trzymaj formę

Szanowni Państwo!

Największy wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy jak: aktywność fizyczna oraz sposób odżywiania. Tymczasem, ponad ¾ populacji młodzieży w wieku 11-15 lat uprawia zbyt mało sportu, a około 30% młodzieży w Polsce ma problem z właściwym odżywianiem. Dotyczy to zarówno odsetka osób z nadwagą i otyłością, jak i liczby młodzieży, u której stwierdza się niedożywienie jakościowe oraz tak niebezpieczne dla zdrowia choroby, jak bulimia i anoreksja.

Mając na uwadze te kluczowe dla zdrowia młodych ludzi fakty chcemy zaprosić Państwa do realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!"

Trzymaj Formę! to program skierowany do uczniów klas V–VIII szkół podstawowych, gimnazjów oraz ich rodziców. Jego głównym celem 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.

Deklarując chęć przystąpienia do Programu Państwa szkoła otrzyma **pakiet bezpłatnych materiałów edukacyjnych.** Gwarantują one szybki dostęp do niezbędnej w trakcie realizacji Programu wiedzy, która w zwykłym programie nauczania obejmuje kilka różnych przedmiotów realizowanych w różnym czasie.

Pakiet Edukacyjny składa się z:

- **Poradnika dla nauczyciela:**
  ułatwiającego realizację Programu, zawierającego podstawy teoretyczne, przykłady realizacji projektów oraz wiele innych przydatnych informacji.

- **Scenariuszy zajęć bazujących na metodzie projektu:**
  przewodnik, wytyczający kierunek działań w pracy metodą projektu, zawierający przykładowe scenariusze zajęć.

- **Broszur dla uczniów:**
  stanowiących zbiór najważniejszych dla młodych ludzi informacji dotyczących aktywności fizycznej, zbilansowanej diety i prawidłowego nawodnienia oraz oznakowania produktów.

- **Ulotek dla rodziców lub opiekunów prawnych:**
  w prosty sposób dostarczających wiedzy o żywieniu i aktywności fizycznej niezbędnej w codziennym życiu.

- **Plakatu z Talerzem Zdrowia:**
  prezentującego w przystępnej formie zasady zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.

Dlaczego skupiamy się na kształtowaniu prozdrowotnych nawyków i popularyzacji aktywności fizycznej? **Nieprawidłowy styl życia nie jest obojętny dla zdrowia fizycznego, umysłowego i społecznego uczniów.** Wywiera negatywny wpływ na ich wyniki nauczania, sprawność fizyczną, społeczne relacje z rówieśnikami i stan emocjonalny uczniów.

Edukacja zdrowotna w szkole stanowi interaktywny, uczestniczący proces nauczania i uczenia się, umożliwiający młodym ludziom zdobywanie wiedzy, kształtowanie postaw i umiejętności, dzięki którym podejmują pozytywne decyzje i działania dla ochrony i doskonalenia zdrowia własnego i innych ludzi.

Tradycyjna edukacja zdrowotna dostarcza wiedzy, dąży do zmiany postaw oraz zmiany zachowań społeczeństwa. Nowe podejście polega nie tylko na dostarczaniu wiedzy, lecz także na uczestniczeniu we wspólnym działaniu, dwukierunkowym porozumiewaniu się oraz na podkreśleniu znaczenia czynników społecznych.

Program Trzymaj Formę! realizowany jest **metodą projektu** – metodą, która **rozwija zainteresowania** uczniów i **poszerza** ich **wiedzę.** Metoda ta daje dużą swobodę wyboru sposobu realizacji Programu, umożliwia uczniom poszukiwanie i realizowanie własnych pomysłów prozdrowotnych i ma niewątpliwy wpływ na jego skuteczność.

Ideą programu profilaktyki i leczenia otyłości jest dotarcie do jak największej liczby osób i skuteczne zapobieganie groźnym, a zarazem bardzo kosztownym w leczeniu jej następstwom. W związku z tym, bardzo ważne jest, aby skala działań dorównywała skali problemu, jakim jest otyłość. **Nie pozostawajcie Państwo obojętni na zdrowie i potrzeby młodych ludzi, wypełnijcie deklarację i przyłączcie się do realizacji Programu!**

Więcej informacji o Programie znajdą Państwo na stronie **www.trzymajforme.pl**
W razie pytań zachęcamy do kontaktu z właściwą terenowo powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną.