



## 1. Założenia ogólne

1. Celem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” jest 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.
2. Program może być realizowany w szkołach gimnazjalnych oraz w szkołach podstawowych w klasach V-VI.
3. W ramach programu szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów: wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania. Zajęcia mają rozwijać zainteresowania uczniów, w szczególności te dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej.
4. Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.
5. Projekty powinny być interdyscyplinarne, traktujące problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszące się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też do kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną. Projekty powinny łączyć aktywność uczniów, spełnienie ich oczekiwań, zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie. Projekty powinny się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.
6. Przedmiotem projektów realizowanych w ramach programu „Trzymaj Formę!” nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.
7. Żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu.
8. Projekty nie mogą być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.
9. Projekty powinny składać się z czterech etapów: przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania uczniowie wspólnie z nauczycielem opracowują tematy i cele projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania i przedstawiają rezultaty.
10. Po zakończeniu realizacji każdej edycji programu, szkolni koordynatorzy przygotowują sprawozdanie opisujące wykonanie programu i przesyłają je do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie krajowym organizatorzy programu dokonają podsumowania i oceny realizacji programu, która będzie podstawą propozycji zmian kolejnej edycji programu.

## **2. Założenia szczegółowe**

### **I. CEL GŁÓWNY:**

**Zwiększenie świadomości uczestników Programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.**

### **II. CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- Pogłębienie wiedzy o znaczeniu 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.

### **III. ADRESACI PROGRAMU:**

Uczniowie klas I-III gimnazjów, klas V-VI szkół podstawowych i ich rodzice.

### **IV. UCZESTNICY PROGRAMU:**

- dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczność szkolna,
- pielęgniarki środowiska szkolnego,
- władze wojewódzkie i lokalne oraz inni wg możliwości i potrzeb środowiskowych.

### **V. CZAS TRWANIA PROGRAMU:**

- VII edycja – rok szkolny 2012/13,
- VIII edycja – rok szkolny 2013/2014,
- IX edycja – rok szkolny 2014/2015.

### **VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU:**

- Główny Inspektorat Sanitarny,
- Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.

### **VII. KOORDYNATORZY PROGRAMU:**

- poziom wojewódzki - Wojewódzkie Stacje Sanitarne - Epidemiologiczne,
- poziom powiatowy - Powiatowe Stacje Sanitarne - Epidemiologiczne,
- poziom szkolny - dyrekcje szkół.

### **VIII. PARTNERZY I PATRONI PROGRAMU:**

#### **Partnerzy:**

- Agencja Rynku Rolnego,
- Instytut Medycyny Wsi.

#### **Patroni:**

- Ministerstwo Edukacji Narodowej,
- Ministerstwo Zdrowia,
- Ministerstwo Sportu i Turystyki,
- Federacja Konsumentów,
- Instytut Żywności i Żywienia,
- Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością,

## IX. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:

- poradnik dla szkolnych koordynatorów programu,
- broszura dla młodzieży dotycząca zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej,
- plakat „Talerz Zdrowia”,
- ulotka dla rodziców,
- internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, informowanie o znakowaniu żywności),

## X. TREŚCI PROGRAMOWE:

### Żywnienie młodzieży – zbilansowana dieta

Prawidłowo zbilansowana dieta:

- Talerz zdrowia – grupy produktów i ich rola w codziennej diecie;
- Rola podstawowych składników odżywczych;
- Rozkład posiłków w ciągu dnia;
- Wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych:
  - Dienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży;
  - Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym;
  - Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej;
  - Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem:
    - nadwaga i otyłość,
    - niedobór masy ciała,
    - anoreksja, bulimia (pomoc specjalisty).

### Aktywność fizyczna

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:
  - pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży,
  - test wydolności fizycznej (ćwiczenia),
  - test sprawności fizycznej (ćwiczenia).
- Przykłady z omówieniem metodycznym:
  - ćwiczenia mięśni brzucha,
  - ćwiczenia mięśni bioder,
  - ćwiczenia mięśni grzbietu,
  - ćwiczenia mięśni klatki piersiowej,
  - ćwiczenia oddechowe,
  - ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała,
  - ćwiczenia marszu.

### Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:

- Prawa konsumenta;
- Znakowanie produktów żywnościowych.