

## PROJEKT EDUKACYJNY

### „BĄDŹ AKTYWNY – TRZYMAJ FORMĘ!”.

realizowany w roku szkolnym 2018/2019 w Szkole Podstawowej w Łętowni.



#### 1. Cel główny:

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

#### 2. Cele szczegółowe:

- Pogłębienie wiedzy uczniów na temat zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
- Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
- Dostarczanie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

#### 3. Czas realizacji:

15.10. 2018 – 10.05.2019 r.

#### 4. Grupa oddziaływania: kl. IV SP, kl. VII SP

#### 5. Koordynatorzy projektu: Danuta Torla (bibliotekarz, n-l ed. wczesnoszkolnej), Elżbieta Smycz (pedagog szkolny).

**HARMONOGRAM DZIAŁAŃ I ICH REALIZACJA**

| Treści Programu „Trzymaj Formę”   | Tematy, metody i formy realizacji  | Spodziewane efekty /uczeń potrafi/   | Osoby odpowiedzialne   | Termin realizacji               |
|---|--|--|--|---------------------------------|
| <p><b>I. Prawidłowa zbilansowana dieta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talerz zdrowia grupy produktów i ich rola w codziennej diecie.</li> <li>• Rola podstawowych składników odżywczych.</li> <li>• Rozkład posiłków w ciągu dnia.</li> <li>• Wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych: dzienne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży, zasady zdrowego żywienia dla dzieci w wieku szkolnym, sposoby żywienia (dieta wegetariańska),</li> <li>• Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju spowodowane nieprawidłowym żywieniem (nadwaga, otyłość, niedobór masy ciała), anoreksja, bulimia (pomoc specjalisty).</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbadanie świadomości uczniów odnośnie zasad zdrowego stylu życia oraz ich zastosowania w dniu codziennym.- ankieta.</li> <li>2. Mój wygląd zależy od tego czym się odżywiam – składniki odżywcze, sole mineralne, witaminy –prezentacje różnych diet (brozury, ulotki).</li> <li>3. Wykrywanie skrobi, tłuszczów i białka oraz witaminy C w produktach spożywczych (doświadczenia w klasie VII)</li> <li>4. Czy wiesz skąd pochodzą popularne w Polsce warzywa i owoce i dlaczego warto je jeść (wykonanie warzywno - owocowej mapy świata) –uczniowie klasy IV i VII.</li> <li>5. Jesteś tym co jesz, czyli owocowo-warzywny dzień w naszej szkole (uczniowie w naszej szkole w ustalony wcześniej dzień przyniosą do szkoły warzywo lub owoc i zjedzą go na pierwszej długiej przerwie)</li> <li>6. Siedem smacznych dni tygodnia – mój pomysł na jadłospis. (gazetka ścienna)</li> <li>7. Bulimia, anoreksja i otyłość – choroby spowodowane nieprawidłowym odżywianiem (prelekcja pielęgniarki szkolnej)</li> <li>8. Wykonanie przez uczniów kl. IV plakatu z hasłami (reklamy) zachęcającymi do spożywania owoców i warzyw oraz mleka i jego przetworów.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń dokonuje analizy piramidy zdrowia</li> <li>- wymienia zestaw najważniejszych witamin oraz ich role w prawidłowym spełnianiu wybranych funkcji fizjologicznych,</li> <li>- uczeń potrafi zdobyć informacje o wartości odżywczej i energetycznej pokarmów,</li> <li>- oblicza wartości energetyczne różnych składników odżywczych oraz stosować je dla oceny zasobności energetycznej własnych posiłków,</li> <li>- interpretuje informacje zamieszczone na etykietach produktów żywnościowych,</li> <li>- wymienia zagrożenia związane ze spożywaniem produktów zawierających nadmierną ilość cukrów, tłuszczów i soli,</li> <li>- ocenia oraz modyfikuje swój jadłospis zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia,</li> <li>- przewiduje skutki odchudzania się oraz niewłaściwego stosowania</li> </ul> | <p>Nauczyciele: biologii, przyrody, chemii, techniki, informatyki, geografii, wychowawcy klas.</p> | <p>X 2018 r<br/>- V 2019 r.</p> |

|  |   |   |  |                                  |
|--|---|---|--|----------------------------------|
| <p><b>II .Aktywność fizyczna.</b></p> <p>Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży.</li> <li>• Test wydolności fizycznej (ćwiczenia).</li> <li>• Testy sprawności fizycznej (ćwiczenia).</li> <li>• Ćwiczenia z mówieniem metodycznym.</li> <li>• Ćwiczenia mięśni brzucha,</li> <li>• Ćwiczenia mięśni bioder,</li> <li>• Ćwiczenia mięśni grzbietu,</li> <li>• Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej,</li> <li>• Ćwiczenia mięśni oddechowe,</li> <li>• Ćwiczenia prawidłowej postawy ciała,</li> <li>• Ćwiczenia marszu</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizacja wycieczek krajoznawczo – turystycznych, wyjazdów na narty, łyżwy, szkolne turnieje sportowe, udział w pozaszkolnych zawodach sportowych itp.</li> </ol>   | <p>diety wegetariańskiej</p> <p>- uczeń postępuje w myśl hasła : „Sport to zdrowie i dobry humor ”.</p>   | <p>Nauczyciele:<br/>wychowawcy klas,<br/>nauczyciele WF.</p>                   | <p>X. 2018- -<br/>-V 2019 r.</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukacja konsumencka. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawa konsumenta</li> <li>• Znakowanie produktów żywnościowych</li> <li>• Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności,</li> <li>• Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością.</li> </ul> </li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak działają dodatki do żywności i dlaczego nam szkodzą? (brozury, ulotki , gazetka ścienna)</li> <li>2. Czy wiesz co jesz? – analiza etykiet żywnościowych.</li> <li>3. Jak nie marnować żywności czyli o przechowywaniu produktów w domu – metaplan.</li> </ol> | <p>- uczeń potrafi analizować etykiety żywności pod kątem: oceny przydatności do spożycia, wartości energetycznej i żywieniowej,</p> <p>- podać sposoby przechowywania produktów żywnościowych,</p> <p>-podać negatywny wpływ na zdrowie człowieka różnych substancji zawartych w żywności.</p> | <p>Nauczyciele biologii, techniki, przyrody, informatyki, wychowawcy klas.</p> | <p>X 2018<br/>-V 2019 r.</p>     |

**6. Ocena projektu:**

W trakcie realizacji zajęć oceny projektu dokonują na bieżąco nauczyciele i uczniowie. Podsumowanie realizacji programu odbędzie się w szkole w Dniu Sportu.