



Raport z realizacji projektu

„Zdrowo jem , więcej wiem”

Etap

Jesienno-zimowy

W drugiej dekadzie października roku szkolnego 2021/2022 podopieczni świetlicy szkolnej w Hermanowej przystąpili po raz pierwszy do realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Organizatorem przedsięwzięcia była Fundacja Banku Ochrony Środowiska pod patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Duda.

Uczniowie zgodnie z obowiązującym regulaminem projektu od października do stycznia wykonali następujące zadania:

Zadanie 1.1. Lekcja: co należy jeść, aby być zdrowym?

Zadanie 1.2. Konkurs: plakat „Dbam o zdrowie”.

Zadanie 1.3. Lekcja: w białej krainie - ostrożnie z cukrem i solą.

Zadanie 1.4. Konkurs: najlepszy rysunek zdrowych słodczy .

Zadanie 1.5. Forum zdrowia dla rodziców: jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Zadanie 1.6. Dzielimy się wiedzą: zasady zdrowego żywienia.

Zadanie 1.1. Lekcja: co należy jeść, aby być zdrowym?

Szkoła Podstawowa w Hermanowej po raz pierwszy wzięła udział w projekcie. Zadania realizowane były zgodnie z wytycznymi oraz z przedstawionymi scenariuszami zajęć. Początkowy stan wiedzy uczniów był zadawalający. Większość uczniów zdawała sobie sprawę, że zdrowe odżywianie pozytywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Prawie wszyscy

potrafili wymienić zdrowe produkty, jednak idąc dalej, okazało się, że wiedza, niekoniecznie idzie w parze z praktyką, ponieważ w śniadaniówkach niektórych uczniów znajdowały się niezdrowe mocno przetworzone produkty.

Wprowadzeniem do zajęć był wiersz S. Jachowicza „Chory kotek”, który mocno zarysował uczniom konsekwencje nieodpowiedniego żywienia. Po czym rozpoczęła się grupowa burza mózgów, padały propozycje dzieci co należałoby zmienić w zachowaniu kotka, aby był zdrowy. Uczniowie wymieniali między sobą spostrzeżenia i wyciągali wnioski. Następnie po burzliwej dyskusji wychowankowie wspólnie zaśpiewali piosenkę o porządnym Felku. Po czym w formie zabawy z podziałem na grupy tworzyli piramidę zdrowego odżywiania. Po zakończeniu pracy w grupach nastąpiła prezentacja i połączenie przygotowanych pięter piramidy w jedną całość. Analiza poszczególnych pięter była wstępem do kolejnej zabawy jaką było stawianie diagnozy do historyjek zamieszczonych w scenariuszu. Uczniowie najpierw wysłuchali historyjek, a następnie dopasowywali napisy do właściwych ilustracji.

Chętne dzieci odegrały scenkę w której, przedstawiły jak negatywnie wpływa na nasz organizm nie jedzenie śniadań. Scenka została odegrana na zasadzie kontrastu dziecka które zjadło śniadanie i jest pełne energii oraz ucznia który przyszedł do szkoły bez śniadania i w trakcie zajęć zasnął na stoliku.

Następnie w oparciu o przygotowaną wcześniej piramidę zdrowia nastąpiła pogadanka dotycząca zdrowej i zbilansowanej diety. Dzieci przedstawiały propozycję produktów które powinny się znaleźć każdego dnia w jadłospisie. Wszystkie zgodnie stwierdziły, że zbilansowana dieta bogata w białka, tłuszcze, węglowodany i witaminy jest podstawą zdrowia. Ponadto dzieci wymieniły produkty które należy wyeliminować z diety takie jak: cukier, słodycze, słodkie napoje, fast-foody, chipsy, tłuszcz szczególnie te utwardzone znajdujące się w niezdrowych przekąskach. Na podsumowanie zajęć wykonały prace plastyczną pod hasłem „Dzięki zdrowej żywności uśmiech na twarzy gości”. Dodatkowo zainspirowane tematem wykonały karty pracy załączone do scenariusza.

Reasumując podjęte działania w części pierwszej z całą pewnością, możemy stwierdzić, że nasi podopieczni są świadomi, że zdrowe odżywianie a co za tym idzie dobór odpowiednich produktów stanowi bazę do zdrowia i dobrego samopoczucia. Potwierdzeniem nabytej wiedzy przez dzieci była wykonana praca plastyczna oraz gra edukacyjna inspirująca uczniów do właściwego odżywiania i komponowania posiłków.

Zadanie 1.2. Konkurs: plakat „Dbam o zdrowie”.

Konkurs na wykonanie plakatu nt „Dbam o zdrowie”, został przeprowadzony w czasie zajęć świetlicowych. Dzieci biorące udział w projekcie zostały zapoznane z wytycznymi dotyczącymi sposobu wykonania pracy. W czasie zajęć wykorzystane zostały materiały wizualne, tablice prezentujące zdrową i niezdrową żywność, karty ze zdjęciami produktów żywnościowych z gry edukacyjnej oraz prezentacje multimedialne.

Wstępem do zajęć była prezentacja piramidy zdrowia w formie filmu edukacyjnego. Następnie nastąpiło przypomnienie zasad zdrowego odżywiania. Dzieci wymieniały produkty, które powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie. Podopieczni wykazali się dużą aktywnością, co świadczy o tym, że wiedzą jakie produkty należy spożywać aby być zdrowym. Dodatkowo na dużej planszy wspólnie wypisaliśmy zasady zdrowego odżywiania, które zostały wyeksponowane na szkolnej stołówce w formie gazetki.

Po przypomnieniu zasad i oglądnięciu krótkiego filmiku dotyczącego zdrowej i zbilansowanej diety uczniowie zostali podzieleni na grupy i przystąpili do wykonania zadania. W trakcie trwania konkursu mieli do dyspozycji plansze informacyjne oraz szablon piramidy zdrowia. Pod kierunkiem nauczycieli prowadzących wykonali prace. Wykazali się dużą kreatywnością i zaangażowaniem.

Na wykonanie zadania mieli 45 minut. Po zakończeniu zajęć przedstawiciel grupy zaprezentował ideę plakatu, omówił to co ich zdaniem jest istotne w utrzymaniu zdrowia.

Po omówieniu i prezentacji wszystkich plakatów zostali wyodrębnieni zwycięzcy. Wygrany zespół został nagrodzony brawami oraz otrzymał pozytywne wpisy do dziennika szkolnego.

Najbardziej ujmująca kwestią podczas konkursu był fakt, że na żadnej pracy konkursowej nie pojawiły się niezdrowe przekąski.

Ta część pokazała, że uczniowie biorący udział w przedsięwzięciu są świadomi a wybierane przez nich produkty żywnościowe, nie są przypadkowe tylko pełne witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zadanie 1.3. Lekcja: w białej krainie - ostrożnie z cukrem i solą

Temat ten dokładnie tak jak wszystkie pozostałe został zrealizowany zgodnie ze scenariuszem. Wszystkie zadanie które podzielone były na sześć etapów zostały wykonane. Uczniowie w czasie zajęć mieli plansze informacyjne tematyczne do zajęć.

Wstępem do zajęć była krótka pogadanka poprzedzona filmem edukacyjnym przedstawiającym skutki spożywania nadmiernej ilości soli oraz cukru, zawartych w pożywieniu. Po czym metodą burzy mózgów uczniowie wypowiadali się na temat zawartości soli i cukru w różnorodnych produktach oraz podwali propozycje jak je ograniczyć w codziennej diecie. Jak się okazało, nie wszyscy byli świadomi, że słodkie napoje a w szczególności znana nam bardzo dobrze coca cola zawiera aż 5 łyżeczek cukru. Po czym dzieci doszły samodzielnie do wniosków, że świetną alternatywą dla białego cukru w szczególności tego zawartego w mocno przetworzonych słodczych są owoce.

Po krótkim wstępie dzieci rozpoczęły podróż zdrowo lotem gdzie spotkały cukrową wróżkę. Następnie czytaliśmy etykiety produktów przyniesione przez dzieci, wnikliwie analizując ich skład. Okazało się, że teoretycznie zdrowe przekąski zawierają wzmacniacze smaku i bardzo duże ilości soli i cukru. Analiza etykietek zilustrowała wychowankom i jednocześnie pozwoliła odpowiedzieć na pytanie: „Gdzie ukrywa się sól i cukier?”. Następnie w zespołach podopieczni układali z wycinanki hasło przewodnie: „Nie solimy, nie słodzimy, wybieramy witaminy”.

W następstwie poczynionych działań z poprzedniego podpunktu uczniowie walczyli z kolejnym zadaniem „To Twoja decyzja” w podjęciu której ma być wyeliminowanie nawyku spożywania przetworzonej i niezdrowej żywności. Jednak dzieci podjęły właściwą decyzję i uzupełnili drzewko decyzyjne rezygnując ze słodczych i słonych przekąsek.

Na podsumowanie dzieciaki pokolorowały Cukrową Wróżkę, a Zainspirowani tematem zajęć zadanie domowe wykonali w szkole.

Reasumując możemy z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że dzieci są świadome zawartości soli i cukru w produktach, a drzewko decyzyjne które zawarte było w scenariuszu potwierdza tę wiedzę.

Zadanie 1.4. Konkurs: najlepszy rysunek zdrowych słodczy

Zajęcia zostały przeprowadzone w szkole pod kierunkiem nauczycieli. Na wstępie zajęć prowadzący postawił dzieciom zasadnicze pytanie : Czy słodczyce mogą być zdrowe? W efekcie wywiązała się dyskusja w czasie której padały różne propozycje zdrowych przekąsek. Jak się okazało nie wszystkie dzieci były świadome, że ciasta i desery przygotowywane domowymi sposobami mogą być zdrowymi przekąskami. Po burzliwej dyskusji uczniowie wspólnie zaśpiewali piosenkę pt" Niezdrowe jedzenie", która była wstępem do projektu i przypadła do gustu naszym podopiecznym.

Na kolejnym etapie, zajęć dzieci losowały zagadki których hasłami przewodnimi były nazwy zdrowych słodkości takie jak : bakalie, rodzynki, orzechy, żurawina, słonecznik itp. Po zakończeniu tego zadania nauczyciel wyjaśnił wychowankom, że owoce suszone i wszelkiego rodzaju bakalie są świetną alternatywą dla niezdrowych pełnych cukrów i tłuszczu utwardzonych gotowych słodkości kupowanych w sklepach. Dodatkowo chętni uczniowie mieli przygotować w domu pod kierunkiem rodziców jogurt na bazie owoców i jogurtu naturalnego a następnie przesłać zdjęcie do wychowawcy świetlicy. Zadanie zostało zrealizowane przez wybrane osoby czego potwierdzeniem są załączone zdjęcia.

Po wstępnych przygotowaniach uczniowie wykonali rysunek zdrowych słodczy. Wszyscy uczestnicy projektu wykazali się dużym zasobem wiedzy i zaangażowaniem podczas tworzenia prac plastycznych. Po zakończeniu zadania została wyłoniona najlepsza praca i przyznany tytuł „Kucharzyka”. Na zakończenie wspólnie wykonaliśmy projekt okładki do szkolnej książki zdrowych słodczy, która została wyeksponowana na szkolnej stołówce.

Zadanie 1.5. Forum zdrowia dla rodziców: jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Na wstępie przystąpienia do projektu „Zdrowo jem, więcej wiem” rodzice zostali zapoznani z idea programu oraz wyrazili swoją aprobatę dla uczestnictwa dziecka w przedsięwzięciu poprzez podpisanie zgody wzięcia udziału w projekcie.

Ze względu na sytuację pandemiczną związaną z COVID-19, nie zaproszono rodziców na spotkanie.

Mieli oni możliwość zapoznania się z rezolucjami przystąpienia do projektu ich dzieci poprzez stronę internetową szkoły oraz szkolnego Facebooka. Przekazane zostały materiały edukacyjne w formie ulotek informacyjnych. Dodatkowo na stronie zamieszczone zostały linki wspomagające rodziców w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych u swoich

pociach. Dodatkowo chętni rodzice mieli możliwość bezpośredniej rozmowy z nauczycielami celem poinformowania ich o poczynionych postępach przez ich dzieci.

Ponadto wypełniane przez dzieci karty pracy podczas realizacji projektu były do wglądu dla rodziców, aby wspólnie z dzieckiem mogli przeanalizować, co warto było by zmienić w obecnych nawykach żywieniowych by móc prowadzić zdrowszy i bardziej aktywny tryb życia.

Podczas realizacji Projektu wychowankowie zdobywali nową wiedzę. Realizacja poszczególnych zadań miała na celu promowanie zdrowego stylu życia poprzez zmianę złych nawyków. Przygotowano ulotki dla rodziców oraz gazetkę szkolną.

Zadanie 1.6. Dzielimy się wiedzą: zasady zdrowego żywienia.

Na ostatnim etapie realizacji projektu „Zdrowo jem więcej wiem”, wszelkie podejmowane działania zostały podsumowane. Przygotowane materiały oraz prace dzieci wypromowane z mocnym zaakcentowaniem na zdrowe nawyki żywieniowe. Dodatkowo powstała szkolna gazetka z hasłem przewodnim, „Uśmiech na twarzy gości dzięki zdrowej żywności”. Na gazetce zostały umieszczone najciekawsze prace uczniów powstałe podczas realizacji projektu. Dodatkowo na ostatnich zajęciach wychowankowie zostali podzieleni na cztery grupy. Każda z nich miała opracować jedno zagadnienie a następnie przedstawić je na forum grupy świetlicowej.

Zagadnienie sformułowane zostały w formie następujących pytań:

- Co należy jeść aby być zdrowym?
- Co należy pić aby być zdrowym?
- Czego należy unikać podczas komponowania posiłków?
- Co wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie?

Prezentacja poszczególnych grup usystematyzowała przyswojoną już wiedzę, a pozostałym uczestnikom którzy byli obserwatorami po raz kolejny uświadomiła jak fundamentalne są zdrowe nawyki żywieniowe.

Na koniec wszyscy wspólnie z uśmiechami na twarzach zaśpiewali piosenkę „Witaminki”.

Podjęte działania przyniosły pożądaną efekt, gdyż dzieci uczestniczące w projekcie w znacznym stopniu poszerzyły zakres swojej wiedzy z obszaru zdrowego odżywiania. Dodatkowo swoim przykładem zachęcały innych do aktywnego i zdrowego stylu życia.

W ramach etapu jesienno-zimowego wszelkie zadania realizowane w obrębie sześciu bloków tematycznych zostały w pełni zrealizowane.

Dodatkowo w ramach przeprowadzonego projektu „Zdrowo jem, więcej wiem,, zachęcamy rodziców do zapoznania się z poniższymi materiałami:

- <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/uczmy-dzieci-zdrowego-ywienia>
- <http://www.aktywniepozdrowie.pl/uwaa-na-sodycze/sodkie-ycie>
- <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/sposob-na-niejadka>
- <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/ratunku-dlaczego-nie-je>
- <http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/apetyt-ponad-miar>
- https://zdrowojem.fundacjabos.pl/wp-content/uploads/sites/4/2021/11/ZJWW_piramida.pdf
- https://zdrowojem.fundacjabos.pl/wp-content/uploads/sites/4/2021/08/FORUM_jak_zmienic_zle_nawyki_zywienia.pdf

Galeria zdjęć

