

---

# Trzymaj formę

[„Trzymaj Formę!” – program edukacyjny o zbilansowanym odżywianiu i aktywności - Główny Inspektorat Sanitarny - Portal Gov.pl](#)

## Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj formę”, promujący zdrowy styl życia wśród młodzieży

### Cele projektu:

Cel główny: Celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci i młodzieży szkolnej, ich rodzin i środowiska lokalnego poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, czyli promocję aktywności fizycznej oraz prawidłowego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży.

### Cele szczegółowe:

1. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności ruchowej.
2. Kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania dobrego zdrowia i kondycji fizycznej.
3. Uświadomienie zagrożeń dla młodego organizmu – anoreksja, bulimia.
4. Propagowanie zdrowego trybu życia.
5. Zwiększenie aktywności ruchowej poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego oraz na zawodach sportowych.

### Cele wychowawcze:

- uczeń potrafi aktywnie wypocząć,
- uczeń zna higienę przygotowywania i spożywania posiłków,
- uczeń pogłębia zainteresowanie problematyką prozdrowotną,
- uczeń przekazuje zdobytą wiedzę swojej rodzinie, rówieśnikom,
- uczeń potrafi skomponować Talerz Zdrowego Żywienia,
- uczeń zna podstawowe składniki odżywcze,
- uczeń nie marnuje jedzenia a dzieli się nim,
- uczeń potrafi segregować śmieci

### ZASADY REALIZACJI PROGRAMU

#### 1. Adresaci projektu:

Uczniowie i nauczyciele klas V – VIII Szkoły Podstawowej nr 66 im. Janusza Korczaka w Katowicach oraz ich rodziny, środowisko lokalne.

#### 1. Realizatorzy projektu:

Koordynatorzy: nauczyciel Sylwia Maucy

Inni nauczyciele odpowiedzialni za realizację założeń tego programu:

- wychowawcy klas,
- nauczyciele wychowania fizycznego,
- nauczyciel biologii,
- nauczyciel techniki,
- nauczyciel plastyki,
- nauczyciel informatyki,
- nauczyciele świetlicy szkolnej,
- psycholog i pedagog
- intendientka szkolna

- 
- Samorząd Uczniowski
  - Termin realizacji: rok szkolny 2024/2025

#### **DZIAŁANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ”**

- Propagowanie zdrowego żywienia i higienicznego trybu życia na lekcjach przyrody, biologii, techniki, wychowania fizycznego, wychowania o życia w rodzinie, plastyki, godzin wychowawczych, zajęć świetlicowych i pozalekcyjnych (cały rok szkolny).
  - Prowadzenie podstrony internetowej na stronie www szkoły poświęconej programowi „Trzymaj Formę” (cały rok szkolny).
  - Propagowanie i wdrażanie 10 zasad prawidłowego żywienia opracowanych według Instytutu Zdrowego Żywienia w Warszawie: ulotki, plakaty, reklama, zajęcia praktyczne (cały rok szkolny).
  - Propagowanie aktywnego stylu życia poprzez zajęcia wychowania fizycznego i różnorodne formy zajęć pozalekcyjnych (cały rok szkolny).
  - Dobre praktyki – dawanie przykładu własnym zachowaniem, np. propagowanie picia wody, jedzenia warzyw i owoców, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez gry i zabawy sportowe, korzystanie z roweru jako środka transportu.
  - Realizacja programów edukacyjnych, np. „Warzywa i owoce w szkole”.
  - Udział w konkursach i projektach promujących zdrowe odżywianie – organizowanych m.in. przez Sanepid.
  - Akcje edukacyjne promujące zdrowy styl życia, kształtujące postawy i zachowania związane z prawidłowym żywniem prowadzone przez Samorząd Uczniowski.
-