

PROJEKT EDUKACYJNY "JEM ŚWIADOMIE"



WSTĘP

Obserwując młodzież szkolną, łatwo można zauważyć, że odżywia się ona źle. Świadczy o tym widok wielu osób z nadwagą, chipsy, batoniki i napoje gazowane w rękach uczniów na przerwach. Statystyki alarmują o wzroście zachorowalności na choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzycę coraz młodszych ludzi. W związku ze świadomością tych zjawisk, ważne jest, aby już od najmłodszych lat uczyć w szkole dzieci zasad zdrowego odżywiania się. Należy przy tym wyrabiać nawyki higienicznego spożywania pokarmów, wskazywać na znaczenie, występowanie i rolę witamin oraz innych składników odżywczych potrzebnych do życia i wzrostu ludzkiego organizmu. Proponowany projekt edukacyjny został przygotowany właśnie po to, aby pokazać uczniom zalety świadomego odżywiania się, nauczyć ich dokonywać wyboru między tym, co zdrowe i odżywcze a szkodliwe, choć smaczne.

I. CHARAKTERYSTYKA PROJEKTU

Projekt adresowany jest do dzieci wszystkich poziomów klas, począwszy od klasy zerowej do klasy szóstej. Odbiorcą działań będą też rodziny naszych uczniów. Realizowany będzie w formie zajęć, warsztatów, konkursów oraz spotkań ze specjalistami. Projekt ma na celu poprawę sposobu odżywiania młodzieży.

II. ZAŁOŻENIA REALIZACJI PROGRAMU

CEL GŁÓWNY:

Propagowanie postawy odpowiedzialności za swoje życie, poprzez uświadomienie uczniom, że zdrowe jedzenie jest elementem zdrowego stylu życia.

CELE SZCZEGÓLOWE:

- Kształtowanie właściwych postaw i zachowań w zakresie zdrowego żywienia;
- Zwiększenie wiedzy w dotyczącej zbilansowanej diety;
- Dostarczenie wiedzy na temat związku złego odżywiania z różnymi chorobami
- Edukacja rodziców w zakresie zdrowego żywienia rodziny.

OCZEKIWANE EFEKTY:

- Dzięki realizacji tego projektu uczniowie poszerzą swoją wiedzę na temat tego co należy jeść, aby być zdrowym.
- Uczniowie dowiedzą się jak ważne w żywieniu człowieka jest codzienne spożywanie warzyw i owoców, dzięki czemu chętniej będą wybierały je zamiast słodczy czy innych niezdrowych przekąsek.
- Uczniowie będą potrafili odczytywać informacje z opakowań produktów i etykiet.

III. METODY I FORMY PRACY

- zajęcia warsztatowe
- pogadanki
- prezentacje
- konkursy
- pokaz, obserwacja
- działania praktyczne

IV. ZAPLANOWANE DZIAŁANIA

- Cykl zajęć warsztatowych i pogadań dla uczniów klas 0 - 3 :
 - "Smacznie, zdrowo, jarzynowo - owocowo"
 - "Cukier? Nie dziękuję!"
 - "Piję wodę, na zdrowie"
 - "Jedzenie, a myślenie"
- Cykl zajęć warsztatowych i pogadań dla uczniów klas 4 - 6:
 - "Na zakupy"
 - Nie, nie słodzę! Nie, nie solę!

- Przeprowadzenie ankiety badającej nawyki żywieniowe wśród uczniów klas 0 - 6.
- Opracowanie wyników i zaprezentowanie ich podczas spotkania z rodzicami.
- Spotkanie z dietetykiem.
- Konkurs dla uczniów klas 0 - 6 na plakat zachęcający do picia wody zamiast słodkich i gazowanych napoi.
- Objęcie uczniów klas 0 -3 programem "Owoce i warzywa w szkole"
- Objęcie uczniów klas 0 - 6 programem "Mleko w szkole"

V. EWALUACJA PROGRAMU

- Podsumowanie działań podjętych w trakcie realizacji projektu podczas posiedzenia Rady Pedagogicznej.
- Obserwacja nawyków żywieniowych uczniów.

OPRACOWANIE: Monika Piśkorska