PROJEKT EDUKACYJNY

**„DBAM O ZDROWIE”**

Zespół Szkół w Granowcu

 **Miejsce:** Szkoła Podstawowa w Granowcu

**Uczestnicy:** uczniowie klas I - III

**Termin realizacji:** wrzesień 2022 – maj 2023

**Autorki projektu:**

mgr Bernadeta Szaroleta

mgr Anna Zubik

 mgr Justyna Zielezińska

 WSTĘP

Adresatami projektu są uczniowie i rodzice klas I - III Szkoły Podstawowej w Granowcu. Niniejszy projekt ma wyposażyć uczniów w określone wiadomości, umiejętności i postawy. W przystępny sposób przybliży dzieciom pożądane nawyki żywieniowe poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie. Realizowane na spotkaniach zagadnienia mają zwrócić uwagę na praktyczne działania związane z propagowaniem i świadomością zdrowego stylu życia. W ramach zajęć organizowane będą spotkania z dietetykiem, lekarzem i pielęgniarką.

 W edukacji dzieci młodszych akcent powinien być położony nie tylko na wiedzę o zdrowiu i sposobach jego ochrony, ale również dostarczaniu dzieciom argumentów, które świadczą o korzyściach płynących z dbania o własne zdrowie. W ten sposób dziecko samo lub z pomocą dorosłych podejmie działania prozdrowotne w najróżniejszych sytuacjach życiowych. Należy także wdrażać dzieci do rozpoznawania sytuacji zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu oraz wyrabiać umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
Poprzez różnorodne działania uczeń zdobędzie umiejętności poszanowania zdrowia własnego i innych oraz będzie wrażliwy na wartość otaczającego go środowiska przyrodniczego.

CHARAKTERYSTYKA PROJEKTU

Zajęcia będą realizowane w Szkole Podstawowej w Granowcu przez cały rok szkolny 2022/2023.

Dokumentowanie działań będzie odbywało się poprzez:

 - wykonanie dokumentacji fotograficznej,

 - zamieszczenie notatek z przeprowadzonych działań na stronie internetowej szkoły

CELE EDUKACYJNE PROJEKTU

Nadrzędnym celem projektu jest rozwijanie dbałości o własne zdrowie i higienę osobistą oraz kształtowanie postaw proekologicznych.

Cele szczegółowe:

\* Poszerzenie wiadomości uczniów na temat otaczającego ich środowiska naturalnego i treści dotyczących zdrowego odżywiania się.

\* Rozbudzenie wrażliwości i potrzeby kontaktu z przyrodą.

\* Wyrabianie szacunku dla przyrody i jej piękna.

\* Zwiększenie i rozszerzenie wiedzy o zdrowiu.

\* Zachęcanie do wyboru zdrowego stylu życia.

\* Stwarzanie możliwości przekształcenia biernych postaw na aktywnych uczestników, inicjatorów działań na rzecz własnego zdrowia i najbliższego środowiska.

\* Rozwijanie refleksji nad tym, jak żyjemy, jak działamy i jakie są skutki naszej działalności dla środowiska i naszego zdrowia.

\* Włączenie rodziny, środowiska lokalnego w działania proekologiczne i prozdrowotne.

METODY I FORMY PRACY

Projekt realizowany będzie poprzez metody aktywizujące:

Metody pracy:

1. Praktyczne: zajęcia w terenie, ćwiczenia, uprawa ogródka (ogródek na parapecie), zajęcia w kuchni i stołówce szkolnej, wystawy prac.

2. Podające: pogadanki.

3. Badawcze i poszukujące.

4. Aktywizujące: drama, inscenizacja, burza mózgów.

5.Oglądowe: pokaz, spotkania z ciekawymi ludźmi.

Formy pracy:

1. Wycieczki i zajęcia w terenie.

2. Gry i zabawy o tematyce przyrodniczej i ekologicznej.

3. Zajęcia z zastosowaniem aktywnych metod pracy.

4. Zajęcia prowadzone przez zaproszonych gości.

5. Udział w inscenizacjach.

6.Wykonywanie prac plastyczno – technicznych.

Spodziewane efekty:

1. Uatrakcyjnienie zajęć.

2. Wzbogacenie oferty edukacyjnej szkoły.

3. Podniesienie jakości pracy szkoły.

4. Budowanie pozytywnego wizerunku szkoły wśród dzieci i rodziców, jako placówki dbającej o zdrowy rozwój swoich wychowanków.

5.Wzrost zainteresowania wiedzą przyrodniczą i racjonalnym odżywianiem się.

6.Rozwój twórczego myślenia i kreatywności.

**HARMONOGRAM PLANOWANYCH DZIAŁAŃ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREŚCI NAUCZANIA** | **PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**  | **PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA**  | **ODPOWIEDZIALNY** | **TERMIN**  |
| 1. Święto Pieczonego Ziemniaka (wykorzystanie aparatu Canon – Laboratoria Przyszłości)  | - wycieczka do zajazdu w Przygodziczkach - kopanie i zbieranie ziemniaków- pieczenie ziemniaków i kiełbasek,- gry i zabawy ruchowe oraz przejazd bryczką. | - integracja uczniów,- racjonalne wykorzystanie czasu wolnego. | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | IX |
| 2. Podchody z rodzicami  | - podchody,- ognisko,- rozgrywki sportowe. | - uświadomienie wpływu aktywnego spędzania czasu wolnego na zachowanie dobrego samopoczucia i zdrowia,- integracja uczniów, rodziców i nauczycieli.  | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | IX |
| 3. Światowy Dzień Walki z Otyłością (wykorzystanie blendera Kenwood, zestawu noży Fiskars, podkładek do krojenia Hendi – Laboratoria Przyszłości)  | - wykonanie gazetki o otyłości i nadwadze,- przygotowanie zdrowych przekąsek,- wykonanie piramidy zdrowego żywienia z naturalnych produktów. | - wie jakie zagrożenia niesie ze sobą nieodpowiednia dieta,- zna produkty, które są podstawą zdrowego żywienia. | B. SzaroletaA. ZubikJ. Zielezińska  | 24 X |
| 4. Promujemy zdrowy styl życia  | - spotkanie i pogadanka z dietetyczką,- wykonanie plakatu konkursowego „Mój sposób na zdrowie”,- zredagowanie notatki dla rodziców,- czytanie komiksów o zdrowiu. | - uczeń wie jakie są zasady zdrowego odżywiania,- współdziałanie w zespole klasowym,- uświadomienie rodzicom zagrożeń wynikających z niezdrowego stylu życia. | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | XI |
| 5. Minutka ciszy | - minutka ciszy każdego dnia na zajęciach | - uczeń wycisza się i relaksuje- potrafi być wytrwały i cierpliwy,- odpoczynek psychiczny | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | cały rok szkolny |
| 6. Przeprowadzenie zajęć o wodzie (wykorzystanie radiomagnetofonu Kruger&Matz, głośników Creative – Laboratoria Przyszłości)  | - ćwiczenia metodą Dennisona,- wykonanie przez uczniów prac plastycznych „Jestem kropelką wody”,- czytanie składu napojów kolorowych,- przygotowanie i degustacja wody smakowej. | - aktywizowanie twórczego myślenia,- doskonalenie precyzji ruchów oraz percepcji przestrzennej,- wzrost poczucia wartości uczniów poprzez promocję wytworów własnych w szkole,- uświadomienie uczniom roli składników niektórych napojów.  | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | XII |
| 7. Zorganizowanie kampanii promującej zdrowie | - redagowanie pisemka „Zdrowy uczeń”,- gromadzenie przepisów ze zdrowymi daniami,- wykonanie albumów,- wykonanie gazetki na szkolnym korytarzu. | - rozwijanie umiejętności pisarskich uczniów oraz odpowiedzialności za teksty, które podpisują swoim nazwiskiem,- rozwijanie zainteresowań,- wdrażanie uczniów do estetycznego wykonywania prac,- podniesienie poziomu świadomości zdrowotnej wszystkich uczniów.  | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | I |
| 8. Dzień Zdrowego Odżywiania (wykorzystanie blendera Kenwood, zestawu noży Fiskars, podkładek do krojenia Hendi, robota kuchennego Hendi – Laboratoria Przyszłości) | - przygotowanie zdrowych przekąsek, sałatek, soków, koktajli,- prezentacja wierszy i piosenek,- spotkanie z rodzicami i degustacja. | - wdrażanie do higienicznego przygotowania posiłków,- kształcenie umiejętności dokonywania wyboru zdrowych produktów,- integracja z rodzicami,- nabywanie przez dzieci właściwych nawyków żywieniowych,- kulturalne spożywanie posiłków.  | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | II |
| 9. Szkolny Dzień Promocji Zdrowia (wykorzystanie robota kuchennego Hendi, zestawu garnków Hendi, noży kuchennych Fiskars, patelni Hendi, aparatu Canon - Laboratoria Przyszłości) | - quiz o zdrowiu,- przygotowanie przedstawienia o zdrowiu,- spotkanie z lekarzem i pielęgniarką,- przygotowanie zdrowych przekąsek. | - utrwalenie zasad zdrowego stylu życia,- podkreślenie wartości odżywczych różnorodnych pokarmów,- kształcenie umiejętności higienicznego przygotowania posiłku.  | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | IV |
| 10. Zakładamy ziołowy ogródek (wykorzystanie aparatu Canon – Laboratoria Przyszłości) | - wysiew ziół,- prowadzenie dziennika obserwacji,- przygotowanie stoiska z ziołami,- sadzenie i wysiew roślin w ogródku szkolnym. | - wdrażanie do systematyczności i odpowiedzialności,- uświadomienie wpływu ziół na zdrowie człowieka,- uwrażliwienie na piękno natury. | B. SzaroletaJ. ZielezińskaA. Zubik | V |

Przedstawiony harmonogram projektu będzie modyfikowany w zależności od potrzeb i zainteresowań dzieci.