



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

MORE
Moc Relacji w Edukacji

NAZWA PROJEKTU

Zdrowie z klasą

IMIĘ I NAZWISKO AUTORA

Łukasz Koss (Mariola Stachurska, Małgorzata Świerczyńska-Gid, Marcin Nawrocki, Monika Iwanowska, Barbara Pioch-Juchniewicz, Agnieszka Trościńska, Magdalena Mikołajko, Agnieszka Krzaczek)

NAZWA SZKOŁY

Szkoła Podstawowa im. m. jra Henryka Sucharskiego w Jezierzycach

ETAP EDUKACYJNY

I i II etap

SŁOWA KLUCZOWE

#zdrowie #kompetencje #współpraca #dobrostan #relacje #profilaktyka #odporność #emocje #ruch #odżywianie #sprawczość #interdyscyplinarny

KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE

Umiejętność współpracy i komunikacji
Krytyczne myślenie
Kreatywne myślenie
Rozwiązywanie problemów
Sprawczość
Kreatywność

CELE

1. Kształtowanie świadomej postawy prozdrowotnej
2. Rozwijanie kompetencji kluczowych
3. Łączenie wiedzy z różnych dziedzin
4. Rozwijanie umiejętności wyszukiwania, analizowania i interpretowania informacji
5. Budowanie odpowiedzialności za siebie i społeczność
6. Wzmacnianie dobrostanu emocjonalnego
7. Kształtowanie nawyków współpracy i uczenia się poprzez działanie

KRYTERIA SUKCESU

Uczeń:
Rozumie kluczowe pojęcia związane ze zdrowiem
Wykorzystuje wiedzę z różnych przedmiotów
Pracuje zespołowo
Wyszukuje i ocenia informacje
Tworzy produkt projektowy
Wyciąga wnioski i dokonuje refleksji
Prezentuje wyniki w sposób czytelny i atrakcyjny
Wykazuje inicjatywę i odpowiedzialność

ZASTOSOWANE POMOCE DYDAKTYCZNE I ICH ŹRÓDŁA

produkty spożywcze (przyniesione przez uczniów) do sporządzenia zdrowego posiłku i soku oraz do stworzenia prawdziwej, “żywej” piramidy żywieniowej oraz talerza zdrowia,
artykuły plastyczne do stworzenia piramidy żywieniowej i talerza zdrowia - bristol, papier kolorowy, kredki, pisaki, kleje oraz stare gazety,
komputer z odpowiednim oprogramowaniem i tablica multimedialna do pokazania prezentacji,
etykiety z różnorodnych produktów spożywczych do analizy składu,
lupy do powiększania tekstu
krzyżówki, wykreślanki oraz karty witaminowy “Piotruś”
piosenka “Witaminki”
akcesoria sportowe - piłka, skakanka i inne,
tablica, ściana, kreda



OPIS DZIAŁAŃ W PUNKTACH

1. Diagnoza potrzeb:
 - Obserwacja zachowań uczniów, rozmowy i wywiady z wychowawcami, pedagogami, samorządem uczniowskim na temat zachowań prozdrowotnych oraz co w zakresie zdrowia jest w szkole największym wyzwaniem,
 - przegląd dotychczasowych działań i projektów zdrowotnych realizowanych w szkole.
2. Określenie celu:
 - sformułowanie mierników sukcesu czyli liczby działań, zasięg kampanii oraz wzrost deklarowanych nawyków zdrowych u uczniów,
 - ustalenie głównego celu projektu – „zwiększenie świadomości prozdrowotnej uczniów i promowanie codziennych, zdrowych nawyków”,
 - opracowanie celów szczegółowych:

Matematyka:

 - uczeń potrafi zbierać i analizować dane dotyczące zdrowych nawyków (sen, aktywność),
 - uczeń przedstawia dane w formie wykresów i diagramów oraz wyciąga z nich wnioski,
 - uczeń dokonuje prostych obliczeń związanych ze zdrowiem (np. średnia liczba kroków, procent uczniów deklarujących aktywność, obliczanie własnego BMI).

Wychowanie fizyczne:

 - uczeń rozwija świadomość wpływu aktywności ruchowej na zdrowie fizyczne i psychiczne,
 - uczeń potrafi monitorować własną aktywność fizyczną i planować ją w ciągu tygodnia,
 - uczeń uczestniczy w aktywnościach poprawiających kondycję i koordynację.

Biologia / Przyroda:

 - uczeń wyjaśnia podstawowe procesy zachodzące w organizmie, związane np. z odżywianiem, snem,
 - uczeń analizuje czynniki wpływające na zdrowie człowieka i potrafi wskazać te, które może zmienić,
 - uczeń rozumie zależność między środowiskiem, stylem życia a zdrowiem.

Chemia:

 - uczeń rozpoznaje podstawowe składniki chemiczne obecne w produktach spożywczych,
 - uczeń analizuje etykiety i składniki produktów, potrafiąc wskazać składniki korzystne i niekorzystne, uczeń wyjaśnia wpływ wybranych substancji chemicznych (np. cukru, soli, kofeiny) na funkcjonowanie organizmu.

Plastyka:

 - uczeń tworzy projekty graficzne promujące zdrowy styl życia (plakat, ulotka, kolaż, mural),
 - uczeń wykorzystuje różne techniki plastyczne, aby przedstawić temat zdrowia i emocji.

Język angielski:

 - uczeń poszerza słownictwo związane ze zdrowiem, żywnością, aktywnością i samopoczuciem,
 - uczeń potrafi tworzyć krótkie wypowiedzi ustne lub pisemne o zdrowych nawykach,
 - uczeń pracuje z prostymi tekstami w języku angielskim dotyczącymi zdrowego stylu życia.

Edukacja wczesnoszkolna:

 - uczeń poznaje i rozróżnia podstawowe zasady zdrowego trybu życia,
 - uczeń potrafi wskazać zdrowe produkty i zaplanować prosty, zbilansowany posiłek,
 - uczeń uczestniczy w zabawach i aktywnościach ruchowych, rozwijając świadomość własnego ciała,
 - uczeń potrafi zrobić proste, zdrowe posiłki oraz soki.
3. Stworzenie zespołu:
 - powołanie szkolnego zespołu projektowego (nauczyciele różnych przedmiotów, pedagog, psycholog),
 - wyznaczenie koordynatora projektu,
 - podział zadań między członków zespołu oraz wspieranie uczniów podczas pracy,
 - wybór klas, które będą angażowane w działania – różne klasy z całej szkoły od 1 do 8.
4. Działania:

Matematyka – analiza danych zdrowotnych:

 - uczniowie przeprowadzają mini-badanie klasowe (sen, liczba kroków, czas przy ekranie, aktywność fizyczna) oraz obliczają własne BMI,
 - tworzą wykresy oraz przedstawiające zebrane dane,
 - obliczają średnie, porównują wyniki.

Wychowanie fizyczne – aktywność i świadomość ruchu:

 - zajęcia terenowe lub gry ruchowe promujące współpracę i aktywność całej klasy,
 - wprowadzenie prostych ćwiczeń wzmacniających postawę ciała,
 - zajęcia sportowe na hali sportowej oraz na basenie,
 - zachęcanie do prowadzenia tygodniowego „dzienniczka aktywności”.

Biologia / Przyroda – zdrowie organizmu:

 - warsztaty dotyczące piramidy żywieniowej,
 - analiza czynników wpływających na zdrowie: sen, aktywność, stres, dieta, środowisko,
 - wykonanie modeli lub schematów,
 - gra w Piotrusia witaminowego oraz wykreślanie zdrowotne,
 - zajęcia o wpływie zdrowego odżywiania na całe życie człowieka.

Chemia – zdrowe wybory konsumenckie:

 - analiza etykiet produktów spożywczych: cukry, tłuszcze, dodatki E, kofeina, sól,
 - porównanie składu zdrowych i niezdrowych napojów,
 - stworzenie plakatu „zdrowych wyborów” – produkty, składniki, ich działanie.

Plastyka – kampania graficzna:

 - tworzenie plakatów oraz muralu na korytarzu szkoły,
 - kolaże dotyczące zdrowia.

Język angielski – komunikacja o zdrowiu:

 - nauka i wykorzystanie słownictwa związanego ze zdrowiem, ruchem, jedzeniem, emocjami,
 - tworzenie krótkich dialogów lub opisów: „My healthy day”, „Healthy habits in my life”,
 - praca z prostymi artykułami lub filmami/bajkami o zdrowiu.

Edukacja wczesnoszkolna – fundamenty zdrowia:

 - warsztaty o zdrowych produktach: segregowanie, tworzenie „talerza zdrowia”,
 - zabawy ruchowe i ćwiczenia uważności, joga,
 - nauka piosenki “Witaminki”,
 - praca plastyczna – projekt zdrowego śniadania,
 - analiza przynieszonego do szkoły drugiego śniadania.

Działania wspólne:

 - wystawa projektów (plakatów, wykresów, modeli, prac plastycznych),
 - kampania informacyjna prowadzona przez uczniów,
 - prezentacja na stronie internetowej szkoły oraz mediach społecznościowych.
5. Podsumowanie i upowszechnienie:
 - zorganizowanie wystawy prac i materiałów przygotowanych przez uczniów,
 - prezentacja wyników projektu na stronie szkoły i w mediach społecznościowych,
 - prezentacja wyników w klasach,
 - upowszechnienie dobrych praktyk wśród uczniów i nauczycieli.
6. Plany na przyszłość:
 - włączenie wybranych działań na stałe do pracy szkoły,
 - rozszerzenie projektu na inne klasy i młodsze roczniki,
 - nawiązanie współpracy z instytucjami lokalnymi i specjalistami,
 - cykliczne powtarzanie diagnozy potrzeb i modyfikowanie projektu w kolejnych latach.