

# **Ramowe Założenia Programu Edukacyjnego**

**pt. „Trzymaj Formę!” V - edycja**

**rok szkolny 2010/2011**

## **I. CEL GŁÓWNY:**

**Poprawa sposobu odżywiania i promowanie aktywności fizycznej wśród młodzieży.**

## **II. CELE SZCZEGÓŁOWE:**

1. Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
2. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.
3. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej.
4. Rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.
5. Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.

## **III. ADRESACI PROGRAMU:**

Uczniowie gimnazjów (I - III), szkół podstawowych (V - VI), ich rodzice i opiekunowie.

## **IV. UCZESTNICZY PROGRAMU:**

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

## **V. CZAS TRWANIA PROGRAMU:**

- V - edycja - rok szkolny 2010/2010

## **VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU:**

- Główny Inspektorat Sanitarny,
- Stowarzyszenie „Polska Federacja Producentów Żywności” Związek Pracodawców

## **VII. KOORDYNATORZY PROGRAMU:**

- poziom wojewódzki - Wojewódzkie Stacje Sanitarne - Epidemiologiczne,
- poziom powiatowy - Powiatowe Stacje Sanitarne - Epidemiologiczne,
- poziom szkolny – szkoły podstawowe i gimnazjalne.

## **VIII. PARTNERZY PROGRAMU:**

- Ministerstwo Edukacji Narodowej,
- Instytut Matki i Dziecka,
- Instytut Żywności i Żywienia,
- Ministerstwo Sportu i Turystyki,
- Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie,

- Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie.

## **IX. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:**

- poradnik dla szkolnych koordynatorów programu, nauczycieli/pielęgniarek środowiska nauczania i wychowania,
- materiały dla młodzieży dotyczące zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej,
- ulotka/broszura dla rodziców,
- plakat piramida zdrowia,
- internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, gry, informacja o znakowaniu żywności na wirtualnych produktach),

## **X. TREŚCI PROGRAMOWE:**

### **Żywnie młodzieży – zbilansowana dieta**

- Piramida zdrowia – bloki produktów
- Rozkład posiłków w ciągu dnia i % dobowego zapotrzebowania na energię,
- Dienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży,
- Rola podstawowych składników odżywczych,
- Zasady zdrowego żywienia (10 zasad),
- Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej,
- Zaburzenia stanu odżywiania:
  - nadwaga,
  - otyłość,
  - niedobór masy ciała,
  - anoreksja, bulimia – pomoc specjalisty.
- Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:
  - prawa konsumenta,
  - znakowanie produktów żywnościowych wartością odżywczą.

### **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 prawidłowej postawy ciała,
  - ćwiczenia marszu.
- Piśmiennictwo uzupełniające

## XI. METODYKA REALIZACJI PROGRAMU:

	Wykonawcy	Termin
1. Przedstawienie oferty programowej kolejnym szkołom w 16 województwach	PSSE	IX 2010 r.
2. Sporządzenie zapotrzebowania na materiały edukacyjne.	PIS	VI 2010 r.
3. Opracowanie bazy szkół uczestniczących w V - edycji programu.	PIS	VI 2010 r.
4. Wydanie materiałów programowych i dystrybucja do 16 WSSE (V - edycja)	Stowarzyszenie PFPŻ ZP, GIS	X 2010 r.
5. Kontynuacja i rozszerzenie współpracy na poziomie wojewódzkim i lokalnym.	WSSE, PSSE	praca ciągła
6. Doskonalenie wojewódzkich i powiatowych koordynatorów programu w Państwowej Inspekcji Sanitarnej.	<u>Poziom krajowy</u> GIS, Stowarzyszenie PFPŻ ZP <u>Poziom wojewódzki</u> WSSE, zaproszeni specjaliści oraz partnerzy	- praca ciągła - IX 2010 - VI 2011 r. – szkolenia i narady w województwach
7. Przygotowanie i doskonalenie szkolnych koordynatorów programu i innych przedstawicieli środowiska szkolnego oraz lokalnego.	PSSE, WSSE, regionalni i lokalni partnerzy	praca ciągła
8. Dostarczenie materiałów edukacyjnych do szkół.	PSSE	XI 2010 r.
9. Prowadzenie działań edukacyjnych skierowanych do młodzieży i rodziców w szkołach i środowiskach lokalnych. Realizacja programu w szkołach.	Nauczyciele, pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, eksperci z zewnątrz	praca ciągła
10. Prowadzenie działań informacyjno - edukacyjnych w środkach masowego przekazu oraz organizacja imprez w środowiskach lokalnych.	PIS, partnerzy i realizatorzy programu	praca ciągła
11. Nadzorowanie i monitorowanie	PIS	praca ciągła

przebiegu programu oraz wsparcie realizatorów programu.		
---	--	--

## **XII. PODSUMOWANIE I OCENA REALIZACJI PROGRAMU (na poziomie szkolnym, powiatowym, wojewódzkim i krajowym):**

### 1. Dokonanie corocznego podsumowania i oceny V - edycji programu

#### **na poziomie szkolnym:**

- sporządzenie podsumowania realizacji programu w szkole (kwestionariusz w tym **informacja z realizacji programu** pt. „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2010/2011;

#### **na poziomie powiatowym:**

- sporządzenie podsumowania i oceny realizacji programu we wszystkich szkołach na terenie powiatu, **wypełnienie kwestionariusza** pt. „Zasięg programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2010/2011;

#### **na poziomie wojewódzkim:**

- sporządzenie podsumowania i oceny z realizacji programu w województwie, wypełnienie kwestionariusza pt. „Zasięg programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2010/2011”;

#### **na poziomie krajowym:**

- podsumowanie i ocena efektywności działań programowych prowadzonych w całym kraju.

#### **Wykonawcy:**

- szkolni, powiatowi, wojewódzcy koordynatorzy programu
- krajowy koordynator i partner programu PFPŻ ZP

#### **Termin:**

- poziom szkolny – 24.VI.2011
- poziom powiatowy – 30.VI.2011
- poziom wojewódzki – 15.VII.2011
- poziom krajowy 31.VII.2011

### 1. Przeprowadzenie badania w zakresie efektywności oddziaływania programu.

#### **Wykonawcy:**

- Stowarzyszenie PFPŻ ZP
- GIS
- PIS

#### **Termin:**

- V – VI 2011 r.

2. Zorganizowanie narady podsumowującej realizację V – edycji programu.

**Wykonawcy:**

- GIS
- Stowarzyszenie PFPŻ ZP
- WSSE i PSSE

**Termin:**

- IX 2011 r.

3. Udoskonalenie kolejnej edycji programu.

**Wykonawcy:**

- PIS
- Stowarzyszenie PFPŻ ZP wraz z partnerami i realizatorami programu

**Termin:**

- VIII 2011 r.