

Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Szkolenie dla szkolnych koordynatorów programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”

trzymaj
formę 





trzymaj formę

Ogólnopolski
Program Edukacyjny
promujący zdrowy styl
życia wśród młodzieży

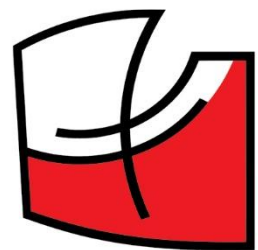
Warszawa, 14 marca 2023 r.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Organizatorzy „Trzymaj Formę!”

Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polska Federacja
Producentów Żywności Związek Pracodawców.



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

PFPZ





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Cel główny programu „Trzymaj Formę!”

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.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel.: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Cele szczegółowe programu

- pogłębienie wiedzy o znaczeniu **prawidłowo zbilansowanej diety i aktywności fizycznej** dla organizmu człowieka,
- **kształtowanie postaw i zachowań** związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną,
- dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych **na opakowaniach produktów spożywczych** i umiejętności korzystania z nich.





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Adresaci programu

- Uczniowie klas V-VIII szkół podstawowych
- Rodzice uczniów





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Uczestnicy programu

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





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Czas trwania programu

- XVI edycja – rok szkolny 2022/2023
- XVII edycja – rok szkolny 2023/2024
- XVIII edycja – rok szkolny 2024/2025





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Realizacja programu

Program realizowany jest **metodą projektu**

Projektem edukacyjnym jako metodą nauczania nazywamy zaplanowane i koordynowane przez nauczyciela, a realizowane samodzielnie przez uczniów, zadanie albo cykl zadań powiązanych celem i treścią programu nauczania.

Uczestnicy programu realizują minimum jeden projekt zgodnie z założeniami metody projektu zawartymi w Poradniku dla nauczycieli.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Projekty

Projekty mogą być powiązane z realizacją programu jednego lub wielu przedmiotów, może wykraczać poza podstawę programową.





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

ETAPY REALIZACJI PROJEKTU

- Etap I – Przygotowanie.
- Etap II – Planowanie.
- Etap III – Działanie.
- Etap IV – Prezentacja. Ewaluacja (ocena).





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Metoda projektu

I etap – Przygotowanie projektu

Ciężar przygotowania spoczywa na nauczycielu, który ustala główny cel i obszar tematyczny.

Wybiera klasę lub grupę uczniów z którymi będzie pracował i spisze kontrakt.

Wprowadzenie uczniów w zagadnienia, które zostaną poruszone w projekcie.





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Metoda projektu

II etap – Planowanie projektu

Trudny etap, w którym wybiera się obszar działania, tematykę, szacuje zasoby i szanse na pozyskanie sojuszników.

Dokonuje się przydziału obowiązków.





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Przykładowe tematy

Przedstawione są
w **Poradniku**
dla nauczycieli





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Instrukcja do projektu

Załącznik nr 1
w *Scenariuszach...*
str. 80

Instrukcja do projektu

1. zapoznanie uczniów z metodą projektu
2. sytuacja problemowa – zarys teoretyczny projektu
3. ustalenie tematu projektu
4. podział na grupy projektowe – ustalenie nazwy grupy, symbolu graficznego i wyłonienie lidera
5. ustalenie celów edukacyjnych (co chcemy osiągnąć)
6. ustalenie profilu projektu – badawczy, medialny, edukacyjny, społeczny
7. określenie zasad monitoringu i ewaluacji
8. zawarcie kontraktu – treść negocjowana we współpracy z uczniami
9. określenie planowanych działań wraz z terminem ich realizacji, zaplanowanie zasięgu kulminacji i jej scenariusza
10. podział działań na grupy i na poszczególne osoby w grupie
11. określenie zasobów do realizacji projektu – sojusznicy, instytucje wspierające, znajomi, rodzice, zasoby finansowe, rzeczowe, medialne i in.
12. określenie odbiorców projektu – dla kogo go robimy
13. prowadzenie działań – przygotowywanie, praca w grupach, praca indywidualna, współpraca z podmiotami zewnętrznymi
14. kulminacja – prezentacja, wystawa, działanie środowiskowe, wydanie publikacji, uruchomienie bloga, premiera filmu i wiele innych
15. Ewaluacja projektu
16. Napisanie sprawozdania z przebiegu projektu (wzór w zał. 7)



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Planowanie projektu

- Zawieramy kontrakt z uczniami.
(*Scenariusze...* str. 81 załącznik nr 2)
- Opracowujemy harmonogram realizacji projektu.
(*Scenariusze...* str. 82 załącznik nr 3)
- Opracowanie kryterium ocen
(*Scenariusze...* załącznik nr 4)





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

- J. Nauczyciel prowadzący projekt zobowiązuje się do prowadzenia konsultacji z uczniami w określonych w kontrakcie terminach.
- K. Nauczyciel wspiera uczniów w sytuacji, gdy grupa projektowa potrzebuje oraz udziela wszelkich wyjaśnień, informacji.
- L. Nauczyciel służy swoją wiedzą i doświadczeniem, którymi dzieli się z uczniami przy realizacji projektu.

Konsekwencje niedotrzymania terminu: *(dobrze jest wynegocjować te warunki z uczniami i wpisać tu ich propozycje)*

(przykładowo) W sytuacji, gdy grupa nie dotrzyma pierwszy raz terminu cząstkowego lub końcowego prezentacji efektów swojej pracy, nauczyciel może upomnieć uczniów i wyznaczyć nowy termin prezentacji, na przykład w ciągu kilku dni. Grupa jest zobowiązana do podania przyczyn niedotrzymania pierwotnego terminu.

Powtórne niedotrzymanie terminu skutkuje (np. niezaliczeniem projektu/otrzymaniem negatywnej oceny/"karnakiem" – powiedzeniem na forum klasy wierszyka, zaśpiewaniem piosenki, inne pomysły uczniów).

Miejsce i data zawarcia kontraktu

Podpisy uczniów:

Podpis nauczyciela:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Zal. 2

Kontrakt

Projekt (tytuł projektu).....

O czym będzie projekt:

.....
.....
.....

Projekt robimy po to, żeby:

.....
.....
.....

Terminy konsultacji z nauczycielem (powinny być raz na 1-2 tygodnie, im dłuższy projekt tym rzadziej)

.....
.....
.....

Planowany termin zakończenia projektu.....

Zobowiązania wzajemne:

- A. Każdy uczeń aktywnie uczestniczy w projekcie.
- B. Uczniowie wykonują zadania w terminie.
- C. Uczniowie wykonują zadania samodzielnie, ale możemy też skorzystać z czyjejś pomocy.
- D. Uczniowie przychodzą na umówione spotkania grupy.
- E. Uczniowie korzystają z możliwości kontaktu z nauczycielem (terminy konsultacji).
- F. Uczniowie szanują decyzje lidera i ustalenia całej grupy.
- G. Uczniowie rozwiązują konflikty na bieżąco i z życzliwością. Dbają o przyjazną atmosferę w czasie pracy.
- H. Uczniowie respektują wszystkie ustalone z nauczycielem terminy, dotyczące realizacji projektu.
- I. Uczniowie zdają sobie sprawę, że wyniki pracy grupy zależą od zaangażowania wszystkich jej członków.

KONTRAKT

Załącznik 3

Przykładowy harmonogram projektu

	Etap	Autor działania	Termin realizacji
1.	Zapoznanie uczniów ze sposobem pracy metodą projektu	Nauczyciel	
2.	Sformułowanie/przedstawienie tematu projektu wraz z zachęceniem do jego realizacji poprzez przedstawienie po co realizować projekt	Nauczyciel i uczniowie	
3.	Wybór zadań/działań do realizacji w ramach projektu	Nauczyciel i uczniowie	
4.	Utworzenie zespołów projektowych: - dobór dobrowolny, ale grupy zróżnicowane - ustalenie zasad pracy - Podział zadań i ról w zespole	Nauczyciel i uczniowie	
5.	Opracowanie instrukcji projektu i zawarcie kontraktu z uczniami	Nauczyciel i uczniowie	
6.	Samodzielne poszukiwanie informacji przez uczniów	Uczniowie	
7.	Realizacja projektu: - zbieranie i opracowywanie informacji w zespole - realizowanie przydzielonych zadań - konsultacje z nauczycielem - współpraca w grupach projektowych - samodzielna praca poszczególnych członków zespołu oraz w podgrupach	Uczniowie	
8.	Kulminacja projektu: - prezentacja, - impreza środowiskowa - wystawa - uruchomienie przygotowywanego przedsięwzięcia (np. portalu, bloga) - występ - inne.....	Uczniowie	
9.	Ocena projektu	Nauczyciel i uczniowie	

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



HARMONOGRAM





	- pomysłowość na produkty końcowe projektu			
Poszukiwanie informacji	- rzetelność doboru źródeł - trafność informacji w odniesieniu do celów projektu - korzystanie z konsultacji i porad ekspertów			
Opracowanie informacji	- analizowanie informacji pod kątem ich poprawności i przydatności dla projektu - korzystanie z różnych źródeł informacji - selekcja informacji - wyciąganie wniosków - zgodność treści z tematem projektu - poprawność pisania, mówienia			
Praca w grupach	- zaangażowanie się w pracę - systematyczność pracy - umiejętność współpracy - umiejętność rozwiązywania problemów - umiejętność rozwiązywania konfliktów - kreatywność - umiejętność podejmowania decyzji			
Kulminacja projektu	- sposób prezentacji wyników własnej pracy - staranność wykonania i estetyka - wzbudzenie zainteresowania odbiorców - stopień realizacji zamierzonych celów - dynamika prezentacji (od nudnej do bardzo ciekawej) - poprawność wypowiedzi pod względem językowym			
Ocena końcowa				

Punktacja

Jeśli nauczyciel jest programowo zobowiązany do wystawienia ocen za udział w projekcie, można zastosować następujący przelicznik punktów na oceny. Grupa/uczeń może zdobyć maksymalnie 150 punktów (50 pkt. ocena nauczyciela + 50pkt. ocena innych członków grupy projektowej + 50 pkt. samoocena). Określonej liczbie punktów będzie odpowiadała ocena:

- 150-130 pkt. – ocena celująca
- 129-110 pkt. – ocena bardzo dobra

Zał. 4

Przykładowe kryteria oceny

Ocenę realizacji projektu można przeprowadzić stosując różnorodne sposoby. Można ustalić z uczniami symboliczne sposoby oceny ich osiągnięć, na przykład uczniowie mogą sobie przyznawać punkty w postaci rzeczowej – jabłek, naklejek, broszek, kolekcji karti innych, pożądaných przez uczniów przedmiotów. Wprawdzie wręczanie rzeczy powoduje, że zwiększa się budżet projektu, ale jeśli tylko uda się pozyskać sponsora, to nagrody rzeczowe podnoszą wyraźnie motywację uczniów do udziału w projekcie.

Chcąc korzystać z niematerialnych sposobów oceny można wykorzystać rundkę, test niedokończonych zdań, opinię niezależnego eksperta (np. znajomego nauczyciela – ważne, żeby nie był związany z żadnymi uczniami). Zastosowanie **rundki** pozwala zebrać odpowiedzi na pytania ogólne, np.:

1. Jak się pracowało każdemu z uczestników przy realizacji projektu?
2. Co sprawiło największą trudność?
3. Co sprawiło największą frajdę?
4. Czego się nauczyliście?
5. Jak to możecie w przyszłości wykorzystać?

Niezastąpiona jest rola nauczyciela wspierającego realizację projektu, który przy zastosowaniu wnikliwej i życzliwej obserwacji jest w stanie uwypuklić wszelkie mocne strony realizatorów.

Inną formą oceny jest wypełnianie przez uczniów **indywidualnych kart oceny**.

Poniższa karta oceny jest przykładowa, a kryteria oceny uczniowie powinni znać od początku realizowania projektu. Można ją stosować w odniesieniu do grupy projektowej lub do poszczególnych uczniów. Jeśli oceniana jest praca grupy, wtedy nie ma ostatniej kolumny (samoocena).

Etap realizacji projektu	Kryteria szczegółowe	Ocena przez uczniów w skali (1-10)	Ocena przez nauczyciela w skali (1-10)	Samoocena w skali (1-10)
Określenie pomysłu na projekt i sformułowanie tematu	- umiejętność formułowania celów - kreatywność w wymyśleniu zadań			

KRYTERIA OCENY



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Metoda projektu

III etap – Działanie

Nauczyciel pełni rolę doradcy i eksperta,
mediatora oraz monitoruje pracę uczniów.
Ustala stałe terminy konsultacji.
Pomaga przy wyszukiwaniu
i selekcji materiałów.





Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Metoda projektu

IV etap – Prezentacja i ocena

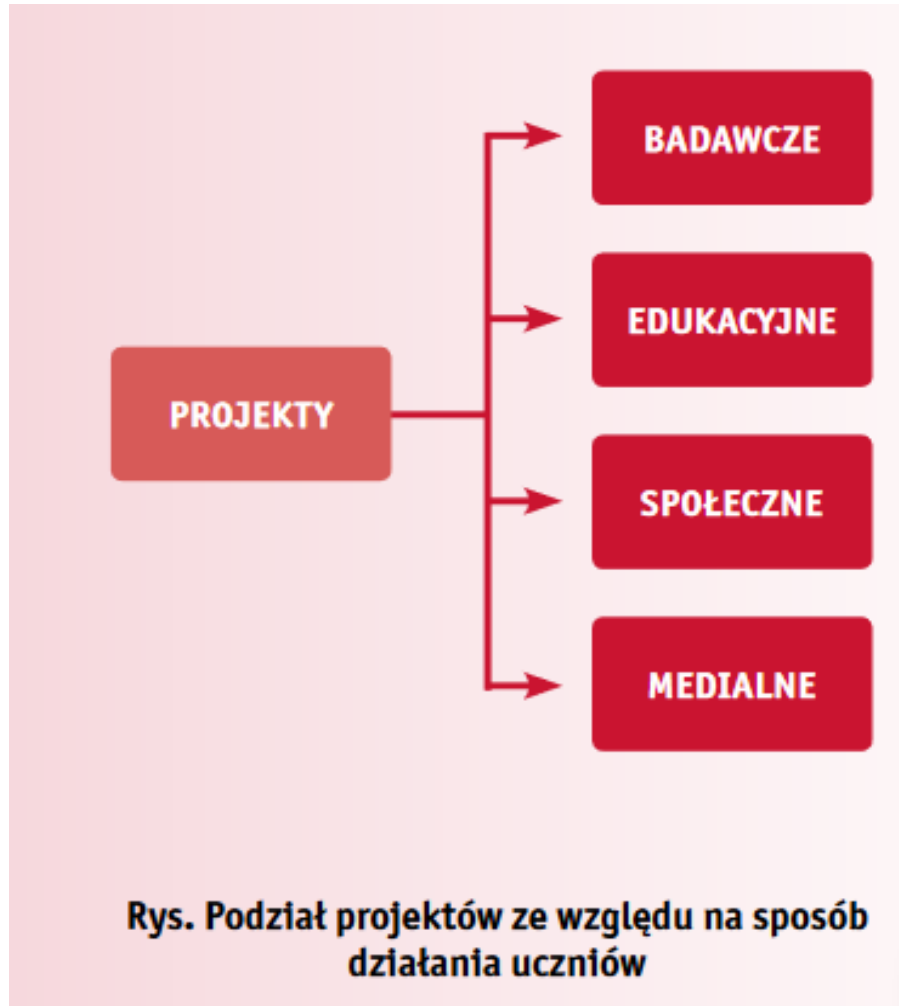
Odpowiedzialność za prezentację efektów biorą na siebie uczniowie.

Sposób prezentacji powinien być zaplanowany wcześniej.

Nauczyciele wraz z uczniami analizują błędy i wyciągają wnioski na przyszłość.



Rodzaje projektów



PROJETY BADAWCZE –

uczniowie działają jak naukowcy

PROJETY EDUKACYJNE –

uczniowie działają jak nauczyciele

PROJETY SPOŁECZNE –

uczniowie działają jak społecznicy

PROJETY MEDIALNE –

uczniowie działają jak dziennikarze



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Jakie działania uznajemy za projekt?

Działania uczniów można uznać za projekt, kiedy zostaną spełnione następujące warunki:

- wykraczają one poza godziny lekcyjne,
- uczniowie samodzielnie planują,
- uczniowie znają terminy etapów i całości,
- uczniowie sami tworzą,
- uczniowie znają zasady prezentacji swojej pracy.





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Materiały edukacyjne

- poradnik dla szkolnych realizatorów programu
- scenariusze zajęć
- plakat „Talerz Zdrowia”
- internetowa interaktywna strona edukacyjna
<https://www.trzymajforme.pl>
- aplikacja dla uczniów na smartfony (planowana)

Materiały te są również dostępne do pobrania w formie PDF
[Materiały edukacyjne - Trzymaj Formę \(trzymajforme.pl\)](https://www.trzymajforme.pl)

trzymaj formę

ORGANIZATORZY / KONTAKT

Trzymaj formę! To inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym, dwukierunkowym podejściu:
propagującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną

Dla młodzieży Dla rodziców Dla nauczycieli

Organizatorzy programu: Państwowa Inspekcja Sanitarna, Fundacja Zdrunk, Aktywność Regionalna i Szkolna
Współorganizatorzy: Klub Sportowy "Tęcza" Politechniki Warszawskiej, iGW
Partnerzy programu: Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Edukacji i Sportu, Miasto Warszawa, Stowarzyszenie "Aktywność Regionalna i Szkolna", iGW, iK, iS, iW, iZ, iA, iB, iC, iD, iE, iF, iG, iH, iI, iJ, iK, iL, iM, iN, iO, iP, iQ, iR, iS, iT, iU, iV, iW, iX, iY, iZ

Strona internetowa

trzymaj formę

**DLA NAUCZYCIELI
I KOORDYNATORÓW**





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Treści programowe

- Żywnienie młodzieży – zbilansowana dieta.
- Aktywność fizyczna.
- Wybrane elementy edukacji konsumenckiej





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Żywnie 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, otyłość, niedobór masy ciała, zaburzenia odżywiania anoreksja, bulimia, itp.)



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAZDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Aktywność fizyczna

Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:

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

Przykłady ćwiczeń wraz z omówieniem metodycznym.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Wybrane elementy edukacji konsumenckiej

- Prawa konsumenta.
- Znakowanie produktów (w tym znakowanie produktów żywnościowych informacjami RWS, dodatki do żywności, alergeny).
- Zasady dotyczące przechowywania oraz niemarnowania żywności.
- Wpływ diety na środowisko
- Segregacja odpadów



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Pomysły na realizację

- Układanie jadłospisów.
- Obliczanie BMI.
- Odczytywanie i omawianie etykiet produktów spożywczych.
- Imprezy prozdrowotne.
- Przyrządzanie i degustacja potraw.
- Apele, sztuki teatralne, prezentacje wierszy, piosenek.
- Przygotowywanie prac plastycznych, gazetek szkolnych i plakatów.
- Tygodnie/dni zdrowego żywienia.





Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Pomysły na realizację

- Konkursy wiedzy.
- Prezentacje multimedialne.
- Ankiety dotyczące zdrowego odżywiania.
- Dni sportu, zawody sportowe, plenerowe lekcje wychowania fizycznego. rajdy rowerowe lub piesze, wycieczki, spływy.
- Zajęcia taneczne, zajęcia fitness.
- „Aktywna przerwa”.
- Tworzenie miejsc do spokojnego spożywania posiłków.





Zadania szkolnego realizatora programu

- **Udział w szkoleniu** organizowanym przez PSSE.
- **Wdrożenie** programu w placówce (za porozumieniem z dyrekcją).
- **Poinformowanie** kadry pedagogicznej o programie.
- **Ustalanie czasu** jego realizacji (ramy czasowe, godz. wychowawcze, lekcje biologii, wychowanie fizyczne, zajęcia pozalekcyjne).
- Opracowanie roboczego **harmonogramu**/planu postępowania (nieobowiązkowo, a jedynie dla własnej potrzeby).
- Sporządzenie **sprawozdania** z realizacji programu na koniec roku szkolnego.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



Sprawozdanie

Termin nadsyłania sprawozdań z realizacji programu do **13 czerwca 2023 r.**

Formularz sprawozdania z realizacji „Trzymaj Formę!” dla szkolnego koordynatora dostępny online na stronie: <http://trzymajforme.pl/ankieta/>.



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Projekty niezgodne z założeniami „Trzymaj Formę!”

**Projekty powinny służyć
promocji aktywności fizycznej
oraz prawidłowego odżywiania
się dzieci i młodzieży**

Zagrożenie AIDS,
Stop dopalaczom,
Szkodliwe działanie hałasu,
Zanieczyszczenie powietrza a smog,
„Bieg po zdrowie”,
„Nie pal przy mnie, proszę”,
„ARS- czyli jak dbać o miłość”.



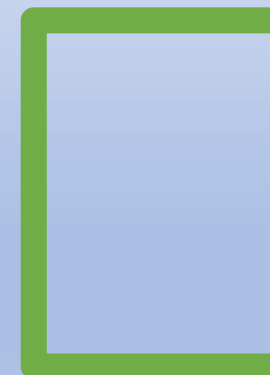
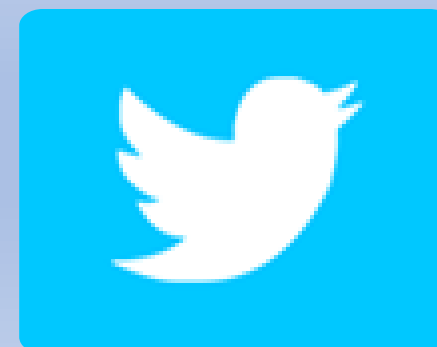


Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

*Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny
w m.st. Warszawie zachęca do obserwowania profilu
w mediach społecznościowych, gdzie codziennie
udostępniane są aktualne informacje nt. profilaktyki
chorób, zasad zdrowego żywienia, zaleceń dotyczących
zdrowego stylu życia i zachowań prozdrowotnych.*

www.facebook.com/PSSEWarszawa

[@PsseWarszawa](https://www.instagram.com/PsseWarszawa)





trzymaj
formę 

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Aleksandra Sawińska

Oddział Promocji Zdrowia Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w m. st. Warszawie

ul. Cyrulików 35

04-467 Warszawa

tel. 22/311-80-07

ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

www.gov.pl/web/psse-warszawa