„Trzymaj Formę!” - zgłoszenia do programu

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport
Opublikowano: środa, 09, listopad 2022 19:27
Ewelina Kocemba
Odsłony: 1011

Ruszyła rejestracja do XVI Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”, organizowanego przez Główny Inspektorat Sanitarny i Polską Federację Producentów żywności.

Program „Trzymaj Formę!” ma kształtować dobre nawyki żywieniowe i promować aktywność fizyczną. Treść programu została opracowana z udziałem ekspertów i oparta jest na najnowszych badaniach nad zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną. Bezpośrednimi odbiorcami programu są uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych. Działania programowe kierowane są również do rodziców, ponieważ to oni wywierają decydujący wpływ na wzorce zachowań swoich dzieci.

Strona internetowa i aplikacja „Trzymaj Formę!” to źródło informacji i porad dla młodzieży i rodziców, a także źródło inspiracji dla nauczycieli. Przypomina m.in. o zasadach zdrowego żywienia i zasadach komponowania posiłków. Podpowiada, jak poprawić codzienne nawyki, żeby pozytywnie wpłynąć na własne zdrowie. Wskazuje też na potrzebę i umiejętność czytania etykiet, właściwe przechowywanie żywności, a także podpowiada, jak nie marnować jedzenia.

Również wspólna aktywność fizyczna może być wspaniałym sposobem spędzania czasu dla całej rodziny. Program „Trzymaj Formę!” przypomina o korzyściach płynących z regularnej aktywności i podpowiada, jak rodzice mogą spędzić wartościowy czas z dziećmi.

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała. W Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia. W Europie w ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci częstość występowania otyłości potroiła się. Dlatego edukacja zdrowotna dotycząca właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedniej aktywności fizycznej to klucz do wzmacniania zdrowia publicznego.

Jeśli chcesz, żeby szkoła Twojego dziecka dołączyła do programu, skontaktuj się z nauczycielami i zachęć ich do sprawdzenia informacji na stronie „Trzymaj Formę!”.

Jeśli jesteś nauczycielem i chcesz dołączyć do programu wraz ze swoją szkołą, wypełnij formularz rejestracyjny do 20 listopada.

Można też wziąć udział w konkursie „Trzymaj Formę!”, który towarzyszy programowi. W programie mogą wziąć udział uczniowie klas VI, VII i VIII szkół podstawowych, którzy są zainteresowani zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia.
Konkurs skierowany jest zarówno do szkół, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”, jak i do tych placówek, które nie realizują programu.

Szkoły, które chcą uczestniczyć w konkursie, mogą się rejestrować online poprzez stronę konkurs.trzymajforme.pl. Rejestracja szkół i uczniów potrwa do 23 grudnia.

Źródło: GIS

Phoca PDF