

"Trzymaj Formę!" wystartowała kolejna edycja

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: czwartek, 14, wrzesień 2023 13:31

Tomasz Smaś

Odslony: 726

Celem programu „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej w klasach V-VIII szkół podstawowych poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia

i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Program został uznany na poziomie unijnym przez Komisję Europejską – w ramach projektu Obesity Governance, oraz na poziomie krajowym – poprzez uhonorowanie Godłem „Teraz Polska”. Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” realizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

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.

W świecie, w którym coraz więcej czasu spędzamy w rzeczywistości wirtualnej, wspólna aktywność fizyczna może być wspaniałym sposobem spędzania czasu dla całej rodziny. Choć o zaletach sportu wiemy bardzo wiele, wciąż spędzamy zbyt wiele czasu w pozycji siedzącej – w szkole, w pracy, przed telewizorem i komputerem. 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 dekad częstość występowania otyłości potroiła się. Dlatego edukacja zdrowotna dotycząca właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedniej aktywności fizycznej to klucz do wzmacniania zdrowia publicznego.

W poprzedniej edycji programu w roku szkolnym 2022/2023 w programie wzięło udział 412 856 uczniów ze 4780 szkół. Dodatkowo 90 773 uczniów sporadycznie brało udział w działaniach programowych. Tak wielki zasięg programu nie byłby możliwy bez zaangażowania szkolnych koordynatorów i realizatorów programu (nauczycieli, pracowników szkół) - łącznie 26 289 osób.

Rejestracja szkół do XVII edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego "Trzymaj Formę!" oraz szczegółowe informacje o programie są dostępne na stronie www.trzymajforme.pl. Szkoły, które zarejestrują się do 30.11.2023 r., otrzymują bezpłatnie materiały edukacyjne. Szkoły, które mają już konto w systemie, powinny zalogować się złożyć deklarację [tutaj](#). Szkoły, które jeszcze nie założyły konta, mogą to uczynić poprzez wypełnienie [formularza](#).

Źródło: GIS