

PROJEKT EDUKACYJNY POD HASŁEM „*ŻYJ ZDROWO*”, WYNIKAJĄCY Z PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO SZKOŁY

OPRACOWAŁY:

Elżbieta Izydorkiewicz
Małgorzata Domagalska
Beata Stawska- Kostrzak

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

Wstęp

We współczesnym świecie istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia i życia człowieka. Środowisko naturalne zostało zanieczyszczone, a proponowana żywność jest często niezdrowa, sztucznie modyfikowana, zawierająca dużo trujących składników chemicznych (konserwantów, polepszaczy, substancji rakotwórczych).

W związku ze świadomością tego zjawiska, ważne jest, aby już od najmłodszych lat uczyć w szkole dzieci zasad zdrowego odżywiania się. Należy przy tym wyrabiać nawyki higienicznego spożywania pokarmów, wskazywać na znaczenie, występowanie i rolę witamin oraz innych składników odżywczych potrzebnych do życia i wzrostu ludzkiego organizmu.

Proponowany projekt edukacyjny został przygotowany właśnie po to, aby pokazać uczniom zalety świadomego odżywiania się, nauczyć ich dokonywać wyboru między tym, co zdrowe i odżywcze a szkodliwe, choć smaczne. Poza tym chcemy, aby dzieci rozumiały, że żyć zdrowo, to również znaczy spożywać zdrowe, ekologiczne, wartościowe pokarmy- czyli po prostu zdrowo się odżywiać.

Cele ogólne:

- poznawanie zdrowego stylu odżywiania się
- wyrabianie nawyków higienicznego spożywania pokarmów
- wychowanie świadomego konsumenta

Metody: pokaz, pogadanka, działania praktyczne, obserwacja, praca wytwórcza, inscenizacja

Formy : zespołowa, grupowa, indywidualna

Pomoce i środki dydaktyczne : plakaty, hasła, ilustracje, rysunki tematyczne, informacje na dany temat, słowniki, książki, encyklopedie, rekwizyty, przybory piśmiennicze

Czas : na rok szkolny 2005/2008

Klasa : I, II, III, IV, specjalna

OPIS PROJEKTU

Koordynatorzy:

Elżbieta Izydorkiewicz
Małgorzata Domagalska
Beata Stawska- Kostrzak

Uczestnicy – uczniowie klas młodszych, klasy IV, klasa specjalna, wychowawcy, dyrekcja szkoły, zaproszeni goście

Zadania

dla nauczycieli:

- przygotowanie przedsięwzięć :
- * „*ZAMIEŃ CHIPSY NA OWOCE* „
- * „*OD ZIARENKA DO BOCHENKA*”
- * „*PIJĘ MLEKO, SPOŻYWAM JEGO PRZETWORY, JESTEM ZDROWY*”

dla rodziców:

- sponsorowanie akcji
- pomoc przy dekoracji

dla uczniów:

- wyszukiwanie wiadomości o znaczeniu witamin dla organizmu człowieka
- przygotowanie informacji o chlebie i gatunkach pieczywa
- zbieranie ciekawostek na temat mleka i jego przetworów oraz o zawartych w nich składnikach mineralnych.
- wykonują rysunki tematyczne i dekoracje

Uwagi o realizacji:

Przed rozpoczęciem poszczególnych akcji- nauczyciele wraz z grupą uczniów ze świetlicy i biblioteki, zawsze przygotowują odpowiednią scenerię (stoliki na korytarzu przykryte obrusami, na których eksponowana jest promowana zdrowa żywność- jabłka, pieczywo przetwory mleczne). Ustawiają sztalugi z hasłami, ilustracjami, informacjami, rysunkami dzieci nawiązującymi

do realizowanych przedsięwzięć. Zawieszają plakaty, dekoracje, jak również przygotowują salę gimnastyczną na spotkanie z zaproszonymi gośćmi.

Realizacja projektu

1. W roku szkolnym 2005/2006

- realizacja przedsięwzięcia pod hasłem:

„ZAMIENŃ CHIPSY NA OWOCE”

Cele operacyjne :

Uczeń:

- prowadzi zdrowy styl życia
- wie, że owoce są źródłem witamin
- dostrzega potrzebę codziennego spożywania owoców i warzyw
- jest świadomy korzyści wynikających z włączenia tychże do diety
- potrafi dokonać wyboru między tym, co popularne, a zdrowe
- wie, że należy przestrzegać zasad higieny
- dostrzega potrzebę estetyki spożycia pokarmu
- umie poprawnie zachować się oczekując w kolejce
- wie, iż ogryzki i skórki należy wyrzucać do kosza
- ma poczucie przynależności do społeczności szkolnej
- chętnie dzieli się wrażeniami z uczestnictwa w akcji w domu

Propozycja organizacji i treści: wystawa owoców, degustacja jabłek przez wszystkich uczniów szkoły, podanie wiadomości o znaczeniu witamin i wartościach odżywczych i zdrowotnych jabłek oraz o przewadze owoców nad chipsami w procesie zdrowego odżywiania się, inscenizacja wiersza Jana Brzechwy „NA STRAGANIE”, odpowiednia oprawa plastyczna i dekoracja.

Ewaluacja :

- dzielenie się wrażeniami z uczestnictwa w akcji (z degustacji, z obserwacji, z pogadanki- wypowiedzi ustne)
- obserwacja zachowań uczniów na przerwach (czy na drugie śniadanie przynoszą owoce, czy nadal kupują duże ilości niezdrowych chipsów)
- karta pracy (kolorowanka, jako pamiątka uczestnictwa w akcji, przedstawiająca zdrowe owoce, zachęcająca do spożywania ich na co dzień)
- wystawa
- ankieta ewaluacyjna (zał.1)

Przewidywanie efekty:

- uczniowie znają wartość owoców i chętniej je spożywają
- obok kanapek na drugie śniadanie przynoszą jabłko
- świadomi zdrowotnych walorów owoców zamiast chipsów sięgają po jabłko
- następuje u dzieci refleksja nad odżywianiem się
- akcja zachęca do spożywania zdrowych owoców na co dzień
- dzieci przyswajają sobie zasady estetycznego spożycia pokarmu, zachowanie ładu i porządku po sobie
- akcja wpływa na kształtowanie aktywnych postaw wobec rzeczywistości
- przyczynia się do rozwoju odpowiedzialności za pracę własną i grupy
- ukazani zostają ludzie dobrego serca, chętni do pomocy i dzielenia się z innymi
- przedsięwzięcie umacnia organizatorów w przekonaniu o sensie dalszej pracy wychowawczej z dziećmi i współpracy ze środowiskiem lokalnym

1. W roku szkolnym 2006/2007

- realizacja przedsięwzięcia pod hasłem:

„Od ziarenką do bochenką, czyli wszystko o chlebie”

Cele szczegółowe:

- zdobycie jak największej ilości informacji na temat chleba
- budzenie szacunku do chleba
- przybliżenie uczniom historii, tradycji, sposobu wypieku oraz gatunków pieczywa
- wdrażanie elementów savoir- vivru (zachowanie względem gościa, kolegów, dorosłych)
- umiejętność degustacji
- wdrażanie do higienicznych nawyków żywieniowych
- wdrażanie do estetyki spożywania pokarmów
- wskazanie na zdrowotne aspekty tradycyjnej, polskiej żywności

Propozycja organizacji i treści : prezentowanie pieczywa, wspólna degustacja pieczywa przez całą społeczność szkoły, wiadomości o składnikach odżywczych chleba, o gatunkach pieczywa, spotkanie z piekarzem- wywiad, pokaz rekwizytów piekarniczych, zabawa „ Mało nas do pieczenia chleba”, piosenka dożynkowa „ Hej kołem...”, stosowna dekoracja, plakaty itp.

Ewaluacja:

- rozmowa na bieżąco
- wypowiedzi ustne dzieci na temat tego, co dowiedziały się o wartości odżywczej chleba i walorach smakowych pieczywa, jego rodzajach i konieczności szacunku do chleba
- obserwacja dzieci na przerwach (czy nie wyrzucają chleba do kosza na śmieci?)
- wystawa
- ankieta ewaluacyjna (zał. nr 2)

Przewidywane efekty :

- dzieci poznają różne gatunki chleba i innego pieczywa
- poznają akcesoria pomocnicze przy wypieku pieczywa
- uczniowie dowiadują się o wartościach odżywczych i zdrowotnych pieczywa
- uświadamiają sobie konieczność szacunku do chleba
- zdobywają podstawową wiedzę o zawodzie piekarza
- poznają walory smakowe i zapachowe różnych gatunków chleba

3. W roku szkolnym 2007/2008

- realizacja przedsięwzięcia pod hasłem:

„ PIJĘ MLEKO, SPOŻYWAM JEGO PRZETWORY JESTEM ZDROWY”

Cele szczegółowe:

- przybliżenie uczniom historii oraz gatunków mleka
- umiejętność degustacji
- wdrażanie do higienicznych nawyków żywieniowych
- wdrażanie do estetyki spożywania pokarmów mlecznych
- wskazanie na zdrowotne aspekty mleka i jego przetworów

Propozycja organizacji i treści : prezentowanie mleka i jego przetworów przez zaproszonych gości z Kujawskiej Spółdzielni Mleczarskiej (KSM), przedstawienie wiadomości o wartościach odżywczych i procesach produkcji produktów mleczarskich, inscenizacja wiersza Jana Brzechwy „ Mleko”

Ewaluacja

- na bieżąco po każdym przedsięwzięciu (rozmowa, opowiadanie, dzielenie się wrażeniami, nagradzanie oklaskami, ustna odpowiedź na pytania)
- podziękowanie, oklaski, bukiet kwiatów- jako wyraz zainteresowania akcją oraz pozytywnej oceny dla gości i przedsięwzięcia.
- dzielenie się wrażeniami smakowymi podczas degustacji przetworów mlecznych (jogurtów, serków).
- obserwacja uczniów, iż korzystają z oferowanego przez szkołę mleka.

- zapisy na mleko w szkole jako dowód świadomego odżywiania się dzieci w kl. I- VI.
- ankieta ewaluacyjna (zał. nr 3)

Przewidywane efekty:

- poszerzanie i wzbogacanie wiedzy o mleku, jego przetworach i właściwościach odżywczych dla organizmu, a zwłaszcza dla młodego człowieka
- spożywanie mleka i jego przetworów na co dzień