

Trzymaj Formę!



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW



Ogólnopolski Program Edukacyjny „**Trzymaj Formę!**” zatwierdzony przez Głównego Inspektora Sanitarnego w Warszawie w dniu 9 listopada 2006 roku. W roku szkolnym 2011/2012 w powiecie piotrkowskim realizowany był po raz szósty. Jest to jeden z największych programów zdrowotnych realizowanych w Unii Europejskiej, oparty na partnerstwie publiczno-prywatnym.

Cel główny : kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Cele szczegółowe :

1. Pogłębienie wiedzy w zakresie znaczenia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
2. Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
3. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.

Program adresowany jest do uczniów szkół gimnazjalnych /klasy I-III/, szkół podstawowych /klasy V-VI/ i ich rodziców.

Do najważniejszych treści programowych należą: żywienie młodzieży - zbilansowana dieta oraz aktywność fizyczna. Szkolny koordynator programu ma do dyspozycji materiały edukacyjne zawarte w " Poradniku dla nauczyciela", który jest zbiorem podstawowych informacji z zakresu żywienia człowieka, zaburzeń zdrowotnych spowodowanych nieprawidłowym odżywianiem, edukacji konsumenckiej, aktywności fizycznej i promocji zdrowia środkami kultury fizycznej. W jednej klasie program realizowany jest przez minimum 4 godziny lekcyjne, najczęściej metodą projektu - opracowaną przez uczniów pod nadzorem nauczyciela. Często na program w klasie przeznaczają się ponad 20 godzin lekcyjnych w szkole i po zakończeniu zajęć.

W VI edycji programu wzięło udział 38 szkół z terenu powiatu piotrkowskiego, 24 gimnazja (100%) i 14 szkół podstawowych (24 %). W gimnazjach programem objęto 5356 uczniów z 230 klas, w szkołach podstawowych 1314 uczniów z 62 klas. Wszyscy rodzice uczniów realizujących program zostali poinformowani o jego celach i założeniach, a 4819 rodziców czynnie uczestniczyło w jego realizacji - co jest niewątpliwym osiągnięciem tej edycji. Dużą zaletą tego programu jest integracja całego środowiska szkolnego z uwagi na różnorodność działań i zaangażowania całego zespołu nauczycieli w jego realizację. Corocznie najbardziej spektakularną formą realizacji jest

podsumowanie programu. Odbywa się bardzo uroczyście w każdej szkole. Organizowane są festyny rodzinne, zawody sportowe (uczniowie rywalizują z rodzicami), uroczyste apele z występami zespołów teatralnych (scenki rodzajowe, skecze), podsumowywane są konkursy plastyczne, wiedzy, taneczne, wokalne, na maskotkę z warzyw, owoców i inne. W tym roku na wyróżnienie w realizacji programu zasługują Szkoła Podstawowa w Woli Krzysztoporskiej, Gimnazjum Nr 5 w Piotrkowie Tryb., Gimnazjum nr 6 w Piotrkowie Tryb., Gimnazjum w Przygłowie z siedzibą we Włodzimierzowie i Gimnazjum w Rozprzy.

VI edycja programu przebiegała sprawnie, z dużym zaangażowaniem wielu szkół i nauczycieli. Młodzież nauczyła się dbać o własne zdrowie i dysponowała już dużą wiedzą z zakresu zdrowego stylu życia. W sklepikach szkolnych prawie całkowicie wyeliminowano chipsy, napoje gazowane, słodczyce występują w znikomych ilościach. Pojawiły się w sprzedaży owoce, warzywa, soki, kanapki i jogurty. Urozmaicono, z korzyścią dla młodzieży, jadłospisy w stołówkach szkolnych. W formach dożywiania pojawiły się kanapki zamiast drożdżówek. Zwraca się młodzieży uwagę na estetykę jedzenia i jego wartość kaloryczną - nie tylko co jemy ale i jak jemy. Pięć lat w programie utrwaliło wzorce w zachowaniu i sposobie życia społeczności szkolnych.



Podsumowanie programu „Trzymaj Formę!” w Gimnazjum nr 6 w Piotrkowie Tryb.



Uroczysty apel podsumowujący program „Trzymaj Formę !” w Szkole Podstawowej w Woli Krzysztoporskiej



Podsumowanie programu w Gimnazjum w Przygotowie z siedzibą we Włodzimierzowie w maju 2012 roku.

W roku szkolnym 2012/2013 zrealizowano VII edycję programu „Trzymaj Formę!” w 40 szkołach powiatu piotrkowskiego. Program realizowały 23 gimnazja i 17 szkół podstawowych, ogółem 5120 uczniów. Realizacja programu przebiegała pod hasłem „Talerz zdrowia - skuteczne narzędzie zdrowego odżywiania”. W ramach tej edycji ogłoszono I Wojewódzką Olimpiadę Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu, w której wzięli udział uczniowie szkół powiatu piotrkowskiego i miasta Piotrkowa Tryb. - ogółem 17 osób. Etap powiatowy przeprowadzono w PSSE w Piotrkowie Tryb. W tej edycji obszarem działania realizatorów było zdrowe odżywianie, dbałość o sylwetkę, wzmocnienie systemu immunologicznego poprzez hartowanie ciała, dbałość o skórę. W ramach realizacji prowadzono pogadanki, organizowano konkursy, zawody sportowe, naukę gotowania, poprawiano estetykę jedzenia. Zaobserwowano większe jak dotychczas uczestnictwo rodziców w realizacji programu, w tym roku włączyło się do realizacji 4217 osób. Na wyróżnienie w VII edycji programu zasługuje Zespół Szkolno-Gimnazjalny w Woli Krzysztoporskiej. Poniższe zdjęcia zostały zrobione na podsumowaniu realizacji programu w Szkole Podstawowej i w Gimnazjum.





Kolejna, VIII edycja programu „Trzymaj Formę!” była realizowana w roku szkolnym 2013/2014 w 43 szkołach powiatu piotrkowskiego i miasta Piotrkowa Tryb. W pierwszej fazie realizacji ogłoszono w całej Polsce kampanię medialną „Czy Twoje dziecko trzyma formę”. Kampania miała na celu zwrócenie uwagi rodziców na konieczność kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych oraz promowanie aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży. Kampania była realizowana w miesiącu lutym 2014r. VIII edycja programu „Trzymaj Formę!” była realizowana pod hasłem „Trzymaj formę! Bądź aktywny”. Podstawowe założenia programu nie uległy zmianie, ale przy realizacji tej edycji szczególną uwagę zwrócono na aktywność fizyczną jednostki. Organizowano zajęcia ruchowe, taneczne, aerobik, wyjazdy na basen, lodowisko, pokazy ćwiczeń gimnastycznych, rajdy rowerowe i piesze i inne. Pogadanki prowadzone na lekcjach dotyczyły zdrowego odżywiania i dbałości o własne zdrowie. W tym roku na wyróżnienie za zaangażowanie w realizację programu zasługuje Zespół Szkół w Srocku. Na podsumowanie programu zespół realizujący przygotował obchody Dnia Zdrowia. Program imprezy był bardzo bogaty i różnorodny, wymagający ogromnej pracy zarówno uczniów jak i koordynatorów. Przygotowano przedstawienie teatralne, konkursy kulinarne, taneczne, degustowano przygotowane przez młodzież potrawy. Fakt obecności rodziców i przedstawicieli władz lokalnych pozwala przypuszczać, że program jest dobrze przyjęty w tym środowisku i zapewne osiągnął zamierzony cel.



Obchody Dnia Zdrowia w Zespole Szkół w Sroczku w dniu 7. Kwietnia 2014r. - podsumowanie VIII edycji programu.

W roku szkolnym **2014/2015** realizowano **IX edycję Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!** Tym razem przewodnim hasłem programu było „Rodzino - Trzymaj Formę!\", a celem zwiększenie zaangażowania rodziców i opiekunów w działania programowe. Realizacja programu w szkołach przekładała się na spopularyzowanie aktywności fizycznej i zasad zdrowego odżywiania w domach rodzinnych dzieci i młodzieży. W tej edycji do realizacji programu przystąpiły **42** szkoły powiatu piotrkowskiego - 25 szkół gimnazjalnych i 17 szkół podstawowych. Program realizowało **6342** dzieci i młodzieży oraz **3891** rodziców. W trakcie realizacji programu szkoły przystąpiły do udziału w IV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy o Zdrowym Stylu Życia i V edycji Wojewódzkiego Konkursu Kulinarного „Jem smacznie, zdrowo i kolorowo”. W tej edycji w realizacji programu wyróżniły się dwie szkoły: Gimnazjum w Moszczenicy i Zespół Szkół w Sroczku. W Gimnazjum w Moszczenicy corocznie organizowane są festyny prozdrowotne. W tej edycji był to festyn „Czas na zdrowie”, który zgromadził całą społeczność lokalną. Uczniowie przygotowali stoiska ze zdrową żywnością przy współudziale Koła Gospodyń Wiejskich. W trakcie festynu odbył się mecz piłki nożnej Goście kontra Rodzice. Pod tym samym tytułem przebiegał festyn w Zespole Szkół w Sroczku. Przygotowali go uczniowie kl. IV-VI szkoły podstawowej i kl. I-III gimnazjum. Program imprezy zawierał degustację zdrowych kanapek, sałatek, ekologicznych pierogów (pomoc rodziców i miejscowej firmy owocowo - warzywnej), konkursów sportowych i pokazów tanecznych. W obu przypadkach widać duże zaangażowanie całego środowiska szkolnego i lokalnego w realizację programu.



Festyn rodzinny „Czas na zdrowie” zorganizowany przez uczniów Zespołu Szkół w Sroczku.

Rok szkolny 2015/2016

Dziesiąta – jubileuszowa edycja programu „Trzymaj Formę!” przebiegała pod hasłem „**Teraz Polska Trzyma Formę**” i została zrealizowana w roku szkolnym 2015/2016. W tej edycji do programu przystąpiło ogółem 40 szkół z terenu powiatu piotrkowskiego z czego 25 to szkoły gimnazjalne a 15 szkoły podstawowe. Ogółem z treściami programowymi zapoznano **6176 uczniów i 3353 rodziców**. Po dziesięciu latach funkcjonowania programu w środowisku lokalnym daje się odczuć duże zrozumienie i aprobatę dla jego treści /Wójt gminy Moszczenica uczestniczył w podsumowaniu programu w Zespole Szkół w Sroczku oferując pomoc w finansowaniu nagłośnienia sali gimnastycznej/. W trakcie monitoringu programu można zaobserwować akceptację zachowań zdrowotnych – zarówno z zakresu zdrowego odżywiania jak i roli ruchu w zachowaniu zdrowia - i traktowanie ich jako normy przez środowiska szkolne. Do zaproponowanego konkursu na projekt edukacyjny promujący zmianę zachowań w zakresie stylu życia w środowisku lokalnym przystąpiły dwie szkoły: Gimnazjum Nr 4 w Piotrkowie Tryb. i Zespół Szkół w Sroczku. Konkurs był dużym wyzwaniem także udział w nim wymagał zaangażowania całej społeczności szkolnej. Obie szkoły przygotowały bardzo ciekawy i ambitny program, co świadczy o dobrej znajomości treści programowych i pełnej akceptacji programu w szkołach. Zespół Szkół w Sroczku uzyskał I miejsce na etapie powiatowym i wyróżnienie na etapie wojewódzkim konkursu. Ponadto w tej edycji programu należy wyróżnić za zaangażowanie Gimnazjum Nr 1 w Piotrkowie Tryb. i Szkołę Podstawową w Woli Krzysztoporskiej.



Prezentacja zdrowej żywności na podsumowaniu programu „Trzymaj Formę” w Szkole Podstawowej w Woli Krzysztoporskiej.

Rok szkolny 2016/2017

XI edycja programu była realizowana pod hasłem „Trzymaj formę aktywnie i zdrowo”. Uczestnicy programu otrzymali materiały edukacyjne w nowej odsłonie, przy zachowaniu głównych treści programowych. Edycja ta była realizowana w **41** placówkach szkolnych, 27 szkołach w powiecie i 14 w mieście Piotrkowie Trybunalskim. Ogółem program realizowało **6199** uczniów i **4191** rodziców. W stosunku do roku ubiegłego znacznie wzrosła liczba rodziców włączonych do realizacji programu - o 838 osób, co należy uznać za osiągnięcie tej edycji. 28 kwietnia 2017r. przeprowadzono w Gimnazjum Nr 4 w Piotrkowie Tryb. II etap Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia, niestety uczniowie naszego miasta nie awansowali do kolejnego etapu. Ponadto w tej edycji programu zaproponowano uczniom szkół realizujących program udział w konkursie plastycznym „EKO – ZDROWO – POZYTYWNE”. Konkurs był inicjatywą lokalną, na którą środki zostały pozyskane z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska w Łodzi. Jego głównym celem było wzmocnienie realizacji programu „Trzymaj Formę!” i utrwalenie nawyku zdrowego stylu życia wśród uczniów. Podsumowanie i wręczenie nagród przeprowadzono w dniu 7 kwietnia 2017r. w Zespole Szkół w Sroczku /zdjęcia z podsumowania poniżej/. Na wyróżnienie w tej edycji programu zasługuje Zespół Szkół w Sroczku i Gimnazjum Nr 4 w Piotrkowie Trybunalskim.





Zdjęcia z podsumowania konkursu plastycznego „EKO - ZDROWO – POZYTYWNIE” realizowanego w ramach programu „Trzymaj Formę!” w Zespole Szkół w Sroczku.

Rok szkolny 2017-2018

Realizacja XII edycji programu „Trzymaj Formę!” zbiegła się z reformą szkolnictwa w zakresie gimnazjów. W powiecie piotrkowskim szereg szkół zostało zlikwidowanych. W efekcie realizację zadeklarowały 32 szkoły, z których jedna w trakcie roku szkolnego zrezygnowała z udziału w programie. 27 października 2017r. odbyło się szkolenie dla nauczycieli koordynujących program, gdzie rozdano nowe materiały edukacyjne i wytyczono kierunek realizacji programu. Na szkoleniu było obecnych 24 nauczycieli. W powiecie piotrkowskim w tej edycji programu 4 szkoły zgłosiły się do udziału w VII edycji Konkursu o zdrowym stylu życia. Do II etapu konkursu zakwalifikowało się 2-ch uczniów ze Szkoły Podstawowej Nr 10 w Piotrkowie Tryb. Niestety ten etap zakończył ich udział w Konkursie.

W XII edycji programu wzięło udział 31 szkół, 4992 uczniów i 3.350 rodziców z terenu powiatu piotrkowskiego. Zwizytowano 11 szkół, wszystkie szkoły sporządziły sprawozdania z realizacji, 5 szkół nie przestało sprawozdań do GIS-u drogą elektroniczną.



Rok szkolny 2018 - 2019

W XIII edycji programu zmieniła się formuła realizacji. Opracowano precyzyjny program rekrutacji dla szkół w formie deklaracji przystąpienia oraz regulaminu realizacji. W efekcie do realizacji programu zgłosiły się 32

szkoły, w tym 13 szkół z Piotrkowa Trybunalskiego i 19 szkół z powiatu. W konsekwencji reformy oświatowej były to szkoły podstawowe, gimnazja a nawet licea z oddziałami gimnazjalnymi. W sumie w programie uczestniczyło **4322** uczniów i **2573** rodziców. To 670 uczniów mniej niż w roku ubiegłym. 25 stycznia 2019r. przeprowadzono szkolenie dla przedstawicieli szkół realizujących program – szkolnych koordynatorów programu, na którym przekazano materiały edukacyjne. W trakcie realizacji dwie szkoły zakwalifikowały się do Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia: Szkoła Podstawowa nr 8 i nr 13 /obie z Piotrkowa Tryb./ Niestety nie przeszły do kolejnego etapu konkursu. Wszystkie szkoły realizujące program przekazały sprawozdania do program. Nie stwierdzono żadnych uchybień realizacyjnych. Program uznano za potrzebny i wymagający kontynuacji.



Rok 2019/2020 – program nie był realizowany z uwagi na pandemię COVID-19. Pomimo to przeprowadzono szkolenie dla koordynatorów szkolnych i przekazano materiał edukacyjne niezbędne do jego realizacji. W połowie roku szkolnego Główny Inspektor Sanitarny i Partnerzy programu zawiesili jego realizację.

Rok 2020 -2021

Wznowiono realizację programu. Przeprowadzono szkolenie dla koordynatorów szkolnych 30 stycznia 2021r. Wzięło w nim udział 35 nauczycieli. Na szkoleniu przekazano materiały edukacyjne. Do realizacji przystąpiło 30 szkół i tyle przesłało sprawozdania do GIS w Warszawie. Program realizowało **2893** uczniów i **1777** rodziców. Z realizacji programu zrezygnowało 10 szkół w stosunku do roku ubiegłego. Nie prowadzono wizytacji programu z uwagi na zamknięcie szkół i zdalne nauczanie. Powód – pandemia COVID – 19. Program będzie kontynuowany w kolejnych latach z uwagi na ponadczasowe przesłanie i cały czas aktualną tematykę.