

## **XII edycja programu „Trzymaj formę!”**

„Trzymaj Formę!” to ogólnopolski program edukacyjny, którego głównym celem jest zmniejszenie występowania nadwagi i otyłości wśród młodzieży, poprzez kształtowanie prozdrowotnych nawyków i propagowanie zdrowego stylu życia. Program skierowany jest do uczniów klas V, VI i VII szkół podstawowych, gimnazjów oraz ich rodziców. Realizowany jest metodą projektu, która rozwija zainteresowania uczniów i poszerza ich wiedzę. Metoda ta daje dużą swobodę wyboru sposobu realizacji programu, umożliwia uczniom poszukiwanie i realizowanie własnych pomysłów prozdrowotnych.

Otyłość i nadwaga to obecnie jedno z większych zagrożeń zdrowotnych na świecie. Z problemem nadmiernej masy ciała zmaga się już blisko 60 proc. dorosłych Polaków. Wzrost otyłości obserwuje się także u dzieci i młodzieży. Otyłość nie jest obojętna dla zdrowia fizycznego, umysłowego i społecznego uczniów. Negatywnie wpływa na sprawność fizyczną, społeczne relacje z rówieśnikami i stan emocjonalny, co może odzwierciedlać się na wynikach w nauce. Z tego powodu edukacja w zakresie zdrowego stylu życia w szkole stanowi ważny proces nauczania, umożliwiający młodym ludziom kształtowanie postaw i umiejętności, dzięki którym podejmują decyzje i działania pozytywne dla ochrony oraz doskonalenia zdrowia własnego i innych ludzi.

Program „Trzymaj formę!” dostarcza wiedzę na temat wpływu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka oraz wyjaśnia znaczenie informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych. Zwraca uwagę na jakość zdrowotną żywności i uczy dokonywania właściwych wyborów dotyczących prawidłowego odżywiania.

Większość szkół powiatu bartoszyckiego przystąpiło do programu w roku szkolnym 2017/2018. Do przyłączenia się w realizację działań programowych zapraszani są również rodzice, ponieważ to oni wywierają decydujący wpływ na wzorce zachowań swoich dzieci. Edukacja zdrowotna polega nie tylko na dostarczaniu wiedzy, lecz także na uczestniczeniu we wspólnym działaniu, poprzez rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych i podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Justyna Kowalkowska  
PSSE w Bartoszycach