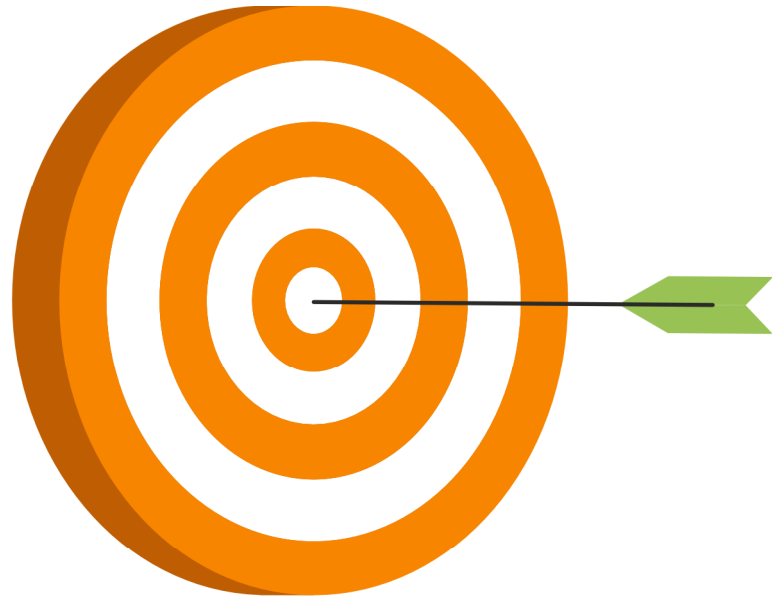
Program rozpoczął się w **2006 roku**.
W 2014 r. program został uhonorowany Godłem „Teraz Polska”.

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

trzymaj
formę 



GŁÓWNY CEL PROGRAMU



EDUKACJA W ZAKRESIE TRWAŁEGO
KSZTAŁTOWANIA PROZDROWOTNYCH
NAWYKÓW WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ
I ICH RODZIN POPRZECZ PROMOCJĘ ZASAD AKTYWNEGO
STYLU ŻYCIA I ZBILANSOWANEJ DIETY, W OPARCIU
O ODPOWIEDZIALNOŚĆ INDYWIDUALNĄ
I WOLNY WYBÓR JEDNOSTKI

ZAKRES TEMATYCZNY

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE ■
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ■
ZNAKOWANIE I NIEMARNOWANIE ■
ŻYWNOŚCI



PREFEROWANA METODYKA REALIZACJI

PROJEKT ■

Projekt jako metoda edukacyjna to zaplanowane i koordynowane przez nauczyciela, a realizowane samodzielnie przez uczniów, zadanie albo cykl zadań powiązanych celem i treścią programu nauczania (programu szkoły). Może być powiązany z realizacją programu jednego lub wielu przedmiotów, może też wykraczać poza program.



PROJEKTY

powinny 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.

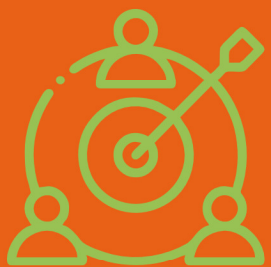
Taka konstrukcja programu,
dająca dużą swobodę wyboru
sposobu jego realizacji,
umożliwia uczniom poszukiwanie
i realizowanie własnych
pomysłów prozdrowotnych
i ma niewątpliwą wpływ
na jego skuteczność.



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

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

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



GRUPA DOCELOWA



UCZNIOWIE KLAS V-VIII
SZKÓŁ PODSTAWOWYCH



RODZICE I OPIEKUNOWIE



ŚRODOWISKO SZKOLNE

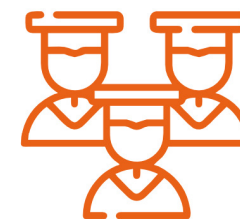
**TRZYMAJ FORMĘ
W WOJEWÓDZTWIE
ŚLĄSKIM**



16
EDYCJI

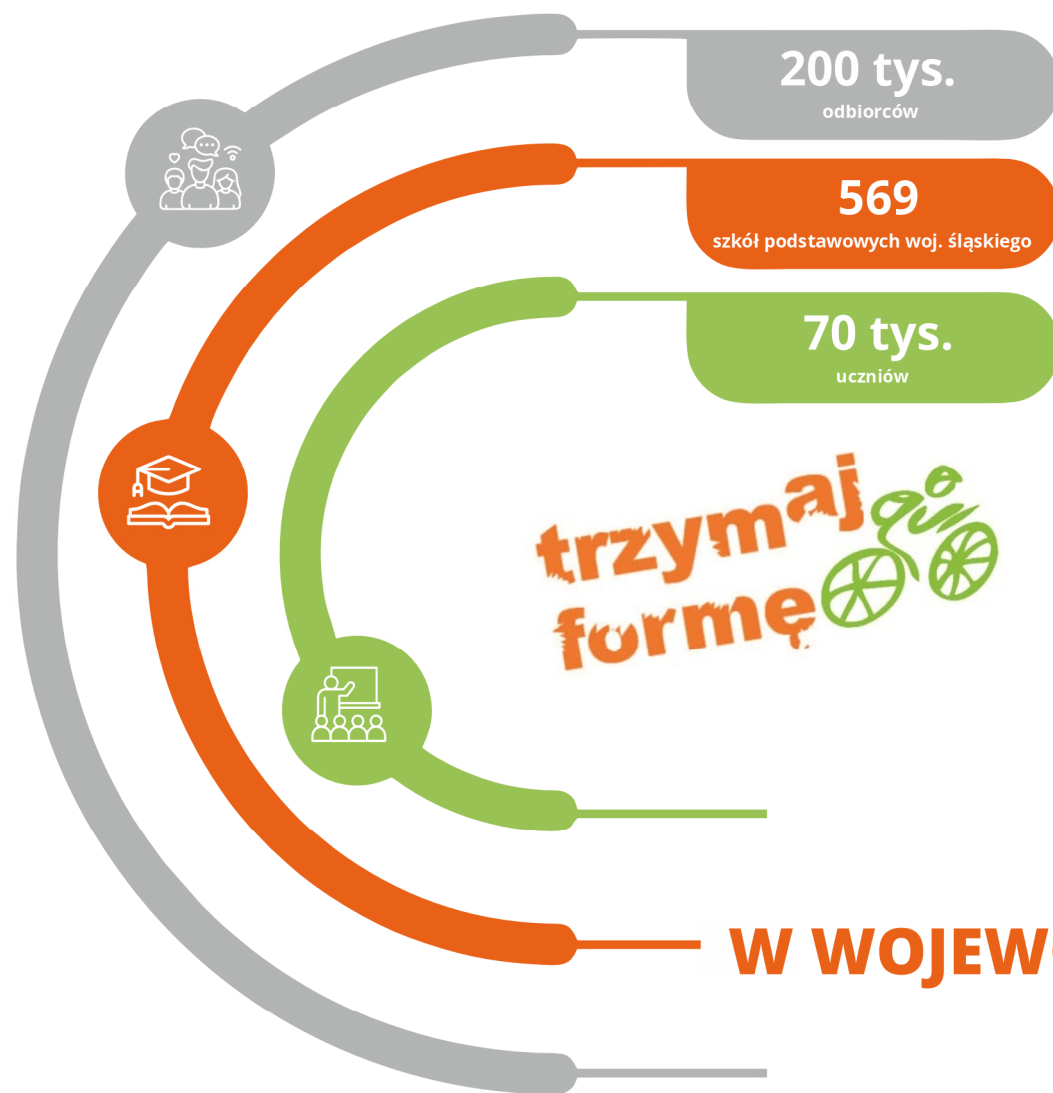


OKOŁO
2 MILIONY
ODBIORCÓW



W TYM PONAD
1 MILION
200 TYSIĘCY
UCZNIÓW

ZAKOŃCZONO REALIZACJĘ XVI EDYCJI PROGRAMU



**ZASIĘG
W WOJEWÓDZTWIE
ŚLĄSKIM**

W ROKU SZKOLNYM 2023/2024 ROZPOCZYNAJEMY REALIZACJĘ KOLEJNEJ EDYCJI PROGRAMU – XVII

1. Warunkiem wzięcia udziału w Programie przez daną szkołę jest prawidłowe zgłoszenie szkoły przez dyrektora szkoły do Organizatorów.
2. Zgłoszenia dokonuje się za pośrednictwem modułu Rejestracji dostępnego na stronie internetowej Programu:



<http://www.trzymajforme.pl/register/>



Rejestracja potrwa do **30 listopada br.**

3. Po upływie ww. terminu Organizatorzy nie gwarantują dostępności materiałów edukacyjnych w formie drukowanej.
4. Szkoły realizujące program we wcześniejszych edycjach i posiadające konto, muszą się zalogować i wypełnić deklarację przystąpienia do udziału w XVII edycji.

Regulamin oraz założenia programu dostępne są na stronie internetowej programu „**Trzymaj Formę!**”



MATERIAŁY EDUKACYJNE

- Poradnik dla nauczycieli
- Scenariusze zajęć
- Plakat z Talerzem Zdrowego Żywienia



<https://www.trzymajforme.pl/materialy-edukacyjne-50>



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 jest wydarzeniem skierowanym do uczniów klas VI, VII i VIII szkół podstawowych, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „**Trzymaj Formę!**”.

W Konkursie mogą wziąć udział również uczniowie klas VI, VII i VIII szkół podstawowych, które nie uczestniczą w Programie.



W poprzedniej edycji Ogólnopolskiego Konkursu **Uczennica z województwa śląskiego zajęła II miejsce!**

W RAMACH XVII EDYCJI PROGRAMU ORGANIZOWANA JEST KOLEJNA XII EDYCJA KONKURSU WIEDZY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA „TRZYMAJ FORMĘ!”

Placówki szkolne mogą dokonywać zgłoszeń za pośrednictwem formularza rejestracji online dostępnego tutaj:



<http://konkurs.trzymajforme.pl/register/>



Rejestracja potrwa do **22 grudnia br.**

Regulamin dostępny są na stronie internetowej konkursu „**Trzymaj Formę!**”



ORGANIZATOR

- **POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNOŚCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW**
-
- **GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY**



WSPÓŁORGANIZATORZY PROGRAMU

- **WOJEWÓDZKIE I POWIATOWE STACJE SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNE W CAŁEJ POLSCE**



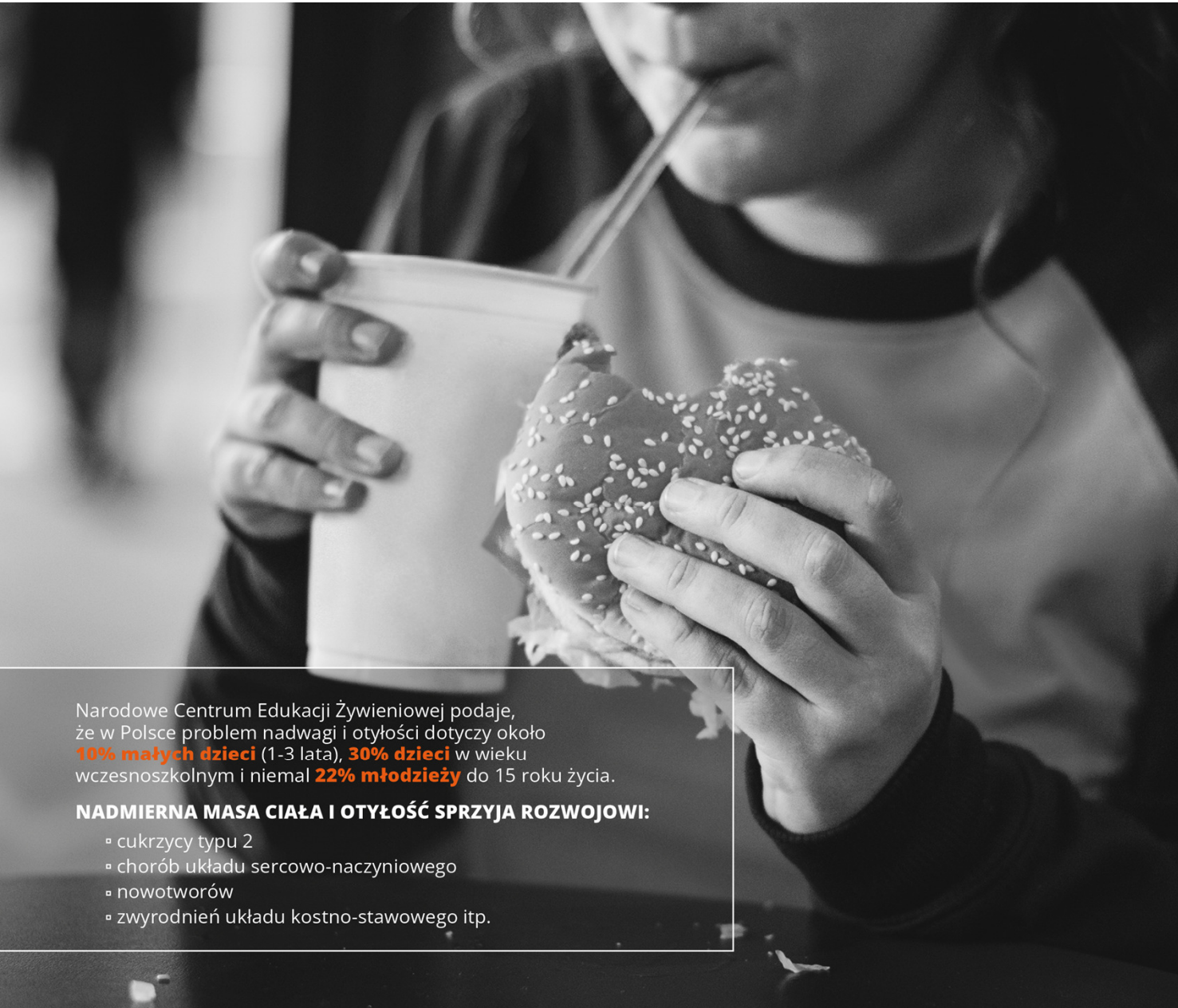
PATRONI HONOROWI

- MINISTERSTWO EDUKACJI I NAUKI
- |
- MINISTERSTWO ZDROWIA
- |
- MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI
- |
- MINISTERSTWO ROLNICTWA I ROZWOJU WSI



PATRONI

- FEDERACJA KONSUMENTÓW
- |
- POLSKIE TOWARZYSTWO BADAŃ NAD OTYŁOŚCIĄ
- |
- INSTYTUT NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej podaje, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około **10% małych dzieci** (1-3 lata), **30% dzieci** w wieku wczesnoszkolnym i niemal **22% młodzieży** do 15 roku życia.

NADMIERNA MASA CIAŁA I OTYŁOŚĆ SPRZYJA ROZWOJOWI:

- cukrzycy typu 2
- chorób układu sercowo-naczyniowego
- nowotworów
- zwyrodnień układu kostno-stawowego itp.

W dzisiejszych czasach nadmierna masa ciała, czyli **nadwaga i otyłość** jest problemem globalnym występującym w różnych populacjach na świecie, zarówno u **dorosłych** jak i u **dzieci i młodzieży**.

WHO alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. **70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała**.

trzymaj
formę 

Dziękujemy za dotychczasowe zaangażowanie w realizację Programu i zapraszamy do udziału w kolejnej edycji.



województwa
śląskiego