



Rzeczpospolita  
Polska



Ministerstwo  
Edukacji Narodowej



INSTYTUT BADAŃ  
EDUKACYJNYCH  
Państwowy Instytut Badawczy

MORE  
Moc Relacji w Edukacji

NAZWA PROJEKTU

Tydzień promocji zdrowego stylu życia w szkole

IMIĘ I NAZWISKO AUTORA

Anna Kocyła-Grabowska

NAZWA SZKOŁY

Szkoła Podstawowa im. hm. Michała Stefana Lisowskiego w Zabelu

ETAP EDUKACYJNY

II etap edukacyjny

SŁOWA KLUCZOWE

#tydzieńzdrowia, #zdroweodżywianie, #aktywninacodzień, #czasnarelaks, #niedlaużywek, #rodzinaiszkola, #działamyrazem

KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE

·kompetencje poznawcze: krytyczne myślenie, kreatywne myślenie, rozwiązywanie problemów,  
·kompetencje społeczne: współpraca, efektywna komunikacja, wspólne podejmowanie decyzji, harmonizowanie współpracy,  
·kompetencje osobiste: kierowanie sobą (autorefleksja i wyciąganie wniosków), dbanie o siebie (troska o zdrowie i samopoczucie, dobrostan),  
·kompetencje matematyczne,  
·kompetencje językowe,  
·kompetencje cyfrowe.

CELE

·kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i ruchowych,  
·wzmacnianie świadomości zdrowia fizycznego i psychicznego,  
·budowanie więzi i współpracy całej społeczności szkolnej.  
Cele adresowane do uczniów / społeczności szkolnej):  
Uczeń:  
·zna zasady zdrowego odżywiania, potrafi rozpoznawać wartościowy skład posiłków i dokonywać zdrowych wyborów,  
·rozumie znaczenie regularnej aktywności fizycznej i potrafi wskazać różne formy ruchu, które może samodzielnie realizować,  
·potrafi rozpoznać swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne: kiedy jest zmęczony, potrzebuje odpoczynku lub ruchu, rozumie znaczenie snu i regeneracji,  
·zna negatywne skutki używek (papierosy, narkotyki, inne używki) — potrafi świadomie ich unikać i argumentować swoje wybory,  
·potrafi świadomie wyrażać i nazywać emocje, rozmawiać o zdrowiu i potrzebie wsparcia, podejmować asertywne decyzje (w tym odmawiać używkom), udoskonalił umiejętność trafnej argumentacji oraz potrafi komunikować te treści w języku polskim, angielskim i niemieckim,  
·rodzice i nauczyciele angażują się aktywnie w promocję zdrowia, wspierają działania prozdrowotne w domu i w środowisku szkolnym — rodzina i szkoła współpracują,  
·społeczność szkolna (uczniowie, rodzice, nauczyciele) angażuje się w działania promujące zdrowie (aktywności fizyczne, wydarzenia, projekty) i dba o to, by prozdrowotne postawy stały się trwałym elementem kultury szkoły.

KRYTERIA SUKCESU

·wzrost świadomości zdrowotnej i wiedzy — wiedza uczniów o zdrowym odżywianiu, znaczeniu ruchu, wpływie używek, o zdrowiu psychicznym, technikach relaksacyjnych, zagrożeniach,  
·wzmocnienie współpracy i integracji społeczności szkolnej,  
·zwiększona liczba działań grupowych i projektowych na lekcjach,  
·rodzice i uczniowie wyrażają zadowolenie z udziału w projekcie,  
·uczniowie podejmują inicjatywy, zgłaszają pomysły i mają realny wpływ na kształt zajęć,  
·nauczyciele stają się otwarci w dzieleniu się sukcesami i trudnościami,  
·uczniowie uczą się od siebie nawzajem,  
·trwałość działań / kontynuacja po tygodniu projektu — wprowadzenie nawyków (regularne aktywności, zdrowe posiłki, przerwy relaksacyjne -środy bez dzwonek), kontynuacja wspólnych działań, propozycje do kolejnych projektów / działań. Nawiązanie współpracy z trenerem personalnym specjalizującym się w tematyce zdrowia i zbilansowanej diety oraz Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Radzynie Podlaskim.

ZASTOSOWANE POMOCE DYDAKTYCZNE  
I ICH ŹRÓDŁA

·Prezentacje multimedialne stworzone w generatorze Genially - opracowania własne nauczycieli, gotowe prezentacje edukacyjne o tematyce zdrowego odżywiania oraz profilaktyce uzależnień, Projekcja filmu „Najlepszy” w reżyserii Łukasza Palkowskiego, Filmy edukacyjne dostępne na platformie YouTube o tematyce prozdrowotnej,  
·Materiały plastyczne do tworzenia plakatów,  
·Akcesoria sportowe - sprzęt szkolny z sali gimnastycznej,  
·Profesjonalna sala do treningu funkcjonalnego z wykorzystaniem różnych przyrządów (wejścia na skrzynię, zwis/podciąganie na drążku, ćwiczenia równoważne na kształtkach i boksu, ćwiczenia z ciężarkami)  
·Kalkulatory, Alkohologogle, narkogogle,  
·Owoce i warzywa, Muzyka relaksacyjna dostępna na platformie YouTube i Spotify,  
·Eksperyment: pomiar cukru w napojach i słodyczach (waga, cukier, woreczki strunowe),  
·Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Radzynie Podlaskim,  
·Quizy matematyczne dostępne na stronie Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej, Wordwall,  
·Słownik języków angielskiego i niemieckiego, Słownik ortograficzny, Pismo Święte,  
·Zdrowe produkty niezbędne do przygotowania śniadania (pieczywo żytnie, wędliny, nabiał, warzywa i owoce, granola, woda)



OPIS DZIAŁAŃ W PUNKTACH

1. Integracja i wprowadzenie do projektu

Dyrekcja szkoły przeprowadziła spotkanie organizacyjne dla nauczycieli, podczas którego omówiono: założenia projektu i jego cele główne, oczekiwane rezultaty dla uczniów, harmonogram poszczególnych działań.

2. Spotkanie organizacyjne z nauczycielami

Przedstawienie idei projektu oraz koncepcji pracy modułowej: ustalenie tematu przewodniego projektu – wspólnie wybrano motyw, który będzie spajał działania wszystkich klas oraz zakres obowiązków nauczycieli w poszczególnych etapach projektu, omówiono również zasady dokumentowania działań, formy ewaluacji oraz sposoby włączania środowiska szkolnego i rodziców do projektu, burza mózgów i wymiana pomysłów dotyczących: możliwych aktywności i działań, wykorzystania pomocy dydaktycznych i zasobów szkoły. Przydział modułów tematycznych poszczególnym klasom oraz szczegółowe ustalenie organizacji każdego dnia projektu – w tym określenie, jak będą wyglądały codzienne działania, jakie aktywności zostaną zrealizowane w ramach każdego modułu oraz zapewnienie, że na każdej lekcji odbywającej się w danym dniu projektowym zostanie poruszony i rozwijany ustalony temat przewodni.

3. Zaangażowanie rodziców

Rodzice zostali poinformowani o założeniach projektu i zaproszeni do udziału w wybranych aktywnościach. W wybranych dniach projektu rodzice uczestniczyli w zajęciach otwartych (wspólne śniadanie oraz aktywności fizyczne), obserwowali działania uczniów.

4. Realizacja modułów tematycznych w atmosferze relacji i sprawczości – warsztaty, działania praktyczne, doświadczenia.

Realizowane tematy:

klasa IV – „Dzień zdrowego odżywiania” (Układanie jadłospisu w określonym limicie kalorii i kosztów, poznanie słownictwa w języku angielskim o zdrowej żywności, klasyfikacja produktów na healthy / unhealthy. Krótkie dialogi o nawykach żywieniowych, dyskusja o codziennych wyborach żywieniowych. Grupowe tworzenie Talerza Zdrowia. Rozmowa o trosce o zdrowie jako wartości moralnej. Analiza filmu edukacyjnego. Tworzenie plakatu „Zdrowy posiłek”. Aktywne zabawy ruchowe powiązane z wiedzą o kolorach owoców i warzyw. Tor przeszkód i gry zespołowe).

klasa V – „Dzień aktywności fizycznej” (Przeprowadzenie zajęć obejmujących: omówienie korzyści aktywności fizycznej i prostego składu produktów; wizytę w sklepach – czytanie etykiet, wyszukiwanie zdrowszych zamienników; gry i aktywności ruchowe, m.in.: kółko-krzyżyk w hula-hop, „Tabliczka mnożenia na plecach”, sztafety z dobieraniem działań do wyników, biegi do kart z równaniami, tory przeszkód z zadaniami, skoki przez drabinkę koordynacyjną, rzuty do celu, wyścigi z przenoszeniem przedmiotów, oraz trening funkcjonalny: wejścia na skrzynię, zwisy/podciąganie na drążku, ćwiczenia równoważne na kształtkach, praca z ciężarkami).

klasy VI-VIII – „Wybieram zdrowie, nie używki”

Klasa VI: Aktywności edukacyjne: dyskusje, analiza zagrożeń, obliczenia procentowe i statystyki. Działania ruchowe: ćwiczenia zespołowe i zabawy profilaktyczne. Praca zespołowa: planowanie, dzielenie obowiązków, tworzenie haseł i komunikatów. Inscenizacje: „Sąd nad używkami”, flagi „winny” symbolizujące problem globalny. Eksperymenty: pomiar cukru w napojach i słodyczach, porównanie z zaleceniami. Edukacja technologiczna: pozytywne i negatywne wykorzystanie technologii, higiena pracy przy komputerze, aplikacje wspierające zdrowie. Klasa VIII: Projekcja filmu – elementy historyczne, panel dyskusyjny – elementy polonistyczne, współpraca z Sanepidem – działania profilaktyczne, Quiz – elementy matematyczne, plakat – działania polonistyczno-germanistyczne.

Klasa VII – „Dbam o siebie - mam czas na odpoczynek i uśmiech” (Praca indywidualna: pisanie listu do siebie. Praca w grupach: porównywanie sposobów spędzania wolnego czasu kiedyś i współcześnie, film edukacyjny o igrzyskach olimpijskich. Zadania matematyczne: tworzenie diagramu kołowego przedstawiającego plan swojego dnia i liczenie procentowego udziału odpoczynku, czasu wolnego i nauki. Ćwiczenia relaksacyjne). „Dzień Rodziny i wspólnej aktywności” (cała społeczność szkolna – uczniowie, nauczyciele i rodzice – wspólnie przygotowała zdrowe śniadanie, a następnie wzięła udział w grach i zabawach ruchowych, które zakończyło wspólne zatańczenie Belgijki, integrując wszystkich uczestników).

5.Prezentacja efektów pracy/podsumowanie projektu

Ostatniego dnia projektu odbyło się wydarzenie podsumowujące, w którym udział wzięły wszystkie klasy, nauczyciele, dyrekcja, rodzice oraz zaproszeni goście. Każda klasa zaprezentowała efekt swojej pracy: prezentacje multimedialne, prace plastyczne i techniczne. Uczniowie oraz nauczyciele opowiadali o przebiegu pracy, napotkanych wyzwaniach oraz zdobytych umiejętnościach. Sala została udekorowana materiałami powstałymi podczas projektu.

6. Refleksja i omówienie rezultatów

Podsumowanie z uczniami

Nauczyciele przeprowadzili rozmowy podsumowujące. Uczniowie oceniali: które działania były dla nich najbardziej interesujące, czego nowego się nauczyli,co było trudne, co chcieliby poprawić lub zmienić w kolejnej edycji.

Refleksja nauczycieli

Spotkanie zespołu nauczycieli po zakończeniu projektu.

Omówienie: przebiegu działań, pracy zespołowej, mocnych stron i trudności, sposobów organizacji na przyszłość. Wspólne wypracowanie wniosków i rekomendacji.

5. Ewaluacja projektu

Analiza opinii uczniów, nauczycieli i rodziców. Ocena stopnia realizacji celów. Identyfikacja korzyści dla uczniów: rozwinięte kompetencje społeczne, umiejętność współpracy, kreatywność, samodzielność, wzrost wiedzy na temat zdrowia i świadomych wyborów.

6. Promocja projektu

Publikacja relacji i zdjęć na stronie internetowej szkoły. Udostępnianie materiałów na szkolnych mediach społecznościowych. Uczniowie dzielili się wiedzą z innymi klasami, wymieniali się doświadczeniami i prezentowali swoje moduły.

7. Plan kontynuacji działań

Zaplanowanie kolejnej edycji projektu w przyszłym roku szkolnym. Włączenie wypracowanych metod pracy projektowej do codziennych zajęć. Rozszerzenie projektu o nowe moduły lub współpracę z instytucjami zewnętrznymi. Wzmocnienie współpracy z rodzicami, którzy aktywnie uczestniczyli w działaniach.