

XVIII edycja programu „Trzymaj Formę!” (2024/2025) – podsumowanie

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!”, realizowany od 18 lat przez Główny Inspektorat Sanitarny i Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców, pozostaje jednym z najważniejszych działań profilaktycznych w polskich szkołach podstawowych. Celem programu jest kształtowanie trwałych, prozdrowotnych nawyków młodzieży poprzez promocję aktywności fizycznej i zbilansowanej diety.

Szeroki zasięg i zaangażowanie szkół

W XVIII edycji uczestniczyło 5836 szkół podstawowych, w tym ponad 530 tys. uczniów klas V–VIII oraz ok. 31 tys. realizatorów. Oferta programowa trafiła do 93% szkół w Polsce, a 69% placówek uczestniczy w programie systematycznie już od lat. Najczęściej zajęcia realizowano podczas lekcji (96%) metodą projektu, głównie w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Do szkół przekazano 6157 pakietów materiałów edukacyjnych.

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 zaangażowani 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.

Wysoka ocena programu

Program „Trzymaj Formę!” spotkał się z dużym zaangażowaniem szkół – nauczyciele i koordynatorzy aktywnie realizowali działania, często tworząc własne inicjatywy edukacyjne. Uczestnicy wysoko ocenili wartość merytoryczną programu, podkreślając jego interdyscyplinarność, atrakcyjną formę i skuteczność w promowaniu zdrowego stylu życia oraz edukacji konsumenckiej. Zauważono realne efekty edukacyjne, takie jak wzrost aktywności fizycznej, poprawę nawyków żywieniowych i większą świadomość zdrowotną uczniów. Program realizowano w różnych formach – na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych – angażując całą społeczność szkolną.

Program został bardzo dobrze oceniony: 84% uczniów, 88% nauczycieli i 80% rodziców wystawiło wysokie noty. Najbardziej doceniano gotowe scenariusze zajęć, ciekawą tematykę i materiały edukacyjne.

Dodatkowe działania i partnerstwa

Szkoły organizowały zawody sportowe (93%), turnieje (91%), zajęcia ruchowe (81%), warsztaty kulinarne (74%) i wspólne śniadania (69%). Współpracowano z lokalnymi partnerami: samorządami, placówkami zdrowia, Policją i klubami sportowymi. 66% szkół realizujących program zapewniło uczniom dostęp do bezpłatnej wody pitnej.

Ogólnopolski Konkurs Wiedzy o Zdrowym Stylu Życia

[\[https://www.gov.pl/web/gis/ogolnopolski-final-konkursu-wiedzy-o-zdrowym-stylu-zycia-trzymaj-forme-juz-za-nami\]](https://www.gov.pl/web/gis/ogolnopolski-final-konkursu-wiedzy-o-zdrowym-stylu-zycia-trzymaj-forme-juz-za-nami)

W ramach programu odbyła się 13 edycja konkursu, w której udział wzięło 9725 uczniów z 1076 szkół. Konkurs miał trzy etapy (dwa online i finał stacjonarny w Warszawie). Do finału zakwalifikowano 16 uczniów, którzy oprócz realizacji zadania konkursowego uczestniczyli w profesjonalnych warsztatach kulinarnych. Wyłoniono 3 laureatów (I miejsce – Zuzanna Olszyna, SP nr 1 w Kaliszu). Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem – rozwija wiedzę praktyczną, promuje zdrowe nawyki i umożliwia uczniom prezentację własnych umiejętności.

Promocja w mediach społecznościowych

Główny Inspektorat Sanitarny wraz z wojewódzkimi i powiatowymi stacjami sanitarno-epidemiologicznymi opublikowali łącznie 2729 postów promujących aktywność fizyczną, zdrowe żywienie i bezpieczeństwo żywności. Posty związane z programem osiągały średnie zasięgi 30–40 tys. odbiorców, a treści edukacyjne – nawet 60 tys.

Wnioski i znaczenie programu

Program „Trzymaj Formę!” jest oceniany jako skuteczny, potrzebny i interdyscyplinarny. Wpływa na poprawę zachowań zdrowotnych uczniów i angażuje całą społeczność szkolną. Wobec rosnącego problemu nadwagi i otyłości (33% dzieci w Polsce wg WHO, COSI 2022-2024) program ma kluczowe znaczenie dla zdrowia publicznego. Program będzie kontynuowany w kolejnym roku szkolnym, ponieważ 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.