

# Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”



Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” realizowany jest od 16 lat przez Główny Inspektorat Sanitarny, Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz 16 Wojewódzkich Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych w ramach realizacji strategii WHO dot. diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

Program „Trzymaj Formę!” skierowany jest do uczniów klas V-VIII szkół podstawowych oraz ich rodziców i opiekunów.

**Cel programu:** edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

## Cele szczegółowe programu:

- zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej,
- dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych,
- kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej,
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym,
- rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.

## Treści programowe:

- Żywnienie człowieka
- Wybrane elementy edukacji konsumenckiej
- Aktywność fizyczna

Na potrzeby programu opracowano nowoczesne materiały dydaktyczne przeznaczone dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Gwarantują one szybki dostęp do niezbędnej w trakcie realizacji programu wiedzy, która w zwykłym programie nauczania obejmuje kilka różnych przedmiotów realizowanych w różnym czasie.

## Pakiet Edukacyjny składa się z:

- **Poradnika dla nauczyciela:** ułatwiającego realizację Programu, zawierającego podstawy teoretyczne, przykładowe scenariusze zajęć, przykłady realizacji projektów oraz wiele innych przydatnych informacji,

- **Scenariuszy zajęć bazujących na metodzie projektu**  
przewodnik, wytyczający kierunek działań w pracy metodą projektu, zawierający przykładowe scenariusze zajęć;
- **Plakatu z Talerzem Zdrowego Żywienia:**  
prezentującego w przystępnej formie zasady zbilansowanej diety i aktywności fizycznej;

Informacje o Programie <http://www.trzymajforme.pl>