

PROJEKT EDUKACYJNY:
„BĄDŹ AKTYWNY. TRZYMAJ FORMĘ!”

CEL GŁÓWNY:

Zwiększenie świadomości uczniów dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

CELE SZCZEGÓLOWE:

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.

CZAS REALIZACJI:

16.10.2017 – 11.05.2018 r.

GRUPA ODDZIAŁYWANIA:

Uczniowie klas: IV, VII , II G.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ I ICH REALIZACJA

Treści programu edukacyjnego „Trzymaj Formę”	Tematy, metody i formy realizacji	Spodziewane efekty /uczeń potrafi/	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
<p>1. Prawidłowo zbilansowana dieta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talerz Zdrowia – grupy produktów i ich rola w codziennej diecie. • Rola podstawowych składników odżywczych. • Rozkład posiłków w ciągu dnia. • Wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych: <ul style="list-style-type: none"> ○ dzienne zalecenia żywieniowe dla dzieci i 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: <ul style="list-style-type: none"> - nadwaga i otyłość, - niedobór masy ciała, - anoreksja, bulimia (pomoc specjalisty). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbadanie świadomości uczniów odnośnie zasad zdrowego stylu życia oraz ich zastosowania w dniu codziennym – ankieta. 2. Mój wygląd zależy od tego, czym się odżywiam – składniki odżywcze, witaminy i sole mineralne, prezentacja różnorodnych diet – prezentacje komputerowe/postery/broszury/ulotki. 3. Wykrywanie skrobi, tłuszczów i białka oraz witaminy C w produktach spożywczych – doświadczenia w kl. VII i II G. 4. Czy wiesz skąd pochodzą popularne w Polsce owoce i warzywa oraz dlaczego warto je jeść? – wykonanie owocowo-warzywnej mapy świata – uczniowie kl. VII i II G. 5. Jesteś tym co jesz, czyli owocowo-warzywny dzień w naszej szkole (przynajmniej raz w tygodniu uczniowie każdej klasy w wybrany dzień przyniosą do szkoły i zjedzą wspólnie na pierwszej długiej przerwie ustalony wcześniej owoc lub warzywo – kwiecień/maj 2018 r.). 6. Siedem dni tygodnia, czyli mój pomysł na jadłospis – gazetka ścienna. 7. Bulimia, anoreksja i otyłość – choroby spowodowane nieprawidłowym odżywianiem – prelekcja pielęgniarki szkolnej/lekarza. 8. Wykonanie przez uczniów kl. IV plakatów /reklam lub ułożenie haseł zachęcających do spożywania owoców i warzyw oraz mleka i jego przetworów. 	<ul style="list-style-type: none"> - dokonać analizy „piramidy zdrowia”, - wymienić zestaw najważniejszych witamin oraz ich role w prawidłowym spełnianiu wybranych funkcji fizjologicznych, - zdobywać informacje o wartości odżywczej i energetycznej pokarmów, - obliczać wartości energetyczne różnych składników odżywczych oraz stosować je dla oceny zasobności energetycznej własnych posiłków, - interpretować informacje umieszczone na etykietach żywnościowych - wymienić zagrożenia związane ze spożywaniem produktów zawierających nadmierną ilość cukrów, tłuszczów i soli, - ocenić oraz modyfikować swój jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, - przewidywać skutki odchudzania się oraz niewłaściwego stosowania diety wegetariańskiej 	<p>nauczyciele biologii, i przyrody, chemii, geografii, techniki, informatyki, wychowawcy klas</p>	<p>X. 2017-V.2018</p>
<p>2. Aktywność fizyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia: <ul style="list-style-type: none"> ○ pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży, ○ test wydolności fizycznej (ćwiczenia), ○ test sprawności fizycznej (ćwiczenia). • Przykłady z omówieniem metodycznym: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywność fizyczna, a uroda i sprawność fizyczna – test sprawności i wydolności fizycznej uczniów, mierzenie tętna, pokazy ćwiczeń modelujących poszczególne partie części ciała, ćwiczenia oddechowe, konkursy sprawnościowe. 2. Wędrówka po zdrowie – piesze wycieczki, spacer, Nordic Walking itp. – gazetka ścienna lub spoty filmowe wykonane przez uczniów. 3. Rower i przyroda to zdrowie i uroda – pomysł na aktywną formę spędzania wolnego czasu – Wirtualne trasy rowerowe w mojej okolicy (fotorelacja lub film). 	<ul style="list-style-type: none"> - mierzyć tętno na tętnicy promieniowej, - wykonać proste testy oceniające wydolność i sprawność fizyczną , - określić rolę aktywności fizycznej w życiu człowieka. 	<p>nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele informatyki (pomoc przy obróbce zdjęć, montowaniu filmów uczniowskich), nauczyciele geografii, wychowawcy klas</p>	<p>X. 2017-V.2018</p>

<ul style="list-style-type: none"> o ćwiczenia mięśni brzucha, o ćwiczenia mięśni bioder, o ćwiczenia mięśni grzbietu, o ćwiczenia mięśni klatki piersiowej, o ćwiczenia mięśni oddechowe, o ćwiczenia prawidłowej postawy ciała, o ćwiczenia marszu. 	<p>4. Sport to zdrowie i ... dobry humor – organizacja wycieczek krajoznawczo-turystycznych, wyjazdów na narty, łyżwy; organizacja Szkolnych Turniejów Sportowych; udział uczniów w różnorodnych pozaszkolnych zawodach sportowych.</p>			
<p>3. Edukacja konsumencka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prawa konsumenta. • Znakowanie produktów żywnościowych. • Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności. • Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak działają dodatki do żywności i dlaczego nam szkodzą? – broszury/ulotki lub gazetka ścienna. 2. Czy wiesz, co jesz? – analiza etykiet produktów żywnościowych. 3. Jak nie marnować żywności, czyli o przechowywaniu produktów w domu – metaplan. 	<ul style="list-style-type: none"> - analizować etykiety żywieniowe pod kątem oceny: przydatności produktów do spożycia, zawartości konserwantów, wartości energetycznej i żywieniowej, - podać sposoby przechowywania produktów żywnościowych - podać negatywny wpływ na zdrowie człowieka różnych substancji zawartych w żywności 	<p>Nauczyciele biologii i przyrody, techniki, informatyki, wychowawcy klas</p>	<p>X. 2017-V.2018</p>

OCENA PROJEKTU:

Oceny projektu w trakcie jego realizacji dokonują nauczyciele oraz uczniowie realizujący projekt. Podsumowanie realizacji projektu w szkole odbędzie się w Dzień Sportu.

KOORDYNATOR PROJEKTU:

- Elżbieta Serafin – nauczyciel biologii, chemii.