



## **Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!” - XI edycja**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie informuje, że w roku szkolnym 2022/23 realizowana jest XVI edycja programu „Trzymaj Formę”. Program skierowany jest do uczniów klas V-VIII szkół podstawowych i ich rodziców, którego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. Szkoły podstawowe z miasta Konina i powiatu konińskiego wypełniły deklaracje udziału w programie i są w trakcie realizacji.

Działania podejmowane w szkołach z uczniami są jak najbardziej zasadne w czasie po pandemii oraz po nauce zdalnej. Aktywność fizyczna to jeden z filarów zdrowego i szczęśliwego życia. Z badań prowadzonych przez Instytut Sportu - Państwowy Instytut Badawczy wynika, że w związku z ograniczeniami w dostępie do różnych form aktywności, wynikającymi z m.in. unormowań prawnych, które miały na celu zapobieganie rozwojowi epidemii, wyraźnie spadła sprawność fizyczna dzieci i młodzieży. Zauważa się też wzrost masy ciała. Badania socjologiczne pokazują, że w wyniku mniejszej aktywności fizycznej, w porównaniu do lat ubiegłych, zwiększyła się ilość dolegliwości zdrowotnych, też w sferze emocjonalnej. Aktywność fizyczna ma być narzędziem do odwrócenia tego trendu. Każda możliwość podjęcia aktywności może okazać się „na wagę złota”. Nie bez powodu podkreśla się, że ruch to lek, a dodatkową dawkę tego naturalnego lekarstwa dzieci i młodzież otrzymują na zajęciach wychowania fizycznego oraz na innych zajęciach sportowych. Realizacja projektów edukacyjnych, tak jak zakładają autorzy programu „Trzymaj Formę” przyczyni się do zwiększenia aktywności fizycznej młodzieży, na której nam najbardziej zależy

Dodatkowym wzmocnieniem programu jest konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę”, obecnie trwa jego XI edycja, został przywrócony do realizacji po czasie pandemii!



Konkurs jest przeznaczony dla uczniów szkół podstawowych zainteresowanych zdobyciem i pogłębieniem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia w szczególności uwzględniającej tematykę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Internetowy System Konkursowy jest głównym narzędziem do realizacji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!”. Konkurs jest trzyetapowy: I etap (na poziomie szkolnym) , II etap (na poziomie powiatowym) oraz III etap (ogólnopolski). Do konkursu zgłosiło się 29 uczniów z 7 szkół podstawowych z powiatu konińskiego:

- Szkoła Podstawowa w Kawnicach,
- Szkoła Podstawowa w Piotrkowicach,
- Szkoła Podstawowa w Sompólnie,
- Szkoła Podstawowa w Sadlnie,
- Szkoła Podstawowa w Sokólkach,
- Szkoła Podstawowa w Królikowie,
- Szkoła Podstawowa w Brzeźnie.

Uczniowie z wyżej wymienionych szkół, przystąpią do etapu szkolnego w zarezerwowanych przez nauczycieli terminach. Bardzo dziękujemy wszystkim zaangażowanym nauczycielom, pracownikom szkół za przystąpienie do XI edycji konkursu. Uczniom gratulujemy chęci wzięcia udziału w konkursie oraz życzymy powodzenia na etapie szkolnym i zakwalifikowania się na etap powiatowy !!!

A.M-B.