

„Trzymaj Formę!”

XVII I EDYCJA

ROK SZKOLNY 2024/2025

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Program "Trzymaj Formę!" pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i poszerza ich wiedzę o świecie. Realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły. Projekty winny służyć promocji aktywności fizycznej, uczyć prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru. Taka konstrukcja programu, dająca dużą swobodę wyboru sposobu jego realizacji, umożliwia uczniom poszukiwanie i realizowanie własnych pomysłów prozdrowotnych i ma niewątpliwy wpływ na jego skuteczność.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU :

I. 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 podstawowych w klasach V-VIII.
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 muszą 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 powinien 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 prześlą 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.

II. Założenia szczegółowe:

Cel główny

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

Cele szczegółowe

1. Pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.

2. Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.

3. Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

UCZESTNICZY PROGRAMU:

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

CZAS TRWANIA PROGRAMU: XVIII edycja – rok szkolny 2024/2025

ORGANIZATORZY PROGRAMU:

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

KOORDYNATORZY PROGRAMU:

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

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,

MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:

- o poradnik dla szkolnych koordynatorów programu,
- o broszura dla młodzieży dotycząca zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej,
- o plakat „Talerz Zdrowia”,
- o ulotka dla rodziców,

- o internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, informowanie o znakowaniu żywności),

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:
dzienne 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.
- Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności.
- Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością

Harmonogram planowanych działań w programie „Trzymaj formę”.

Szkoła Podstawowa nr 5 w Gorzowie Wlkp.

Rok szkolny 2024/2025

| ZADANIE | FORMA REALIZACJI | TERMIN | ODPOWIEDZIALNI |
|---|---|-------------|---|
| Przekazanie informacji podczas Rady Pedagogicznej o przystąpieniu szkoły do XVII edycji „Trzymaj formę!”. Podejmowanie działań na rzecz promocji zdrowia | 1. Przedstawienie celów i propozycji działań do realizacji programu. | IX 2024r. | koordynator projektu Jarosław Przybył |
| | 2. Kontynuacja programu „Owoce w szkole”, „ Mleko w szkole”. | cały rok | wszyscy nauczyciele. |
| | 3. Realizacja edukacji zdrowotnej zgodnie z wymaganiami dotyczącymi aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. | cały rok | wszyscy nauczyciele |
| | 4. Profilaktyka próchnicy zębów – program „Uśmiechnij się„Orbitek” Udział uczniów w akcji fluoryzacji. | cały rok | pielęgniarka . |
| | 5. Zdrowy styl życia gwarancją zdrowia – propagowanie zachowań prozdrowotnych . | cały rok | wszyscy nauczyciele. |
| | 6. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania? Pogadanki w kl.7-8. | cały rok | pielęgniarka nauczyciele: biologii, wf, wdż, wychowawcy. |
| | 7. Zaburzenia łaknienia -anoreksja, bulimia. - pogadanki w kl.7,8 . | cały rok | pielęgniarka nauczyciele: biologii, wf, wdż, wychowawcy. |
| | 8. Promowanie działań , realizacja treści promocji zdrowia przez wszystkich nauczycieli podczas prowadzonych zajęć. | cały rok | wszyscy nauczyciele. |
| | 9. Kontrolne pomiary wagi ciała u osób z nadwagą i otyłością. | cały rok | pielęgniarka . |
| | 10. Szkolny konkurs plastyczny promujący zdrowy styl życia. | rok szkolny | koordynator, nauczyciel plastyki. |
| | 11. Prezentacje multimedialne przygotowane przez uczniów dotyczące zdrowego stylu życia. | rok szkolny | koordynator, nauczyciele informatyki. |
| Aktywność fizyczna | 1. Prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych. | rok szkolny | nauczyciele wf. |
| | 2. Organizowanie wycieczek, zielonej szkoły, pikników. | | wychowawcy. |

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| | 3. Festyn sportowo- rekreacyjny z okazji Dnia Dziecka. | m-c VI | wychowawcy, n-le wf,pracownicy szkoły |
| | 4. Dzień promocji szkoły- pokazy oraz gry i zabawy dla przyszłych pierwszoklasistów. | zgodnie z kalendarzem. | nauczyciele wf. |
| | 5. Wyjścia na basen, lodowisko, kręgielnię, siłownię . | | Wychowawcy, nauczyciele wf. |
| | 6. Udział w zawodach sportowych : międzyszkolnych, miejskich, wojewódzkich – Spartakiada Młodzieży. | rok szk. zgodnie z kalendarzem | nauczyciele wf. |
| | 7. Organizacja zawodów sportowych w mini- siatkówce. | | |
| | 8. Pokazy akrobatyczne, taneczne | II półrocze | Adam Wyszowski, Martyna Rutkowska. |
| | 9. Jak dbać o prawidłową sylwetkę ciała? Zorganizowanie na lekcjach wychowania fizycznego pokazu ćwiczeń pozwalających zachować prawidłową sylwetkę . 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. | rok szkolny cały rok | nauczyciele wf,. |
| | 10. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży. /pogadanki, referaty , gazetki/. | | nauczyciele wf, |
| | 11. Test wydolności fizycznej - ćwiczenia. | rok szkolny | nauczyciele wf, |
| | 12. Test sprawności fizycznej - ćwiczenia. | rok szkolny | nauczyciele wf, |
| | 13. Tętno spoczynkowe, tętno wysiłkowe- normy. Pogadanka. Nauka pomiaru tętna. | rok szkolny | nauczyciele wf, |
| Zapobieganie uzależnieniom. | 1. Pogadanki w klasach 5-8. | rok szkolny cały rok | wychowawcy |
| | 2. Cyberprzemoc . Jak z nią walczyć? | cały rok | nauczyciele informatyki |
| | 3. Działalność informacyjna | cały rok | pedagog szkolny, |

| | | | |
|--|--|-------------------|---|
| | skierowana do uczniów i rodziców. | | |
| | 4. Upowszechnianie wiedzy o zasadach postępowania w sytuacjach kryzysowych | rok szk. | wychowawcy. warsztaty z pedagogiem i pracownikami Poradni P-P. |
| | 5. Mówię STOP dopalaczom, narkotekom, nikotynie . Konkurs plastyczny dla klas 5-8. | m-c III | pedagog, wychowawcy, nauczyciel plastyki |
| | 6. Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu. | m-c II | nauczyciele informatyki |
| | 7. Zajęcia profilaktyczne n/t „Przeciwdziałanie przemocy”. | cały rok | pedagog, wychowawcy |
| Edukacja konsumentcka. | Pogadanki edukacyjne | rok szkolny | wychowawcy, pedagog, nauczyciele biologii, wf, wdż. |
| | 1. Prawa konsumenta | | |
| | 2. Znakowanie produktów żywnościowych. | | |
| | 3. Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności. | | |
| | 4. Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością | | |
| Podsumowanie programu „Trzymaj formę”. | Sporządzenie i przedstawienie sprawozdania na posiedzeniu Rady Pedagogicznej | m-c VI 2025 r. | koordynator projektu Jarosław Przybył |

Opracował
szkolny koordynator Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego „ Trzymaj Formę”:
mgr Jarosław Przybył.

Projekt jest zgodny ze szkolnym planem pracy zespołów do spraw Promocji Zdrowia i Sportu.