



SPRAWOZDANIE Z XIX EDYCJI PROGRAMU TRZYMAM FORMĘ! 2025/2026

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży stanowi jeden z istotnych elementów działań z zakresu zdrowia publicznego. Szkoła, jako miejsce edukacji i codziennego funkcjonowania młodych ludzi, odgrywa ważną rolę w rozwijaniu kompetencji zdrowotnych oraz wspieraniu prozdrowotnych wyborów.

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” jest realizowany od 19 lat przez Główny Inspektorat Sanitarny i Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców we współpracy z wojewódzkimi i powiatowymi stacjami sanitarno-epidemiologicznymi. Program skierowany jest do uczniów klas V-VIII szkół podstawowych i ma na celu kształtowanie prozdrowotnych nawyków poprzez promocję zasad zdrowego żywienia, aktywności fizycznej oraz edukacji konsumenckiej. XIX edycja programu była realizowana pod patronatem honorowym: Ministra Zdrowia, Ministra Edukacji, Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Ministra Sportu i Turystyki.

Realizacja programu

W roku szkolnym 2025/2026 XIX edycja programu objęła 5666 szkół podstawowych oraz 534 066 uczniów klas V-VIII. W jego realizację zaangażowanych było 29 141 szkolnych realizatorów programu, w tym nauczycieli, pedagogów i innych pracowników szkół.

Oferta programu została przekazana do 12 505 szkół podstawowych, co stanowi 98% wszystkich szkół podstawowych w Polsce. Znaczna część placówek uczestniczy w programie systematycznie – 72,9% szkół realizuje go regularnie od wielu lat, a 23,4% brało udział w wybranych edycjach programu. Dla 3,6% szkół rok szkolny 2025/2026 był pierwszym rokiem udziału w programie.

Najczęściej funkcję koordynatorów pełnili nauczyciele wychowania fizycznego (34,2%) oraz biologii i przyrody (23%). Znaczącą grupę stanowili również pedagodzy i psychologowie szkolni (18,5%) oraz nauczyciele innych przedmiotów (16,5%).

Zajęcia programowe realizowane były przede wszystkim w ramach zajęć obowiązkowych (96,5% szkół). Ponad połowa placówek prowadziła program również podczas zajęć pozalekcyjnych (52,6%), a 10,7% szkół realizowało wybrane działania także w weekendy i dni wolne od nauki.

Najczęściej program realizowano w wymiarze od 4 do 6 godzin (42,0%) oraz do 3 godzin (30,7%). W 17,6% szkół realizacja programu obejmowała od 7 do 9 godzin, w 7,6% szkół od 10 do 20 godzin, natomiast 2,1% placówek przeznaczyło na jego realizację ponad 20 godzin.

Program realizowany był metodą projektu. Ponad połowa szkół (54,5%) korzystała z gotowych projektów i scenariuszy programu, 25,6% placówek realizowało własne projekty, natomiast 20,0% szkół wykorzystywało inne metody pracy. Najczęściej realizowana tematyka obejmowała jednocześnie zagadnienia zbilansowanej diety, aktywności fizycznej oraz edukacji konsumenckiej (47,4% szkół), a kolejne 32,8% szkół koncentrowało działania na zbilansowanej

dziecie i aktywności fizycznej. Projekty miały przede wszystkim charakter edukacyjny, często wzbogacany o elementy społeczne i badawcze.

W obszarze aktywności fizycznej najczęściej organizowano zawody i imprezy sportowe (93,2%), angażowano uczniów w turnieje i zawody międzyszkolne (91,7%) oraz prowadzono dodatkowe zajęcia ruchowe i sportowe (80,2%). Około jedna trzecia szkół tworzyła ofertę zajęć do wyboru w ramach obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego (30,4%), konsultowała z rodzicami propozycje zwiększenia aktywności fizycznej uczniów (30,9%) oraz angażowała uczniów w przygotowywanie propozycji planów obowiązkowych lekcji WF (29,4%).

W obszarze zdrowego odżywiania najczęściej organizowano warsztaty kulinarne (76,5%), wspólne spożywanie drugiego śniadania przez uczniów i nauczycieli (70,0%) oraz układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety (68,3%). Połowa szkół realizowała także zajęcia praktyczne i warsztaty z edukacji konsumenckiej (50,1%), a 46,1% prowadziło konsultacje z rodzicami dotyczące zasad prawidłowego żywienia. Spotkania z ekspertami i specjalistami z zakresu żywienia organizowało 31,4% szkół.

W ramach monitorowania realizacji programu zebrano również informacje dotyczące dostępu uczniów do bezpłatnej wody pitnej w szkołach. Możliwość taką deklarowało 70,9% placówek uczestniczących w programie. Najczęściej dostęp do wody zapewniało poprzez źródła (31,6% szkół) oraz dystrybutory galonowe (24,0%). Część szkół udostępniała wodę również w innych formach, m.in. za pośrednictwem dystrybutorów filtrujących lub na stołówkach szkolnych.

W działania programu włączano również rodziców i opiekunów. W spotkaniach organizowanych przez szkoły uczestniczyło 200 696 osób. Edukację prozdrowotną prowadzono z wykorzystaniem różnych form komunikacji, m.in. podczas zebrań i wydarzeń szkolnych oraz za pośrednictwem materiałów informacyjnych i stron internetowych szkół. Udział rodziców wzmacniał oddziaływanie programu i wspierał realizację działań promujących zdrowy styl życia w środowisku rodzinnym.

W realizację programu aktywnie włączały się również instytucje i organizacje lokalne. Najczęściej były to urzędy miast i gmin (36,6%), placówki ochrony zdrowia (34,5%), Policja (33,9%), Straż Pożarna (30,9%) oraz kluby sportowe (27,6%). Współpraca ta podkreśla międzysektorowy charakter programu i pokazuje zaangażowanie administracji samorządowej, sektora zdrowia, służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo oraz środowiska sportowego w działania na rzecz promocji zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.

Działania realizowane w ramach programu były wspierane przez szkolenia i warsztaty adresowane do nauczycieli oraz innych pracowników szkół. Z danych z monitoringu wynika, że tego rodzaju działania prowadzono w 1847 szkołach, co stanowi 32,0% placówek uczestniczących w programie. Szkolenia dotyczyły przede wszystkim zagadnień związanych ze zdrowym żywieniem, aktywnością fizyczną oraz promocją zdrowego stylu życia, wspierając rozwój kompetencji kadry szkolnej w zakresie edukacji zdrowotnej.

Ocena programu

Program „Trzymaj Formę!” został bardzo wysoko oceniony przez uczestników. Wśród uczniów 85,3% ocen stanowiły oceny 5 i 6, a wśród szkolnych realizatorów programu odsetek ten wyniósł 89,2%. Pozytywną ocenę programu wyraziło również 80,6% rodziców. Wysoko oceniono także skuteczność programu w realizacji jego celów edukacyjnych – ocenę 5 lub 6 przyznało 80,5% respondentów. Wyniki te wskazują na duże zainteresowanie programem oraz jego dobrą ocenę zarówno przez uczniów, nauczycieli, jak i rodziców.

Wysokie noty uzyskały również materiały edukacyjne wykorzystywane podczas realizacji programu. Poradnik dla nauczycieli ocenę 5 lub 6 otrzymał od 87,1% respondentów, ulotka

edukacyjna od 87,5%, a najwyższej oceniona została broszura programowa, dla której oceny 5 i 6 przyznało 89,7% respondentów. Potwierdza to wysoką przydatność przygotowanych materiałów dydaktycznych oraz ich znaczenie we wspieraniu realizacji działań edukacyjnych w szkołach.

Uzyskane wyniki wskazują, że program jest postrzegany jako wartościowe narzędzie wspierające edukację zdrowotną w szkołach podstawowych, skutecznie promujące zasady zdrowego żywienia, aktywności fizycznej oraz świadomych wyborów konsumenckich wśród uczniów i ich rodzin.

Szkolenia koordynatorów, nadzór i monitoring programu

Rokrocznie przygotowywane i przeprowadzane są szkolenia merytoryczne i metodyczne dla wojewódzkich i powiatowych koordynatorów programu, będących pracownikami pionu Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia wojewódzkich oraz powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie centralnym, w październiku 2025 r., odbyło się szkolenie dla wojewódzkich i powiatowych koordynatorów programu, w którym uczestniczyło 519 osób. Szkolenie zorganizowane przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców miało na celu przygotowanie koordynatorów do skutecznego wdrażania programu, zapoznanie ich z jego założeniami, tematyką oraz metodyką realizacji. Dodatkowo, w roku szkolnym 2025/2026 dla powiatowych koordynatorów programu przeprowadzono 12 szkoleń i 20 narad zorganizowanych przez wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne, w których uczestniczyły 648 osób. W ramach nadzoru nad realizacją programu wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne przeprowadziły 25 kontroli w powiatowych stacjach sanitarno-epidemiologicznych, oceniając prawidłowość realizacji programu „Trzymaj Formę!”.

Dla szkolnych koordynatorów programu powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne zorganizowały 483 szkoleń, w których uczestniczyło 3486 osób. Szkolenia przygotowywały nauczycieli do realizacji programu zgodnie z jego założeniami oraz wspierały wdrażanie inicjatyw promujących zdrowy styl życia w środowisku szkolnym.

W ramach monitorowania realizacji programu pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej przeprowadzili 2486 wizytacji w szkołach. Wizytacje dotyczyły oceny sposobu realizacji programu „Trzymaj Formę!”, umożliwiały identyfikację dobrych praktyk oraz wskazanie obszarów wymagających dalszego wsparcia merytorycznego i organizacyjnego.

Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”

W ramach XIX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” Główny Inspektorat Sanitarny, Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne zorganizowały XIV edycję Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”. Konkurs stanowi inicjatywę towarzyszącą programowi i jest skierowany do uczniów klas VI-VIII szkół podstawowych zainteresowanych zdobywaniem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia, w szczególności zasad prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa żywności oraz świadomych wyborów prozdrowotnych. Uczestnikami konkursu mogą być zarówno uczniowie szkół realizujących program „Trzymaj Formę!”, jak i placówek nieuczestniczących w programie.

Do XIV edycji konkursu przystąpiło 11 328 uczniów z 1248 szkół z całego kraju, co oznacza wzrost frekwencji o ponad 16% w porównaniu z poprzednią edycją. Konkurs przebiegał w trzech etapach: szkolnym, powiatowym i ogólnopolskim. Do etapu powiatowego zakwalifikowało się 447 uczniów, natomiast do finału ogólnopolskiego 22 uczniów, którzy uzyskali najwyższe wyniki na wcześniejszych etapach rywalizacji.

Finał XIV edycji konkursu odbył się 20 maja 2026 r. w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Uczestnicy zmierzali się z pytaniami dotyczącymi zasad zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa żywności oraz świadomego stylu życia. Finaliści wykazali się bardzo wysokim poziomem wiedzy oraz umiejętnością jej praktycznego wykorzystania.

Laureatami XIV edycji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!” zostali:

- I miejsce – Ksawery Wiśniewski, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Radgoszczy;
- II miejsce – Aleksander Paralusz, Zespół Szkół – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 4 w Prudniku;
- III miejsce – Aleksandra Błoch, Szkoła Podstawowa im. Stanisława Mikołajczyka w Siedlikowie.

Konkurs od lat stanowi ważny element działań edukacyjnych realizowanych w ramach programu „Trzymaj Formę!”, promując wśród młodzieży szkolnej postawy sprzyjające zdrowiu, rozwijając zainteresowanie tematyką zdrowego stylu życia oraz motywując uczniów do zdobywania wiedzy wykraczającej poza podstawę programową.

Aktywność w mediach społecznościowych

W roku szkolnym 2025/2026 Główny Inspektorat Sanitarny prowadził w mediach społecznościowych działania informacyjne i promocyjne dotyczące Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” oraz XIV edycji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”. Publikowane treści koncentrowały się na promocji zasad zdrowego stylu życia, w szczególności prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej oraz bezpieczeństwa żywności, a także informowaniu o kolejnych etapach konkursu i jego wynikach. W ramach działań komunikacyjnych opublikowano materiały dotyczące rozpoczęcia i przebiegu konkursu, finału ogólnopolskiego oraz prezentujące laureatów XIV edycji. Publikacje osiągały od kilkunastu do ponad 30 tys. wyświetleń, a łączny zasięg działań związanych z konkursem przekroczył 108 tys. wyświetleń.

Istotnym elementem promocji programu były również działania realizowane przez wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne. W ramach lokalnych działań informacyjno-edukacyjnych publikowano materiały dotyczące realizacji programu w szkołach, organizowanych wydarzeń, konkursów, warsztatów, projektów edukacyjnych oraz innych inicjatyw promujących zdrowe żywienie i aktywność fizyczną. Z danych systemowych wynika, że w roku szkolnym 2025/2026 wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne opublikowały łącznie 2229 publikacji w mediach społecznościowych oraz 176 publikacji w mediach tradycyjnych związanych z realizacją programu „Trzymaj Formę!” i jego działaniami towarzyszącymi.

Wnioski i opinie koordynatorów

W roku szkolnym 2025/2026 program „Trzymaj Formę!” został zrealizowany zgodnie z założeniami w większości szkół podstawowych uczestniczących w programie. Wyniki monitoringu oraz opinie koordynatorów wskazują na utrzymujące się duże zainteresowanie tematyką zdrowego żywienia, aktywności fizycznej i edukacji konsumenckiej zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli.

Za mocną stroną programu uznano przede wszystkim jego elastyczną formułę, umożliwiającą dostosowanie działań do potrzeb i możliwości szkoły. Nauczyciele często rozszerzali proponowane scenariusze o własne inicjatywy, projekty edukacyjne, warsztaty, wydarzenia sportowe oraz działania angażujące rodziców i środowisko lokalne. Program był realizowany zarówno podczas zajęć dydaktycznych, jak i w ramach aktywności pozalekcyjnych, co sprzyjało docieraniu do szerokiej grupy odbiorców.

Koordynatorzy podkreślali również wysoką wartość merytoryczną programu. Szczególnie pozytywnie oceniano połączenie zagadnień dotyczących zdrowego żywienia, aktywności fizycznej i świadomych wyborów konsumenckich. W opinii realizatorów program wspiera rozwijanie praktycznych umiejętności uczniów oraz zwiększa ich świadomość zdrowotną.

W wielu szkołach obserwowano wzrost zainteresowania uczniów aktywnością fizyczną, zdrowym odżywianiem oraz tematyką związaną z bezpieczeństwem żywności. Największym zainteresowaniem cieszyły się działania praktyczne, takie jak warsztaty kulinarne, organizacja wydarzeń sportowych, przygotowywanie jadłospisów czy wspólne inicjatywy angażujące społeczność szkolną.

Jednocześnie zwracano uwagę na kilka obszarów wymagających dalszego doskonalenia. Najczęściej wskazywano potrzebę wcześniejszego udostępniania materiałów edukacyjnych i ich większej dostępności w wersji drukowanej. Część koordynatorów podkreślała również, że realizacja metody projektu wymaga znacznego zaangażowania czasowego ze strony nauczycieli, co w warunkach licznych obowiązków szkolnych stanowi wyzwanie organizacyjne. W pojedynczych przypadkach zgłaszano również trudności techniczne związane z organizacją działań towarzyszących programowi.

Wśród najczęściej zgłaszanych propozycji rozwoju programu znalazły się: wzbogacenie materiałów o nowoczesne zasoby multimedialne, rozwój narzędzi cyfrowych wspierających edukację zdrowotną, zwiększenie liczby materiałów dla rodziców oraz dalsze wzmacnianie praktycznego wymiaru programu poprzez warsztaty, spotkania ze specjalistami i działania angażujące uczniów.

Podsumowanie

XIX edycja Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” objęła 534 066 uczniów klas V-VIII szkół podstawowych. Program realizowano z wykorzystaniem różnorodnych metod edukacyjnych łączących zagadnienia prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej i edukacji konsumenckiej. W działania angażowali się nauczyciele, pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej, rodzice oraz partnerzy lokalni, wspierając tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Wyniki monitoringu wskazują na wysokie zaangażowanie szkół oraz pozytywną ocenę programu przez uczniów, nauczycieli i rodziców. Szczególnie istotne jest, że znaczną część działań stanowiły aktywne i praktyczne formy edukacji, umożliwiające uczniom wykorzystanie zdobytej wiedzy w codziennych sytuacjach związanych z żywieniem, aktywnością fizyczną i podejmowaniem świadomych wyborów zdrowotnych.

Znaczenie działań edukacyjnych realizowanych w ramach programu należy rozpatrywać w kontekście utrzymujących się wyzwań zdrowia publicznego związanych z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, niskim poziomem aktywności fizycznej oraz rosnącym problemem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Kształtowanie prawidłowych zachowań zdrowotnych od najmłodszych lat pozostaje jednym z kluczowych elementów profilaktyki zdrowotnej, a szkoła jest ważnym miejscem wspierającym ten proces.

Doświadczenia z realizacji XIX edycji programu wskazują jednocześnie na potrzebę dalszej oceny skuteczności stosowanych rozwiązań oraz systematycznej aktualizacji treści, narzędzi edukacyjnych i metod pracy. Zmieniające się potrzeby uczniów, rozwój technologii oraz nowe wyzwania zdrowotne wymagają dostosowywania działań edukacyjnych tak, aby pozostawały atrakcyjne, angażujące i skuteczne w rozwijaniu kompetencji zdrowotnych dzieci i młodzieży.

