



SPRAWOZDANIE Z XIX EDYCJI PROGRAMU 2025/2026

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” realizowany jest od 19 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 2025/2026 odbyła się XIX edycja tego programu.

Konkurs „Patent na dobrą formę”

Wzmocnieniem programu „Trzymaj formę!” była organizacja wojewódzkiego konkursu na spot edukacyjny pn. „Patent na dobrą formę”. Konkurs skierowany był do uczniów klas 6 – 8 szkół podstawowych województwa podkarpackiego, a jego celem było poszerzenie wiedzy uczniów nt. aktywności fizycznej i zbilansowanej diety, motywowanie młodzieży do regularnej aktywności fizycznej i prawidłowego, zdrowego odżywiania się oraz popularyzacja przesłania, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Patronat nad konkursem objęli: Wojewoda Podkarpacki oraz Marszałek Województwa Podkarpackiego.

W roku szkolnym 2025/2026 otrzymaliśmy 33 prace z 24 szkół z powiatu jarosławskiego, jasielskiego, krośnieńskiego, leżajskiego, mieleckiego, niżańskiego, przemyskiego, przeworskiego, ropczycko – sędziszowskiego, rzeszowskiego, sanockiego, stalowowolskiego i tarnobrzeckiego.

27 maja 2026 r. komisja konkursowa składająca się z przedstawicieli: Podkarpackiego Kuratorium Oświaty, Radia Via oraz Centrum Młodzieży w Rzeszowie oceniała prace konkursowe. Biorąc pod uwagę kryteria oceny takie jak: zgodność tematu spotu z tematyką konkursu, oryginalność podejścia do tematu i pomysł na spot, wartość merytoryczną przekazu i wartość techniczną spotu przyznano I, II i III miejsce.

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 2025/2026 opublikowano zarówno posty dedykowane programowi „Trzymaj Formę!” (m.in. informacje o rozpoczęciu kolejnych edycji i konkursach), jak i materiały o charakterze ogólnym - edukacyjnym.

W roku szkolnym 2025/2026 zamieszczono 5 postów dotyczących m. in. bezpieczeństwa żywności, aktywności fizycznej, higieny i wiele innych nawiązujących tematyką do programu „Trzymaj formę!”.

Dzięki tym działaniom WSSE systematycznie wzmacnia obecność w przestrzeni cyfrowej, promując wiedzę i praktyczne wskazówki sprzyjające kształtowaniu prozdrowotnych postaw kierowane do osób dorosłych.

Podsumowanie

Ogólnopolski program edukacyjny „Trzymaj Formę!” od 19 lat cieszy się stałym zainteresowaniem i zaangażowaniem w szkołach oraz środowiskach lokalnych.

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. 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 i WSSE, 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.

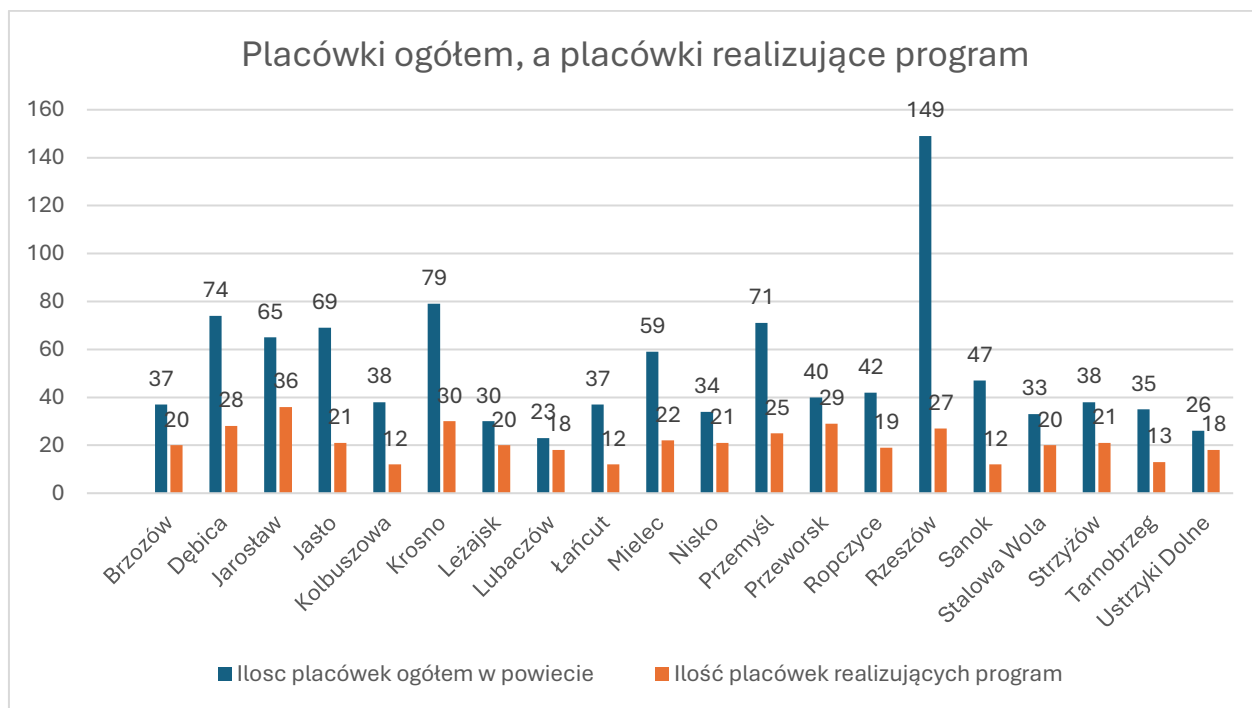
Program będzie kontynuowany w następnym roku szkolnym.

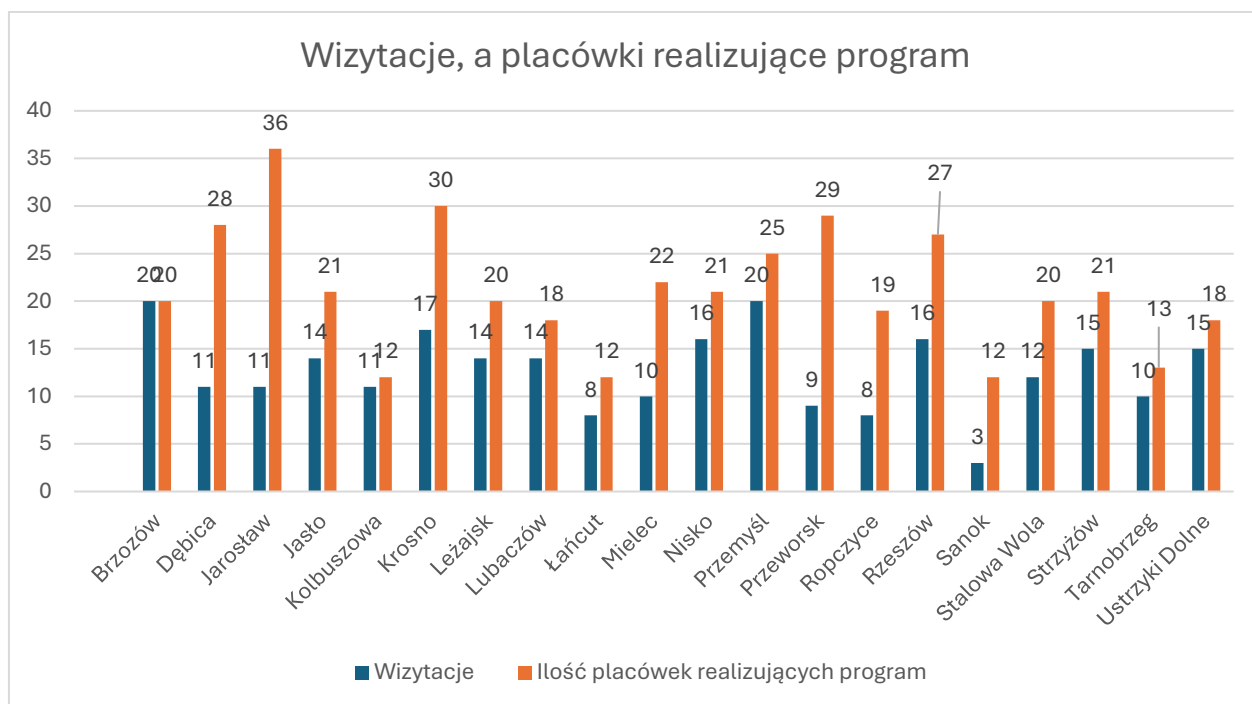
Ze sprawozdań z 20 Powiatowych Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznych na terenie województwa podkarpackiego wynika, że:

- na terenie województwa podkarpackiego jest 1 026 szkół podstawowych,
- w roku szkolnym 2025/2026 do programu „Trzymaj Formę!” zgłoszono 424 szkoły podstawowych

- przed rozpoczęciem realizacji programu „Trzymaj formę!” na terenie niektórych powiatów zorganizowano 5 szkoleń dla koordynatorów szkolnych (PSSE Lubaczów, Mielec, Tarnobrzeg). W szkoleniach uczestniczyło 52 nauczycieli,
- przygotowano i opublikowano 166 postów w social mediach PSSE, których zakres tematyczny dotyczył realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”,
- w ogólnopolskim konkursie wiedzy „Trzymaj formę!” wzięło udział 60 szkół z 20 powiatów. W etapie szkolnym uczestniczyło 655 uczniów. 41 uczniów zakwalifikowało się do etapu powiatowego, a do etapu wojewódzkiego przeszło 2 uczniów z powiatu przeworskiego i stalowowolskiego.
- koordynatorzy powiatowi z podkarpackich PSSE w ramach monitorowania realizacji programu przeprowadzili 254 wizytacji.

Poniżej zestawienie ilościowe dot. udziału szkół w realizacji Ogólnopolskiego Programu „Trzymaj formę!” wg powiatów:





Najczęstsze/najciekawsze/istotne uwagi koordynatorów powiatowych:

- program został zrealizowany zgodnie z założeniami i spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem uczniów, nauczycieli oraz rodziców,
- uczestnicy poszerzyli wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia, a największym zainteresowaniem cieszyły się działania praktyczne, konkursy, warsztaty oraz zawody sportowe,
- przeprowadzone wizytacje potwierdziły prawidłową realizację programu oraz duże zaangażowanie szkolnych koordynatorów i dyrektorów,
- w wielu powiatach odnotowano wzrost liczby szkół, uczniów i rodziców uczestniczących w programie oraz rozwój współpracy z lokalnymi partnerami,
- program stanowi wartościowe uzupełnienie edukacji zdrowotnej i skutecznie wspiera kształtowanie trwałych nawyków prozdrowotnych, dlatego zasadna jest jego kontynuacja i dalsze rozszerzanie zasięgu,
- wśród zgłaszanych potrzeb najczęściej wskazywano zwiększenie liczby materiałów edukacyjnych
- i promocyjnych, uatrakcyjnienie ich formy oraz usprawnienie systemu rejestracji i organizacji konkursu wiedzy.