

# **PROJEKT EDUKACYJNY**

## **"ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIENIE"**

### **CELE OGÓLNE PROJEKTU:**

- poszerzenie wiedzy, dotyczącej zdrowego odżywiania;
- promowanie aktywnego trybu życia;
- wdrażanie do przestrzegania zasad przygotowywania i spożywania posiłków;
- doskonalenie umiejętności wyszukiwania, gromadzenia, i selekcjonowania informacji, pochodzących z różnych źródeł;
- kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji, dyskusowania i efektywnego współdziałania w zespole;
- wychowywanie świadomego konsumenta;
- rozwijanie sprawności fizycznej;

### **CELE SZCZEGÓŁOWE PROJEKTU:**

#### **Uczeń:**

- poznaje i utrwała zasady zdrowego stylu życia, a w szczególności zdrowego odżywiania;
- poznaje znaczenie zdrowego odżywiania oraz zachowania zasad higieny;
- utrwała nawyki spożywania owoców, warzyw i nabiału oraz ograniczenia spożywania słodczy;
- dostrzega potrzebę higienicznego przygotowywania i spożywania pokarmów;
- dostrzega znaczenie aktywnego trybu życia dla zdrowia i życia;
- rozwija umiejętności samodzielnego poszukiwania informacji;
- doskonali umiejętności współpracy w zespole i właściwej organizacji;
- rozwija aktywność twórczą w prezentacji wyników podejmowanych działań;
- pogłębia zainteresowania problematyką prozdrowotną;
- rozwija umiejętności pracy z wykorzystaniem Ipada.

**METODY PRACY:** głównie z użyciem Ipadów, dodatkowo: słowne, oglądowe, działalności praktycznej, problemowe.

**CZAS TRWANIA PROJEKTU: 5 jednostek lekcyjnych**

### **Realizacja projektu:**

- 1) Wprowadzenie w tematykę projektu.
- 2) Wybranie zadań do realizacji w poszczególnych grupach.
- 3) Podanie instrukcji do wybranych zadań projektu.
- 4) Zbieranie informacji, opracowywanie wybranych zadań, konsultacje.
- 5) Zakończenie pracy - prezentacja rezultatów.
- 6) Ocena i ewaluacja projektu.

### **PROPOZYCJE ZADAŃ DO WYKONANIA W CZASIE REALIZACJI PROJEKTU EDUKACYJNEGO "ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIE":**

- 1) Piramida zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej - zapoznanie z zasadami zdrowego żywienia.
- 2) Zasady zachowania się przy stole - higiena przygotowywania i spożywania posiłków.
- 3) Rola wybranych witamin i składników mineralnych dla organizmu człowieka.
- 4) Sporządzenie przykładowego całodziennego jadłospisu dla nastolatka.
- 5) Zaproponowanie zdrowych przekąsek.
- 6) Przygotowanie zestawu ćwiczeń na 30 minut codziennej aktywności fizycznej.
- 7) Przygotowanie quizu dotyczącego wiedzy " Żyj zdrowo i aktywnie".
- 8) Konkurs fotograficzny „Nasza rodzina aktywnie wypoczywa”.
- 9) Sporządzenie kalkulatora kalorii.
- 10) Wylizywanie wskaźnika BMI.

Magdalena Dworniczak, Rafał Cybulski, Marcin Mazur