

Program projektu Edukacji Zdrowotnej „Na zdrowie”

1. Wstęp

Projekt powstał w celu propagowania zdrowego stylu życia oraz nabycia właściwych nawyków żywieniowych wśród młodzieży. Podczas realizacji projektu zamierzamy uświadomić i przedstawić możliwości jakie istnieją, aby właściwie dbać o najcenniejszy skarb jaki posiadamy, czyli nasze zdrowie. Projekt ten doskonale uzupełnia i poszerza wiedzę z obszaru edukacji zdrowotnej, którą realizujemy na lekcjach wychowania fizycznego.

2. Założenia:

- a) edukacja zdrowotna w szkole jest procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym uczniowie uczą się jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych ludzi oraz tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki. Edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa przez całe życie i dotyczy wszystkich ludzi. Edukacja zdrowotna wśród młodzieży pozwala kształtować kompetencje (umiejętności, wiedzę oraz postawy), które uświadamiają młodym ludziom jak wiele zależy od nich samych, od ich wyborów w utrzymaniu cennego daru – zdrowia.
- b) podczas realizacji projektu będziemy realizować działania w kilku obszarach
 - zdrowe odżywianie i żywność
 - aktywność fizyczna w życiu człowieka
 - choroby cywilizacyjne i profilaktyka zdrowotna
 - zdrowie psychiczne człowieka
 - profilaktyka uzależnień
 - kuchnia w krajach Unii Europejskiej

- ### **3. Celem projektu jest zaangażowanie młodzieży do świadomego wyboru zdrowej żywności i właściwego odżywiania oraz aktywności fizycznej, aby zapobiec negatywnym skutkom wyborów żywieniowych i braku aktywności fizycznej.**

Projekt podpowiada uczniom i nauczycielom jakie są możliwości zapobiegania chorobom i jakich dokonywać wyborów służących zdrowiu oraz jak te wybory realizować. Głównym celem projektu jest m.in.:

- a) ukazanie młodzieży wartości zdrowia jako potencjału, którym dysponuje
- b) zapoznanie ze sposobami zachowania i umacniania, a także poprawy zdrowia
- c) przekazanie i utrwalenie zasad zdrowego stylu życia
- d) wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- e) informowanie o różnych rodzajach zagrożeń zdrowia ludzkiego, możliwościach ich minimalizowania i eliminowania
- f) rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,
- g) rozwijanie zdolności do samokontroli, samoobserwacji i samopielęgnacji zdrowia oraz do wspierania innych ludzi w tych zachowaniach
- h) kształcenie umiejętności różnorodnego rozwiązywania własnych problemów zdrowotnych oraz problemów zdrowotnych innych ludzi
- i) wyrabianie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie wraz z umiejętnością przewidywania skutków własnych zachowań dla zdrowia swojego i innych ludzi.

4. Treści i osiągnięcia

Odżywianie i żywność			
treści	zadania	osiągnięcia uczniów	kl.
Samodzielna ocena swojego żywienia (piramida żywienia) (lekcja otwarta)	- wypełnienie przez uczniów arkuszy spożywanych posiłków w ciągu dnia	- zna odpowiednie proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami produktów w całodiennej diecie, - posiada umiejętność oceny własnej diety w stosunku do zaleceń, - potrafi określić możliwości prozdrowotnych zmian w swojej diecie.	I, II, III
Zasady komponowania pełnowartościowych posiłków	- przygotowanie przez uczniów jadłospisu, który zawiera produkty z każdej z grup występujących w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez	- wie jakie jest prawidłowe zapotrzebowanie człowieka na energię i wszystkie składniki odżywcze w ciągu dnia - potrafi właściwie rozplanować dostępny budżet	I, II, III

	Instytut Żywności i Żywienia	- dostosowuje jadłospis do pory roku i wykorzystuje dostępne produkty, które w danym czasie i miejscu są łatwe do nabycia - potrafi uwzględnić różnorodne posiłki	
Prawidłowe odżywianie w życiu człowieka (lekcja otwarta)	- wypełnia kartę zadań: podstawowych składników odżywczych - przyporządkowuje do grup składników odżywczych wypisane produkty	- zna podstawowe składniki odżywcze - potrafi przyporządkować do grup składników żywieniowych wskazane produkty	I, II, III
Produkty i producenci żywności ekologicznej	- uczestniczenie w targach „Polagra Foot”: a) uczestniczenie w warsztatach kulinarnych, b) poznawanie przepisów na ciekawe i zdrowe dania c) degustacja posiłków d) zwiedzanie targów i zapoznanie się z ofertą producentów	- poznanie walorów zdrowej żywności, głównie polskiej - poznanie producentów żywności ekologicznej i dietetycznej - degustacje żywności i poznanie nowości smaków żywności i napojów ekologicznych	I, II, III
8 listopada – „Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania „ a) Firma „ Zdrowy Catering” b) Zdrowa żywność c) Plakat - „Zdrowa	- konsumpcja potraw przy szwedzkim stole - przygotowanie koreczków z warzyw i owoców - przygotowanie przez uczniów stolików ze zdrową żywnością - poczęstunek dla wszystkich uczniów szkoły - praca w grupach - wykonanie plakatu	- poznanie przepisów zdrowych i dietetycznych potraw - zdobycie umiejętności przygotowanie koreczków z owoców i warzyw - kreowanie pomysłów, dzielenie się osiągnięciami z innymi, - zaprezentowanie	I, II, III

żywność”		zdrowej żywności w formie plakatu	
d) Spotkanie z dietetykiem	-uczestniczenie w prelekcji nt. „Znaczenie diety w życiu człowieka”	- potrafi właściwie skomponować posiłek, - zna rodzaje diet - zna właściwości owoców i warzyw oraz przygotowanych potraw	
<i>Tydzień zdrowia</i>			I, II, III
Promocja zdrowego odżywiania	- przygotowanie stoisk ze zdrową żywnością	- przygotowanie owoców i warzyw do spożycia	
Plakat promujący zdrowy styl życia	- przygotowanie plakatu	- zaprezentowanie zdrowego stylu życia w formie plakatu	
Lecznicze działanie ziół	- rola ziół w diecie człowieka - prelekcja nt. ziołolecznictwa	- poszerzenie wiedzy nt. ziół i ich zastosowaniu w diecie	
Artykuły o tematyce zdrowotnej	- przygotowanie i umieszczanie artykułów o tematyce zdrowotnej w gazetce szkolnej	- poszerzenie wiedzy na temat zdrowia - propagowanie tematyki zdrowotnej wśród społeczności szkolnej	I, II, III
Aktywność fizyczna w życiu człowieka			
treści	zadania	osiągnięcia uczniów	kl.
Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia	- sporządzenie plakatu nt. piramidy aktywności fizycznej dla młodzieży - sporządzenie własnego indywidualnego planu aktywności fizycznej w ciągu tygodnia	- uczeń potrafi zaplanować aktywność fizyczną w wyznaczonym czasie - zna najbardziej skuteczne i wskazane dla zdrowia formy ruchu - wie jaki korzystny wpływ wywiera aktywność fizyczna na zdrowie człowieka	I, II, III
Wprowadzanie różnych form aktywności fizycznej do	organizowanie działań m.in: -steep aerobic,	- kształtuje ogólną sprawność fizyczną człowieka	I, II, III

codziennego życia	-nordic walking, -rajdów pieszych, -rajdów rowerowych, -wyjścia na basen -promowanie korzystania ze zorganizowanych form rekreacji w lokalnych klubach sportowych np. „Kama Run”, Nordic Walking Lubasz”	- wprowadza ciekawe formy aktywności fizycznej do codziennego ruchu - potrafi zorganizować rajdy piesze, rowerowe i wyznaczyć trasę, - doskonalą techniki pływania, marszu nordic walking, - kształtuje wytrzymałość biegową - nabywa umiejętność aktywnego odpoczynku	
Turnieje szkolne	organizowanie i udział w zawodach szkolnych: - w piłce siatkowej - w piłce ręcznej - w unihokeju - w piłce nożnej - w piłce koszykowej	- doskonalenie techniki i taktyki gry - kształtowanie wytrzymałości i sprawności fizycznej - potrafi zastosować zasadę fair play	I, II, III
Choroby cywilizacyjne i profilaktyka zdrowotna			
treści	zadania	osiągnięcia uczniów	kl.
Choroby cywilizacyjne – dlaczego na nie chorujemy? Jak ich uniknąć? Jak dbać o zdrowie?	Praca w grupach - zespół I – Choroby układu ruchu - zespół II – Choroby układu krążenia - zespół III – Otyłość - zespół IV – Cukrzyca i nowotwory - zespół V - Zdrowie	- zna choroby cywilizacyjne spowodowane niedostatkami ruchu - wie jakie są ich przyczyny i jak można im zapobiegać - potrafi wyszukiwać informacje dotyczące zdrowia - wie, jakie powinien wprowadzić zmiany w swoim stylu życia, aby zachować zdrowie - analizuje informacje i formułuje wnioski - rozumie konieczność podejmowania regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia	I, II, III
Obliczanie wskaźnika masy ciała BMI i pomiar zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie	- pomiar wagi i wzrostu - obliczenie współczynnika BMI - pomiar zawartości tkanki tłuszczowej za pomocą przyrządu	- wie jak obliczyć współczynnik BMI - posiada umiejętność analizy współczynników BMI i tkanki tłuszczowej	I, II, III

Profilaktyka nowotworów piersi u dziewcząt i jąder u chłopców	- nauka badania palpacyjnego piersi u dziewcząt na fantomie - nauka badania palpacyjnego jąder u chłopców na fantomie	- umiejętność wykonania samodzielnie badania palpacyjnego	I, II, III
Zdrowie psychiczne człowieka			
treści	zadania	osiągnięcia uczniów	Kl.
Rodzaje chorób psychicznych oraz ich źródła	- spotkanie z psychologiem	- zdobycie i poszerzenie wiedzy na temat chorób psychicznych i ich źródeł u młodzieży i dorosłych -poznanie sposobów przeciwdziałania chorobom psychicznym	I, II, III
Konstruktywne rozwiązywanie problemów	- spotkanie z pedagogiem	- zna sposoby rozwiązywania problemów - posiada umiejętność zastosowania sposobów rozwiązywania konfliktów oraz umiejętność podejmowania decyzji	I, II, III
Budowanie poczucia własnej wartości	- spotkanie z pedagogiem – praca w grupach	-uczeń potrafi rozpoznać i nazwać własne uczucia - zna swoje mocne strony - zna swoją wartość w grupie -nabywa umiejętność pozytywnego myślenia	I, II, III
Profilaktyka uzależnień			
treści	zadania	osiągnięcia uczniów	kl.
Spotkanie uczniów z policją "alkoogoogle" i narkoogoogle	- przejście toru przeszkód w okularach wywołujących odczucie upojenia alkoholowego i odurzenia środkami psychoaktywnymi - podnoszenie świadomości w zakresie konsekwencji fizjologicznych zażywania substancji	- uczeń zna zagrożenia i konsekwencje spożywania środków odurzających	I, II, III

	odurzających		
Powiatowy Konkurs Wiedzy o Uzależnieniach (szkoły ponadpodstawowe, i ponadgimnazjalne z powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego)	- rywalizacja w teście wiedzy o uzależnieniach oraz konkurencji sportowej polegającej na pokonaniu toru przeszkód. - zaprezentowanie wykonanego już wcześniej plakatu, dotyczącego wpływu narkotyków oraz innych używek na życie i zdrowie człowieka	-poszerzanie wiedzy na temat uzależnień oraz ryzyka zakażenia wirusem HIV, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz ukierunkowanie działań młodzieży na pomoc rówieśnikom w sytuacjach kryzysowych - nagroda dla uczniów za zajęcie 1 miejsca	I, II, III
Prelekcje na temat uzależnień wśród młodzieży	- spotkanie z pracownikiem poradni psychologiczno-pedagogicznej w Czarckowie	-zna działanie substancji uzależniających: papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze - nabył umiejętność świadomego wyboru	I, II, III
Kuchnia w krajach Unii Europejskiej			
treści	zadania	osiągnięcia uczniów	kl.
9 maja „Dzień Unii Europejskiej” Sztuka kulinarna państw UE	- poznanie rodzajów potraw w krajach Unii Europejskiej - przygotowanie apelu nt. Kuchni Europejskiej - przygotowanie i przeprowadzenie Quizu nt. najpopularniejszych i najzdrowszych potraw występujących w krajach członkowskich UE	- potrafi rozpoznać potrawy z poszczególnych krajów UE - zna najpopularniejsze potrawy z krajów członkowskich UE - wie, które z potraw w UE są najzdrowsze dla człowieka	I, II, III

5. Metody pracy wykorzystywane w projekcie

Metody pracy, głównie aktywne, które będą wykorzystane w projekcie mają na celu zdobywanie wiedzy oraz kształtowanie postaw i nawyków prozdrowotnych.

- Ćwiczenia produkcyjne (przygotowywanie potraw)
- Ekspozycja np. prac konkursowych, potraw
- Prelekcja nt. diety, chorób psychicznych, uzależnień
- Pogadanka nt. np. zdrowego stylu życia, chorób cywilizacyjnych

- e) Ćwiczenia samokontroli stanu zdrowia np. badania BMI, badania palpacyjne, pomiar tkanki tłuszczowej
- f) Opis np. artykuły w gazetce szkolnej o tematyce związanej ze zdrowiem
- g) Rywalizacja sportowa (zawody sportowe i turnieje np. w piłce siatkowej, piłce nożnej)

6. Realizacja projektu

W trakcie realizacji projektu przeprowadzone zostaną zaplanowane działania. Na początku projektu uczniowie ustalą proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami produktów w ich całodiennej diecie. Ma to na celu wprowadzanie spożywania posiłków zgodnie z piramidą żywienia. Uczniowie będą uczyć się zasad komponowania pełnowartościowych posiłków. Młodzież będzie również przygotowywać zdrowe przekąski szczególnie w trakcie akcji szkolnych tj. „Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania” oraz w ramach „Zdrowego Tygodnia” i dzielić się nimi z pozostałymi uczniami szkoły. Poza tym przeprowadzimy działania mające na celu zwiększenie świadomości spożywania produktów ekologicznych oraz jak najmniej przetworzonych.

Ważnym elementem projektu będzie zorganizowanie z młodzieżą „Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania”, na który to dzień będziemy ubiegać się o pozyskanie środków finansowych ze starostwa powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego. W tym dniu wezmą również udział uczniowie ze szkół średnich naszego powiatu.

Uczniowie oprócz odżywiania będą wprowadzać dodatkowe formy ruchu oraz będą brać udział w turniejach szkolnych, aby doskonalić sprawność fizyczną. Wprowadzanie dodatkowych form ruchu ma na celu przeciwdziałanie chorobom głównie cywilizacyjnym jak również popularyzację sportu. Zdobędą również umiejętność przeprowadzenia badania palpacyjnego, obliczania BMI. Zdobędą również wiedzę nt. chorób psychicznych często występujących u osób młodych i w wieku starszym i poznają sposoby ich zapobiegania. Bardzo ważnym elementem projektu jest również profilaktyka uzależnień. Uczniowie będą uczestniczyć w spotkaniach z przedstawicielami policji, pedagogiem, psychologiem oraz poszerzać swoją wiedzę nt. uzależnień podczas konkursów.

W trakcie realizacji projektu „Na zdrowie”, przewidujemy również przeprowadzenie działań, które nie zostały uwzględnione w programie projektu, a wynikną w czasie jego trwania.

7. Ewaluacja programu projektu

Projekt zostanie poddany ewaluacji poprzez:

- obserwację uczniów,
- wywiady z uczniami,
- ankiety,
- samokontrola stanu zdrowia np. badanie BMI, badanie palpacyjne, pomiar tkanki tłuszczowej.

Literatura:

1. <https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna>
2. *Vademecum nauczyciela* – Ośrodek Rozwoju Edukacji
3. *Uczenie metodą projektów*, pod red. Bogusławy D. Gołębnik, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2002