

Założenia Realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w latach 2012 – 2015



Założenia ogólne

1. Celem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.
2. Program skierowany jest do gimnazjów oraz w szkół podstawowych klasy V-VI.
3. W ramach programu szkoły mogą organizować zajęcia pozalekcyjne rozwijające uczniów, wykraczające poza podstawę programową programu nauczania. Zajęcia powinny rozwijać zainteresowania uczniów, w szczególności te dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej.
4. Projekty realizowane przez szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.
5. Inicjatywy powinny być interdyscyplinarne, traktujące problem zdrowego trybu życia całościowo, odnosząc się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też do kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną. Projekty powinny łączyć aktywność uczniów, spełniać ich oczekiwania, wpływać na zaangażowanie otoczenia szkoły i społeczności lokalnej z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie. Realizowana inicjatywa powinna zostać zakończona prezentacją uzyskanych rezultatów.
6. Przedmiotem projektów w ramach programu „Trzymaj Formę!” nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych.
7. Żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu.
8. Projekty nie mogą być oparte na zakazach i dyskryminować żadnej z grup produktów żywnościowych.
9. Projekty powinny składać się z czterech etapów: przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania uczniowie wspólnie z nauczycielem opracowują tematy i cele projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania i przedstawiają rezultaty.

10. Po zakończeniu realizacji każdej edycji programu, szkolni koordynatorzy przygotowują sprawozdanie opisujące wykonanie programu i przesyłają je do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. Na poziomie krajowym organizatorzy programu dokonują podsumowania i oceny realizacji programu, która będzie podstawą propozycji zmian kolejnej edycji programu.

Założenia szczegółowe

I. CEL GŁÓWNY:

Zwiększenie świadomości uczestników Programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

II. CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Pogłębienie wiedzy o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka;
2. Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną;
3. Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

III. ADRESACI PROGRAMU:

Uczniowie klas I-III gimnazjów oraz klas V-VI szkół podstawowych i ich rodzice.

IV. UCZESTNICY PROGRAMU:

- dyrekcje szkół, nauczyciele, społeczność szkolna;
- pielęgniarki środowiska szkolnego;
- władze wojewódzkie i lokalne oraz inni wg możliwości i potrzeb środowiskowych.

V. CZAS TRWANIA PROGRAMU:

- VII edycja – rok szkolny 2012/13;
- VIII edycja – rok szkolny 2013/2014;
- IX edycja – rok szkolny 2014/2015.

VI. ORGANIZATORZY PROGRAMU:

- Główny Inspektorat Sanitarny;
- Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.

VII. KOORDYNATORZY PROGRAMU:

- poziom wojewódzki - Wojewódzkie Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne;
- poziom powiatowy - Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne;
- poziom szkolny - dyrekcje szkół.

VIII. PARTNERZY I PATRONI PROGRAMU:

Partnerzy:

- Agencja Rynku Rolnego;
- Instytut Medycyny Wsi.

Patroni:

- Ministerstwo Zdrowia;
- Ministerstwo Edukacji Narodowej;
- Ministerstwo Sportu i Turystyki;
- Federacja Konsumentów;
- Instytut Żywności i Żywienia;
- Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością,

IX. MATERIAŁY I POMOCE PROGRAMOWE:

- poradnik dla szkolnych koordynatorów programu;
- broszura dla młodzieży dotycząca zbilansowanej diety i znaczenia aktywności fizycznej;
- plakat „Talerz Zdrowia”;
- ulotka dla rodziców;
- internetowa interaktywna strona edukacyjna (treści programowe, informowanie o znakowaniu żywności).

X. TREŚCI PROGRAMOWE:

Żywnienie młodzieży – zbilansowana dieta:

Prawidłowo zbilansowana dieta:

- Talerz zdrowia – grupy produktów i ich rola w codziennej diecie;
- rola podstawowych składników odżywczych;
- rozkład posiłków w ciągu dnia;
- wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych:
 - dzienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży;
 - zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym;
 - alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej;
 - zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem:
 - nadwaga i otyłość;
 - niedobór masy ciała;
 - anoreksja, bulimia (pomoc specjalisty).

Aktywność fizyczna:

Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:

- pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży;
- test wydolności fizycznej (ćwiczenia);
- test sprawności fizycznej (ćwiczenia).

Przykłady z omówieniem metodycznym:

- ćwiczenia mięśni brzucha;
- ćwiczenia mięśni bioder;
- ćwiczenia mięśni grzbietu;
- ćwiczenia mięśni klatki piersiowej;
- ćwiczenia oddechowe;
- ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała;
- ćwiczenia marszu.

Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:

- prawa konsumenta;
- znakowanie produktów żywnościowych.