



**Sprawozdanie z realizacji projektu badawczo - edukacyjnego
„MÓJ TALERZ ZDROWIA”**

realizowanego w ramach programu edukacyjnego „Trzymaj formę”

współorganizowanego przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności i Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia

**w Zespole Szkół im. Ks. Jerzego Popiełuszki w Juchnowcu Górnym
w roku szk. 2012/2013**

I Przygotowanie do realizacji projektu

W naszej szkole w czasie rozmów z uczniami, rodzicami oraz nauczycielami, obserwacji II śniadań naszych uczniów, a także zakupów poczynionych przez nich w sklepiku szkolnym, zaobserwowano, że nasze dzieci nie odżywiają się zdrowo.

Wspólnie z klasami V SP postanowiliśmy zająć się tym problemem. Tak powstał pomysł stworzenia projektu badawczo-poznawczego, którego temat wybrano metodą „burzy mózgów” - „Mój talerz zdrowia”. Uczniowie postawili tezę wyjściową, że uczniowie naszej szkoły nie znają zasad zdrowego odżywiania się.

HIPOTEZA:

- Niski poziom wiedzy wśród dzieci i młodzieży na temat zdrowego odżywiania się oraz zasad zbilansowanej diety
- Moda na spożywanie „fastfoodów”
- Nadmierna ilość spożywanych słodczy i słonych przekąsek, takich jak np. chipsy, paluszki
- Niechęć dzieci do wysiłku fizycznego

Aby udowodnić tę hipotezę uczniowie postanowili skorzystać z narzędzi badawczych, takich jak: obserwacja, wywiad oraz ankieta. Hipoteza ta została zweryfikowana poprzez zbieranie informacji i ustalenie faktów.

Punktem wyjścia do realizacji projektu było:

- obserwacja dzieci dokonujących zakupów w sklepiku szkolnym,
- obserwacja II śniadań naszych uczniów,
- ankieta skierowana do uczniów klas V na temat znajomości składników pokarmowych oraz zasad zdrowego odżywiania się
- wywiad z panią prowadzącą sklepik szkolny na temat najczęściej kupowanych przekąsek przez dzieci,
- rozmowa uczniów z nauczycielami wychowania fizycznego na temat sprawności ruchowej uczniów,
- rozmowa z kucharkami stołówki szkolnej na temat potraw preferowanych przez dzieci i młodzież.

Na podstawie zebranych i opracowanych wyników uczniowie wraz z nauczycielem j. polskiego wyciągnęli wnioski oraz opracowali sposoby poprawy sytuacji.

II Planowanie

Nauczyciele przyrody zapoznali uczniów z podstawami pracy metodą projektu. Uczniowie wspólnie z nauczycielami dokonali wyboru obszarów działań, zaplanowali rodzaje form i metod oraz wybrali osoby odpowiedzialne za ich realizację. Opracowali również cele, które chcieliby zrealizować w czasie trwania projektu.

Cel główny projektu:

- poprawa sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży

Cele szczegółowe:

- poszerzenie wiedzy na temat zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności ruchowej;
- kształtowanie postaw i nawyków w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej;
- dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczanych na opakowaniach produktów spożywczych;
- rozszerzenie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrowe produkty;
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i w domu;
- uświadomienie zagrożeń związanych z nieprawidłowym odżywianiem dla młodego organizmu – nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia;

III Działania – realizacja projektu

Uczniowie klas V zostali podzieleni na grupy, a następnie pod kierunkiem nauczyciela j. polskiego przeprowadzili poszczególne rozmowy i wywiady oraz uzupełnili ankietę przygotowaną przez koordynatora projektu pt. „Jakie produkty zjadam w ciągu dnia, jak się odżywiam?”.

Na tej podstawie wyciągnęli wniosek, że nasi uczniowie mają ubogą wiedzę na temat zdrowego odżywiania i należy tą wiedzę poszerzyć. Ustalili również, że do projektu należy włączyć rodziców, gdyż to na nich głównie spoczywa obowiązek prawidłowego żywienia swoich dzieci. Uczniowie zaproponowali również, aby w sklepiku szkolnym był większy wybór zdrowych przekąsek.

Zasady realizacji projektu:

1. Projekt edukacyjno-badawczy został zrealizowany w III-VI 2013 roku.
2. Uczestnikami projektu byli uczniowie klas V Szkoły Podstawowej w Zespole Szkół w Juchnowcu Górnym.
3. Projekt realizowany był na lekcjach przyrody, j. polskiego, godzinach wychowawczych (spotkania z pielęgniarką szkolną), lekcjach wychowania fizycznego oraz różnych formach zajęć pozalekcyjnych w świetlicy szkolnej.
4. Projekt był skierowany do uczniów, nauczycieli, rodziców oraz środowiska lokalnego.

Działania dotyczące realizacji projektu:

1. Propagowanie zdrowego żywienia i higienicznego trybu życia – wykorzystanie lekcji przyrody, wychowania fizycznego i godzin wychowawczych oraz zajęć świetlicowych.
2. Przeprowadzenie badań BMI (Body Mass Index). Celem badań było sprawdzenie prawidłowej masy ciała uczniów.
3. Propagowanie i wdrażanie 10 zasad prawidłowego żywienia opracowanych według Instytutu Zdrowego Żywienia w Warszawie (ulotki, plakaty, reklama, gazetki klasowe, zajęcia praktyczne w ramach warsztatów kulinarnych, konkursy plastyczne).
4. Praktyczne zaznajamianie uczniów z produktami żywnościowymi i ich składem:
 - Zawartość składników pokarmowych w produktach spożywczych oraz dodatków do żywności, które samodzielnie nie są przeznaczone do spożycia – dodane do produktu wpływają na jego trwałość, konsystencję, barwę, zapach lub smak.
 - Poznanie głównych grup substancji dodawanych do żywności (odczytywanie etykiet na produkcie spożywczym, analiza, wyciąganie wniosków).
5. Zapoznanie uczniów z zaburzeniami stanu odżywiania, uświadomienie zagrożeń nadwagą, otyłością, bulimią i anoreksją.
6. Propagowanie aktywnego stylu życia poprzez zajęcia wychowania fizycznego i różnorodne formy zajęć pozalekcyjnych:
 - Gry i zabawy rekreacyjno – sportowe
 - Test wydolności fizycznej
 - Test sprawności fizycznej
 - Pomiar tętna i ciśnienia
 - Tworzenie osobistego „healthplanu”

IV Uzyskane efekty projektu

1. W efekcie realizacji projektu 50 uczniów klas V uczestniczyło w zajęciach edukacyjnych przygotowanych w oparciu o program prozdrowotny „Trzymaj formę”.
2. Zostały opracowane scenariusze zajęć dydaktycznych, które mogą być wykorzystane w przyszłości.
3. Zostały przygotowane gazetki klasowe oraz wystawa prac uczniów na temat zdrowego żywienia.
4. Uczniowie wykonali plakaty dotyczące zdrowego odżywiania oraz jadłospisów przewidzianych dla dzieci i młodzieży w okresie intensywnego rozwoju.
4. Uczniowie przygotowali zdrowe II śniadanie w czasie warsztatów kulinarnych.
5. Nastąpił wzrost świadomości wśród uczniów i rodziców na temat racjonalnego odżywiania i zdrowego stylu życia.
6. Ukształtowane zostały prawidłowe nawyki żywieniowe.

V Ewaluacja projektu

1. W projekcie aktywnie uczestniczyli uczniowie z klas V SP oraz ich rodzice.
2. Uczniowie brali aktywny udział we wszystkich formach realizacji projektu edukacyjnego.
3. Poprzez przeprowadzenie testu znajomości zasad zdrowej diety oraz obserwację posiłków spożywanych przez dzieci, uczniowie wspólnie z nauczycielem przyrody ustalili, że przeprowadzone działania przyniosły efekty i wpłynęły na poprawę stanu wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania i wdrażania tej wiedzy w praktyce.
4. Rezultaty swoich badań uczniowie przedstawili w formie wystawy plakatów na holu szkolnym, a koordynator projektu w formie sprawozdania na stronie internetowej naszej szkoły.

PLAN REALIZACJI PROJEKTU „MÓJ TALERZ ZDROWIA” W ROKU SZKOLNYM 2012/2013

Lp.	Rodzaje działań	Formy realizacji działań	Osoby odpowiedzialne	Formy pracy	Termin
1.	Analiza sytuacji w szkole	- ankieta - wywiad - rozmowa	koordynator projektu nauczyciel j. polskiego	praca w grupach indywidualna	III 2013 r.
2.	Opracowanie planu realizacji projektu, jego celów i harmonogramu działań	zatwierdzenie projektu przez dyrekcję	koordynator projektu	scenariusz projektu	III 2013 r.
3.	Zapoznanie uczniów z założeniami i celami projektu wraz z kalendarzem planowanych przedsięwzięć	prelekcja koordynatora rozdanie broszurek i materiałów uczniom wywieszenie plakatów reklamujących program „Talerz zdrowia”	koordynator projektu	zbiorowa broszurki zeszyty ucznia plakat	III 2013 r.
4.	Sprawdzenie stanu zdrowia uczniów	mierzenie i ważenie uczniów	wychowawcy klas V pielęgniarka szkolna	zbiorowa indywidualna	III 2013 r.
5.	Działania edukacyjne	Zajęcia edukacyjne: 1. Poznajemy „piramidę zdrowia”. 2. Mierzymy swój BMI. 3. Zasady zdrowego żywienia. 4. Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety. 5. Wybrane elementy edukacji konsumenckiej - znakowanie produktów żywnościowych	nauczyciele przyrody	przykładowe jadłospisy plakaty zdjęcia lista artykułów spożywczych dostępnych w sklepiku, etykiety przykładowe	IV 2013 r.

	<p>6. Zaburzenia stanu odżywiania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - otyłość - nadwaga - niedobór masy ciała - bulimia, anoreksja <p>7. Aktywność fizyczna w życiu człowieka (wg prof. Zbigniewa Religi).</p> <p>8. Co się składa na zdrowy styl życia? (tworzymy osobisty health plan)</p> <p>9. Mierzenie tętna i ciśnienia uczniom.</p> <p>10. Test wydolności fizycznej.</p> <p>11. Test sprawności fizycznej.</p> <p>12. Kształtowanie sylwetki – ćwiczenia na poszczególne grupy mięśni.</p> <p>13. Konkurs plastyczny „Mój talerz zdrowia”</p> <p>14. Gry i zabawy dydaktyczne „Dbam o zdrowie”</p> <p>15. Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>16. „Trzymaj formę! z rodzicami”. Prelekcja dla rodziców oraz rozdanie materiałów edukacyjnych na zebraniach klasowych.</p>		<p>wykresy BMI broszury ulotki zeszyty ucznia przewodnik dla nauczyciela</p> <p>tabele porównawcze ćwiczenia praktyczne</p> <p>zestawy ćwiczeń dla uczniów testy sprawnościowe</p> <p>konkurs plastyczny plakat gry i zabawy dydaktyczne</p> <p>prelekcja broszura edukacyjna dla rodziców</p>	<p>IV 2013 r.</p> <p>V 2013 r.</p> <p>V 2013 r.</p> <p>V 2013 r.</p>
--	---	--	--	--

6.	Podsumowanie projektu	<p>1. Przeprowadzenie testu wiedzy na temat zdrowego odżywiania.</p> <p>2. Warsztaty kulinarne - przyrządzanie zdrowych potraw (sałatek, surówek i kanapek) połączone z degustacją.</p> <p>3. Wystawa plakatów i prac plastycznych.</p> <p>4. Wykonanie gazetek klasowych prezentujących wyniki projektu.</p> <p>5. Zamieszczenie projektu na stronie internetowej szkoły. Sprawozdanie i raport z projektu.</p> <p>6. Podsumowanie akcji na apelu szkolnym, rozdanie nagród i dyplomów najbardziej aktywnym uczniom oraz biorącym udział w konkursie plastycznym.</p>	<p>nauczyciele przyrody</p> <p>uczniowie</p> <p>koordynator projektu świetlica szkolna</p> <p>uczniowie</p> <p>koordynator projektu</p> <p>dyrekcja koordynator projektu</p>	<p>ćwiczenia praktyczne</p> <p>ekspozycja prac na holu szkolnym</p> <p>gazetki klasowe</p> <p>publikacja w Internecie</p> <p>dyplomy, nagrody</p>	<p>V 2013 r</p> <p>VI 2013 r.</p>
----	-----------------------	--	--	---	-----------------------------------

Koordinator projektu

Małgorzata Skwarko