



SPRAWOZDANIE Z XVIII EDYCJI PROGRAMU 2024/2025

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” realizowany jest od 18 lat przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dot. 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 może być realizowany w szkołach podstawowych w klasach V-VIII. Inicjatywa ta od lat stanowi ważny element działań profilaktycznych realizowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną w szkołach podstawowych. W roku szkolnym 2024/2025 odbyła się XVIII edycja tego programu.

W czerwcu rozpoczęto proces ewaluacji programu, a obecnie trwają prace nad raportem końcowym, który będzie dostępny pod koniec 2025 roku.

SPRAWOZDANIE Z XVIII EDYCJI PROGRAMU (2024/2025 R.)

Kaskadowe szkolenia koordynatorów

Przed rozpoczęciem XVIII edycji programu GIS we współpracy z PFPŻ zorganizował szkolenie dla koordynatorów wojewódzkich. Następnie odbyło się 14 szkoleń dla powiatowych koordynatorów z udziałem 1471 osób. W trakcie roku szkolnego WSSE zorganizowały 15 narad dla powiatowych koordynatorów oraz przeprowadziły 49 kontroli w wybranych powiatowych stacjach sanitarno-epidemiologicznych (w tym 20 kontroli problemowych i 29 kompleksowych).

PSSE przeprowadziły łącznie 428 szkoleń merytorycznych i metodycznych dla szkolnych koordynatorów. Szkolenia te miały na celu przygotowanie uczestników do skutecznej realizacji programu oraz wdrażania inicjatyw prozdrowotnych w środowisku szkolnym. Łączna liczba uczestników szkoleń wyniosła 4117 osób, co świadczy o dużym zainteresowaniu i zaangażowaniu kadry pedagogicznej w działania promujące zdrowy styl życia wśród dzieci i młodzieży.

W ramach realizacji *art. 6. ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej*¹, powiatowi koordynatorzy programu przeprowadzili 2584 wizytacji w szkołach. Wizytacje te pozwoliły na ocenę jakości wdrażania programu oraz identyfikację dobrych praktyk i obszarów wymagających dalszego wsparcia.

¹ Ustawa z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz.U. z 2024 r. poz. 416)

Realizacja programu

W roku szkolnym 2024/2025, w XVIII edycji programu wzięło udział 5836 szkół podstawowych, angażując ponad 530 tysięcy uczniów klas V–VIII oraz około 31 tysięcy realizatorów. Najczęściej funkcję koordynatorów pełnili nauczyciele wychowania fizycznego (41,5%) oraz biologii i przyrody (28,4%).

Oferta programowa trafiła łącznie do 12 529 szkół, co stanowi 93% wszystkich szkół podstawowych w Polsce. Do placówek przekazano 6157 pakietów materiałów edukacyjnych w formie papierowej (podręcznik dla nauczyciela, scenariusze zajęć i plakat „Talerz zdrowego żywienia”).

W działania związane z programem aktywnie włączyli się rodzice – w spotkaniach edukacyjnych uczestniczyło ponad 228 tysięcy opiekunów. Edukacja prozdrowotna skierowana do rodziców realizowana była wieloma kanałami: podczas zebrań, dni otwartych w szkołach, poprzez listy do rodziców, strony internetowe szkół, gazetki, plakaty, biuletyny, ulotki, a także w trakcie imprez i festynów. Rodzice stanowią pośrednią grupę odbiorców programu, jednak ich rola jest kluczowa – zgodnie z hasłem Światowej Organizacji Zdrowia „Zdrowie zaczyna się w domu”. Są aktywnie angażowani do programu, ponieważ są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami swoich dzieci oraz mają realny wpływ na to, co jedzą i jakie inne nawyki prozdrowotne utrwalają ich dzieci.

Znaczna część placówek nauczania i wychowania uczestniczy w programie systematycznie – 69% szkół realizuje go od wielu lat, a 26% brało udział w wybranych jego edycjach. Zajęcia programowe realizowane były głównie w ramach lekcji (96%), w mniejszym zakresie podczas zajęć pozalekcyjnych (54%). Najczęściej realizowane były podczas 3 godzin lekcyjnych (31%) i od 4 do 6 godzin lekcyjnych (41,5%). Program prowadzony jest metodą projektu w oparciu o gotowe scenariusze zajęć. W minionej edycji najczęściej obejmowały one:

- w obszarze aktywności fizycznej – organizację zawodów i imprez sportowych (93%), udział w turniejach (91%) oraz dodatkowe zajęcia sportowe (81%);
- w obszarze zdrowego odżywiania – warsztaty kulinarne (74%), wspólne drugie śniadania (69%) i układanie jadłospisów (66%).

Działania dodatkowe miały najczęściej charakter sportowych wydarzeń szkolnych i międzyszkolnych, co potwierdza, że szkoły stawiają przede wszystkim na praktyczne i angażujące formy aktywności fizycznej:

- organizacja zawodów i innych imprez sportowych – 93% szkół,
- udział uczniów w turniejach i zawodach międzyszkolnych – 91 %,
- organizacja dodatkowych zajęć ruchowych/sportowych – 81%,
- konsultacje z rodzicami propozycji zwiększenia aktywności fizycznej – 30%.

W realizację programu od lat włączają się różni partnerzy lokalni. Tak szeroka współpraca podkreśla, że program „Trzymaj Formę!” ma charakter działań międzysektorowych, angażujących zarówno administrację publiczną, jak i instytucje odpowiedzialne za zdrowie, bezpieczeństwo i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży. Najczęściej były to: urzędy miast i gmin – 37,8%, placówki ochrony zdrowia – 35,6%, Policja – 32%, Straż Pożarna – 29,8%, kluby sportowe – 27,3%.

Istotnym elementem działań było także zapewnienie uczniom dostępu do bezpłatnej wody pitnej – ma to miejsce obecnie w 66% szkół realizujących program.

Ponadto w ramach programu prowadzono edukację konsumencką m.in. na temat niemarnowania żywności.

Dodatkowo w 1865 szkołach (32%) zorganizowano szkolenia i warsztaty dla nauczycieli oraz innych pracowników szkoły w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Szkolenia te wzmocniły kompetencje nauczycieli oraz zwiększyły motywację do aktywnego udziału w programie.

Po każdej edycji programu sporządzane jest sprawozdanie z jego realizacji. Z uzyskanych od koordynatorów (szkolnych, powiatowych i wojewódzkich) informacji wynika, że ocena programu wypadła bardzo pozytywnie: 84% uczniów oceniło go na „5 lub 6”, 88% nauczycieli również wystawiło pozytywną ocenę, a 80% rodziców wyraziło wysokie uznanie dla działań programowych. Najbardziej cenionymi elementami programu były wg nauczycieli: gotowe scenariusze zajęć (73%), ciekawa tematyka (68%) i materiały edukacyjne (59%).

Ogólnopolski Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia w ramach programu „Trzymaj Formę!”

Konkurs adresowany jest do uczniów klas VI, VII i VIII szkół podstawowych, zainteresowanych zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia, w szczególności zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Mogą wziąć w nim udział zarówno szkoły, które uczestniczą w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Trzymaj Formę!”, jak i placówki, które nie realizują programu. Organizowany jest cyklicznie przez Główny Inspektorat Sanitarny, Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne jako inicjatywa towarzysząca programowi.

Cele Konkursu obejmują:

- 1) zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie wśród młodzieży, w szczególności poprzez pogłębienie wiedzy na temat prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka;
- 2) pogłębienie wiedzy o wartości odżywczej żywności i doskonalenie umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów żywnościowych;
- 3) wspomaganie uczniów w praktycznym wykorzystaniu zdobytej wiedzy i doskonaleniu umiejętności praktycznego zastosowania zdobytych informacji;
- 4) rozwijanie zainteresowań młodzieży tematyką zdrowego stylu życia oraz kształtowanie u niej prozdrowotnych postaw i zachowań;
- 5) propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym;
- 6) umożliwienie uczniom zaprezentowania swojej wiedzy i umiejętności dotyczących żywności, żywienia i zdrowego stylu życia.

W roku 2025 r. do 13 edycji konkursu przystąpiło 9725 uczniów z 1076 szkół z całego kraju. Konkurs był trzyetapowy, przy czym I etap (na poziomie szkolnym) oraz II etap (na poziomie powiatowym) konkursu były przeprowadzane w formie on-line za pomocą strony internetowej www.konkurs.trzymajforme.pl. Następnie odbył się III etap – finał ogólnopolski, który w tym roku miał miejsce 16 czerwca w Warszawie. Zakwalifikowanych zostało do niego 16 uczniów. Wszyscy finaliści mieli okazję wziąć udział w profesjonalnych warsztatach kulinarnych, co stanowiło wartościowy element edukacyjny. Ostatecznie wyłoniono 3 laureatów, którym przyznano nagrody główne.

1. miejsce Zuzanna Olszyna – Szkoła Podstawowa nr 1 im. Konstytucji 3 Maja w Kaliszu

2. miejsce Monika Poszytek – Zespół Szkoły Podstawowej i Przedszkola im. Jana Pawła II w Hańsku

3. miejsce Katarzyna Filipiuk – Szkoła Podstawowa nr 4 im. A. Mickiewicza w Bielsku Podlaskim.

Promocja treści programowych w social mediach

W ramach realizacji programu „Trzymaj Formę!” oraz działań edukacyjnych w zakresie zdrowego stylu życia realizowanych przez GIS, w mediach społecznościowych regularnie publikowano treści promujące aktywność fizyczną oraz zasady zdrowego odżywiania. W roku szkolnym 2024/2025 opublikowano zarówno posty dedykowane programowi „Trzymaj Formę!” (m.in. informacje o rozpoczęciu kolejnych edycji i konkursach, osiągające średnie zasięgi 30–40 tys. odbiorców), jak i materiały o charakterze ogólnym - edukacyjnym. W 2025 r. zamieszczono 13 postów dotyczących żywności, które osiągnęły średnie zasięgi od 20 do 60 tys. odbiorców. W 2024 r. opublikowano 8 postów dotyczących tej tematyki (bez danych o zasięgu z uwagi na zamieszczane linki). Ponadto w 2024 r. przygotowano 4 posty, a w 2025 r. 6 postów we współpracy z EFSA, odnoszących się do zdrowego odżywiania i bezpieczeństwa żywności. Dzięki tym działaniom GIS systematycznie wzmacnia obecność w przestrzeni cyfrowej, promując wiedzę i praktyczne wskazówki sprzyjające kształtowaniu prozdrowotnych postaw kierowane do osób dorosłych. Łącznie w social mediach WSSE i PSSE zamieszczono 2729 postów.

Opinie, wnioski, sugestie koordynatorów szkolnych, powiatowych i wojewódzkich

W roku szkolnym 2024/2025 program „Trzymaj Formę!” został zrealizowany zgodnie z założeniami w większości szkół podstawowych w Polsce. Działania podejmowane w ramach programu cieszyły się dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem ze strony uczniów, nauczycieli oraz rodziców.

Główne wnioski:

- Zaangażowanie szkół: nauczyciele i koordynatorzy wykazali dużą aktywność w realizacji programu, często wykraczając poza gotowe scenariusze i tworząc własne projekty edukacyjne.
- Wartość merytoryczna: program oceniany jest jako interdyscyplinarny, atrakcyjny i skuteczny w promowaniu zdrowego stylu życia i edukacji konsumenckiej.
- Efekty edukacyjne: zauważono pozytywne zmiany w zachowaniach uczniów – wzrost aktywności fizycznej, poprawę nawyków żywieniowych, większą świadomość konsumencką.
- Zróżnicowane formy realizacji: program wdrażany był zarówno podczas lekcji (biologii, wychowania fizycznego, godzin wychowawczych), jak i zajęć pozalekcyjnych, często angażując całą społeczność szkolną.
- Trudności: najczęściej wskazywanym problemem była ograniczona dostępność materiałów drukowanych oraz trudności techniczne związane z obsługą platformy konkursowej. Metoda projektu bywała trudna do wdrożenia ze względu na ograniczenia czasowe.

Sugestie koordynatorów szkolnych, powiatowych i wojewódzkich:

- Zapewnienie materiałów edukacyjnych w formie drukowanej na początku roku szkolnego (wcześniej niż w grudniu).

- Uszczegółowienie formularza zgłoszeniowego – z podaniem rodzaju materiałów, jakie otrzyma szkoła.
- Usprawnienie procesu sprawozdawczości – wcześniejszy termin składania raportów przez placówki.
- Wzbogacenie programu o nowe materiały multimedialne (filmy, prezentacje, aplikacje mobilne).
- Powrót aplikacji edukacyjnej na smartfony, jako atrakcyjnego narzędzia dla młodzieży.
- Rozszerzenie działań praktycznych – np. warsztaty kulinarne, spotkania z dietetykami i trenerami.
- Opracowanie i dystrybucja ulotek papierowych dla uczniów i rodziców.

Podsumowanie

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” od 18 lat cieszy się stałym zainteresowaniem i zaangażowaniem w szkołach oraz środowiskach lokalnych. Pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej – koordynatorzy programu oraz szkolni koordynatorzy ciągle zgłaszają ogromną potrzebę edukacji w tym zakresie.

Systematyczna edukacja zdrowotna w szkole jest uważana za dobrą inwestycję w zdrowie społeczeństwa. Kształtuje u uczniów nawyk dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Dobre zdrowie i samopoczucie uczniów jest zasobem dla edukacji, sprzyja uczeniu się i skutecznej realizacji podstawowych zadań szkoły.

Problem nadwagi i otyłości wśród dzieci w Polsce stanowi jedno z najpoważniejszych wyzwań zdrowia publicznego. Zgodnie z danymi WHO COSI (2022–2024) polskie ośmiolatki znalazły się w pierwszej dziesiątce krajów o najwyższym odsetku występowania nadmiernej masy ciała, a nadwaga i otyłość dotyczy aż co trzeciego dziecka w wieku wczesnoszkolnym (33%). Skala tego zjawiska wskazuje, że bez intensywnych działań edukacyjnych i systematycznego kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej problem ten będzie narastał w kolejnych latach.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają inicjatywy edukacyjne prowadzone przez GIS, w tym program „Trzymaj Formę!”, a także szeroko zakrojona komunikacja w mediach społecznościowych. Działania te są niezbędne, aby przeciwdziałać negatywnym trendom zdrowotnym, wspierać dzieci, młodzież i ich rodziny w dokonywaniu świadomych wyborów oraz realnie wpływać na ograniczenie zjawiska nadwagi i otyłości w Polsce.

Program będzie kontynuowany w następnym roku szkolnym.