

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

Z nowym rokiem szkolnym ruszyła kolejna XIII edycja programu „Trzymaj formę!”. Jest to ogólnopolski program edukacyjny, którego głównymi celami jest propagowanie zdrowego stylu życia, promowanie zbilansowanego odżywiania, dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i zdobycie umiejętności korzystania z nich oraz zachęcenie do regularnej aktywności fizycznej. Program ten skierowany jest do uczniów klas V, VI i VII szkół podstawowych oraz ich rodziców. Do XIII edycji programu przystąpiło 15 szkół z terenu powiatu bartoszyckiego.

Projekt programu „Trzymaj formę!” jest ciekawym wyzwaniem dla młodych ludzi. Zdobyte w nim doświadczenie pomaga rozwijać zainteresowania uczniów, wpływa na proces zdobywania nowej wiedzy a także pozwala wykształcić umiejętność radzenia sobie z zagrożeniami. Pokazuje rodzicom i nauczycielom jak walczyć z problemem m.in. otyłości i nadwagi. Buduje prawidłowe relacje i uczy dobrych zachowań.

Otyłość uznawana jest za chorobę cywilizacyjną XXI wieku i jest obecnie jednym z największych zagrożeń zdrowotnych na świecie. Negatywnie wpływa na sprawność fizyczną, społeczne relacje z rówieśnikami i stan emocjonalny dzieci i młodzieży, co w konsekwencji jest przyczyną problemów w domu jak i w szkole. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Europie w ciągu ostatnich dwóch dekad częstość występowania otyłości potroiła się. Z najnowszych raportów tej organizacji wynika, iż dzieciństwo i dojrzewanie stały się okresami najbardziej krytycznymi w rozwoju otyłości. Dzieje się tak dlatego, że do zwiększenia przyrostu masy ciała dochodzi zwykle około 8 roku życia, a w późniejszym wieku większość dzieci utrzymuje masę ciała na tym samym poziomie. Rodzice często ignorują nadmierny wzrost masy ciała u swoich najmłodszych dzieci, są przekonani, że z wiekiem dziecko zgubi nadmiar kilogramów i problem sam się rozwiąże. Niestety takie podejście jest błędne i niesie za sobą negatywny wpływ na wzrost problemu otyłości, która nie jest tylko kwestią estetyczną a przewlekłą chorobą, która przyczynia się do szeregu innych poważnych schorzeń. Znaczącą rolę w promowaniu zdrowego stylu życia odgrywają sami rodzice. Dlatego mając na względzie dobro naszych dzieci i świadomość, że możemy ustrzec ich przed czyhającymi zagrożeniami ważne jest, żeby już od najmłodszych lat promować zdrowy styl życia i aktywność fizyczną. Zgodnie z hasłem Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie zaczyna się w domu”, możemy bez wahania potwierdzić, iż najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w tym prawidłowych nawyków młodzieży w zakresie żywienia i aktywności fizycznej, jest postawa samych rodziców.

Magdalena Dmitruk  
PSSE w Bartoszycach

Źródła: [www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl](http://www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl)  
[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)