



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

MORE
Moc Relacji w Edukacji

NAZWA PROJEKTU

Projekt edukacyjny „Misja Zdrowie” – klasy 1–3

IMIĘ I NAZWISKO AUTORA

Edward Szmul

NAZWA SZKOŁY

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Reszlu

ETAP EDUKACYJNY

I etap

SŁOWA KLUCZOWE

#zdrowie#współpraca#komunikacja#uczenie się#kreatywność#emocje#ruch#bezpieczeństwo

KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE

kompetencje zdrowotne
-rozumienie zasad zdrowego stylu życia,
-kształtowanie nawyków higienicznych, prozdrowotnych i żywieniowych,
-rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo,
-budowanie świadomości emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie ze stresem.
kompetencje społeczno -obywatelskie
-umiejętność współpracy w grupie,
-odpowiedzialność za innych (np. zdrowie kolegów, troska o środowisko),
-wdrażanie zasad kultury osobistej, komunikacji i wzajemnego szacunku.
kompetencje komunikacyjne (językowe)
-nazywanie uczuć, potrzeb i problemów związanych ze zdrowiem,
-rozwijanie słownictwa związanego z ciałem, emocjami, ruchem i żywieniem,
-prezentowanie wyników pracy (plakaty, opisy, opowiadania).
kompetencje matematyczne i w zakresie nauk przyrodniczych
- prowadzenie prostych obserwacji i doświadczeń (np. o wodzie, zmysłach, roślinach),
- analizowanie danych (np. ilość ruchu, woda wypita w ciągu dnia),
- porównywanie i klasyfikowanie produktów żywnościowych.
Kompetencje cyfrowe
-wyszukiwanie wiarygodnych informacji o zdrowiu,
-używanie aplikacji do ruchu, edukacyjnych gier prozdrowotnych,
-tworzenie prostych materiałów (np. plakatów cyfrowych).
-kodowanie na macie edukacyjnej.
-interaktywna gra w Kahoota
umiejętność uczenia się
-planowanie zadań w projekcie,
-oceniając własnych postępów,
-rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron (np. żywieniowych czy ruchowych).
kreatywność i kompetencje artystyczne
-tworzenie plakatów, makiet, scenek dramatycznych o zdrowiu,
-projektowanie zdrowych menu, rymowanek lub piosenek o zdrowiu.
kompetencje ruchowe
-rozwijanie sprawności fizycznej,
-poznawanie różnych form aktywności fizycznej,
-budowanie pozytywnej postawy wobec regularnego ruchu.
rozpoznawanie i nazywanie emocji, radzenie sobie z nimi, mowa ciała, intencje innych osób.



CELE

- w zakresie zdrowego żywienia
- zna podstawowe grupy produktów spożywczych,
 - odróżnia produkty zdrowe od niezdrowych,
 - planuje zdrowe drugie śniadanie i potrafi je przygotować,
 - zna znaczenie wody dla organizmu i dba o jej regularne picie.
- w zakresie aktywności fizycznej
- rozumie, dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia,
 - podejmuje różne formy aktywności (zabawy ruchowe, gimnastyka, spacer),
 - potrafi określić, jak czuje się po aktywności fizycznej (np. energiczny, zmęczony, zadowolony).
- w zakresie higieny i bezpieczeństwa
- zna zasady higieny osobistej i potrafi je stosować,
 - rozumie znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia,
 - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w domu, w szkole i na drodze.
- w zakresie zdrowia emocjonalnego
- potrafi rozpoznawać podstawowe emocje u siebie i innych,
 - zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem (np. rozmowa, ruch, oddech),
 - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji trudnej.
- w zakresie kompetencji społecznych
- współpracuje w grupie, dzieli się zadaniami, słucha innych,
 - uczestniczy w tworzeniu wspólnych materiałów (plakaty, prace plastyczne, prezentacje),
 - potrafi zaprezentować wyniki pracy swojej grupy.
- w zakresie edukacji przyrodniczej
- potrafi dokonać prostych obserwacji dotyczących ciała, zmysłów, roślin i otoczenia,
 - analizuje proste dane (np. liczbę kroków, ilość wypitej wody, czas aktywności),
 - wyciąga wnioski z doświadczeń i obserwacji.
- w zakresie kompetencji cyfrowych
- korzysta z bezpiecznych źródeł informacji o zdrowiu,
 - tworzy proste materiały cyfrowe (np. plakat, kolaż, prezentacja),
 - potrafi zapisać i zaprezentować wyniki swojej pracy,
 - Potrafi kodować na macie do kodowania,
 - Gra w interaktywną grę Kahoota
- w zakresie kreatywności i wyobraźni
- tworzy własne plakaty, rymowanki, piosenki, makiety lub scenki dramatowe o tematyce zdrowotnej,
 - proponuje własne rozwiązania problemów związanych ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

KRYTERIA SUKCESU

- uczniowie zdobyli i potrafią wykorzystać wiedzę o zdrowiu
- potrafią wskazać zdrowe i niezdrowe produkty,
 - wiedzą, dlaczego ruch, sen i higiena są ważne,
 - opisują podstawowe emocje i sposoby ich regulacji.
- uczniowie stosują zdrowe nawyki w codziennym życiu
- przynoszą zdrowe śniadania, piją więcej wody,
 - chętnie biorą udział w aktywnościach ruchowych,
 - pamiętają o myciu rąk, dbaniu o sen i odpoczynek.
- uczniowie potrafią współpracować i działać w grupie
- dzielą się zadaniami,
 - słuchają innych,
 - wspólnie podejmują decyzje podczas pracy projektowej.
- uczniowie tworzą własne materiały edukacyjne
- przygotowują plakaty, ulotki, prace plastyczne, makiety, prezentacje,
 - potrafią przedstawić efekty swojej pracy w sposób jasny i uporządkowany.
- uczniowie z zaangażowaniem uczestniczą w działaniach projektowych
- aktywnie biorą udział w zadaniach, zabawach, doświadczeniach, prezentacjach,
 - wykazują ciekawość, zadają pytania, proponują własne pomysły.
- uczniowie potrafią ocenić efekty swojej pracy
- dokonują samooceny (ustnej, obrazkowej lub w karcie),
 - potrafią określić, czego się nauczyli, co im się najbardziej udało, a nad czym muszą jeszcze pracować.
- projekt został zaprezentowany społeczności szkolnej
- odbył się podsumowanie projektu, w konkursie wiedzy Omnibuszdrowia, prezentacja plac plastycznych i piosenek,
 - uczniowie przedstawili swoje działania w sposób samodzielny i zrozumiały.

ZASTOSOWANE POMOCE DYDAKTYCZNE
I ICH ŹRÓDŁA

- prezentacja multimedialna o zdrowym odżywianiu się,
- fantomy do restytucji oddechowej,
- defibrylator pokazowy, materac, koc,
- tekst bajki o zdrowym odżywianiu się,
- filmy i animacje edukacyjne,
- karty emocji i zachowań - do rozpoznawania i nazywania emocji,
- materiały plastyczne: papier farby,
- materiały do doświadczeń: słoiki, chleb, chusteczki jednorazowe, brokat (jak roznoszą się bakterie),
- przygotowanie zdrowych posiłków: deska, talerz, pieczywo, masło, sery, wędliny, warzywa, owoce,
- mikser, blender, patyczki do owocowych szaszłyków,
- platforma dla instruktorki fitness, nagłośnienie,
- piramida żywienia, demonstracyjne produkty spożywcze,
- tory przeszkód , woreczki, szarfy, materace, gwizdek,
- karty pracy, teksty z podręczników,
- mata do kodowania,
- interaktywna gra w Kahoota
- teksty piosenek o zdrowym stylu życia.



OPIS DZIAŁAŃ W PUNKTACH

„Misja Zdrowie” to interdyscyplinarny projekt edukacyjny dla uczniów klas 1–3, którego celem jest kształtowanie postaw i nawyków sprzyjających zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu. Uczniowie, pracując w małych grupach i metodą projektów, zdobywają wiedzę o zdrowym odżywianiu, higienie, emocjach oraz aktywności fizycznej. Projekt zakłada pracę praktyczną: obserwacje, doświadczenia, prowadzenie dzienników, tworzenie plakatów, zdrowych przepisów, scenek i mini-kampanii informacyjnych. Zwieńczeniem projektu będzie spotkanie podsumowujące — wydarzenie, podczas którego dzieci prezentują efekty swojej pracy.

W trakcie realizacji projektu uczniowie wcielają się w „małych ekspertów zdrowia” i wykonują różnorodne zadania: przeprowadzają proste doświadczenia, obserwacje, prowadzą dzienniczki zdrowia, przygotowują zdrowe przekąski, biorą udział w zabawach ruchowych, tworzą plakaty i prezentacje. Projekt sprzyja pracy metodą badawczą, problemową oraz projektową, integrując treści z edukacji przyrodniczej, polonistycznej, społecznej, matematycznej, informatycznej i artystycznej.

Istotnym elementem „Misji Zdrowie” jest budowanie świadomości emocjonalnej i społecznej — dzieci uczą się rozpoznawać emocje, radzić sobie w sytuacjach stresowych, współpracować i komunikować się w zespole. Projekt kończy się wydarzeniem podsumowującym, podczas którego uczniowie prezentują swoje prace, zaprezentują piosenkitematycę zdrowego trybu życia.

Realizacja projektu przyczynia się nie tylko do poszerzenia wiedzy uczniów, ale także do wdrażania pozytywnych nawyków zdrowotnych — uczniowie częściej wybierają zdrowe produkty, chętniej uczestniczą w aktywności ruchowej, a także dostrzegają znaczenie odpoczynku i higieny. Projekt „Misja Zdrowie” wspiera rozwój kompetencji kluczowych: społecznych, emocjonalnych, komunikacyjnych, cyfrowych, matematyczno-przyrodniczych, umiejętności uczenia się oraz kreatywności.

1. Wprowadzenie do projektu

Cele: poznanie tematyki zdrowia, budowanie motywacji, określenie celów.

Działania:

- rozmowa kierowana „Co to znaczy być zdrowym?”
- tworzenie mapy myśli „Zdrowie” (praca grupowa),
- prezentacja projektu i zadań dla uczniów,
- wykonanie kart pracy (woda, ruch, sen),

2. Zdrowe odżywianie

Cele: poznanie zasad zdrowego żywienia, świadome wybory żywieniowe.

Działania:

- piramida zdrowia – omówienie i praca plastyczna,
- klasyfikowanie produktów: zdrowe/niezdrowe,
- zadanie praktyczne: „Moje zdrowe śniadanie”,
- doświadczenie: „Dlaczego woda jest ważna?” (obserwacja, rozmowa),
- prowadzenie tabeli: ilość wypitej wody w tygodniu,
- wykonanie grupowej pracy plastycznej: owoce i warzywa w moim menu.

3. Aktywność fizyczna

Cele: rozumienie roli ruchu w utrzymaniu zdrowia.

Działania:

- zabawy i ćwiczenia ruchowe na świeżym powietrzu,
- zajęcia ruchowe przy muzyce z instruktorką fitness,
- rozmowa: „Jak czuję się po ruchu?”,
- rywalizacja sportowa między oddziałami; dwa ognie,
- miniwersztaty: propozycje ulubionych aktywności uczniów.

4. Higiena i bezpieczeństwo

Cele: kształtowanie nawyków higienicznych i zasad bezpieczeństwa.

Działania:

- prezentacja– mycie rąk, zębów, dbanie o skórę,
- ćwiczenie poprawnego mycia rąk z wykorzystaniem „brokatu–zarazków”,
- gra dydaktyczna: „Bezpieczna droga do szkoły”,
- rozmowa o śnie i odpoczynku: „Dlaczego sen jest ważny?”,
- wykonanie mini-plakatu „Zasady higieny”,
- nauka resuscytacji oddechowej,
- użycie defibrylatora,
- składanie i porządkowanie ubrań,
- dbanie o porządek w najbliższym otoczeniu.

5. Zdrowie emocjonalne i społeczne

Cele: rozwijanie świadomości emocjonalnej, umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Działania:

- poznawanie i nazywanie emocji – koło emocji,
- proste techniki relaksacyjne (oddech, ruch, muzyka),
- scenki dramowe: „Jak mogę pomóc koledze?”,
- gra „Dobre słowo”, wspierająca pozytywną komunikację,
- tworzenie „Karty Dobrych Emocji”.

6. Podsumowanie projektu i prezentacja

Cele: utrwalenie wiedzy, prezentacja efektów, samoocena uczniów.

Działania:

- powtórzenie najważniejszych zagadnień w formie gry (Omnibus zdrowia),
- przygotowanie wystawy prac: plakaty,
- „Podsumowanie projektu” – prezentacje uczniów (piosenki, stanowiska tematyczne),
- karta samooceny projektu (obrazkowa lub pisemna),
- rozmowa podsumowująca: „Czego się nauczyłem? Co zmieniłem w swoich nawykach?”
- wręczenie nagród: bidony na wodę.

7. Dodatkowo – zadania ciągłe (przez cały projekt)

- monitorowanie działań uczniów (woda, ruch, sen),
- wspólne przerwy ruchowe w klasie,
- regularne rozmowy o emocjach,
- ocenianie współpracy w grupach.

1.Promocja projektu.

- zdjęcia, filmiki na stronie internetowej szkoły
- zdjęcia, rolki, filmiki na Facebooku szkoły,
- informacje dla rodziców.

2.Podsumowanie projektu „Misja Zdrowie” – klasy 1–3

Projekt „Misja Zdrowie” pozwolił uczniom w praktyczny, aktywizujący i atrakcyjny sposób poszerzyć wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia. Dzieci uczyły się poprzez działanie: wykonywały doświadczenia, prowadziły obserwacje, uczestniczyły w zabawach ruchowych, przygotowywały zdrowe posiłki, tworzyły plakaty oraz prezentacje edukacyjne. Duży nacisk położono na rozwijanie świadomości emocjonalnej, współpracę oraz twórcze myślenie.

Uczniowie rozwinęli umiejętność pracy zespołowej, komunikowania się i planowania działań. Dzięki elementom praktycznym (np. liczenie ilości wypitej wody, planowanie śniadania, tworzenie zdrowego jadłospisu) dzieci zdobyły wiedzę przyrodniczą i matematyczną w kontekście codziennego życia.

Realizacja projektu wpłynęła również na wzmocnienie pozytywnych nawyków zdrowotnych – uczniowie częściej wybierali zdrowe przekąski, chętniej uczestniczyli w aktywnościach ruchowych, lepiej rozumieli znaczenie higieny, odpoczynku i równowagi emocjonalnej.

Finał projektu, pozwolił dzieciom podzielić się efektami swojej pracy z rówieśnikami i rodzicami, co zwiększyło ich poczucie sprawstwa, odpowiedzialności i dumy z osiągniętych rezultatów.