

Założenia programu

1.1. Cel ogólny

Poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, zachowań konsumenckich oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej i świadomego wyboru.

1.2. Cele szczegółowe

1. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia.
2. Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie.
3. Nauczenie uczniów podstawowych zasad dopasowania sposobu odżywiania do stylu życia (zbilansowana energetycznie dieta).
4. Wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego wyboru

1.3. Adresaci

Młodzież klas I-III szkół gimnazjalnych (w wieku 13-15 lat).

1.4. Przykładowa struktura projektu

Projekt składa się z zajęć warsztatowych opisanych w ... scenariuszach realizujących cztery cele szczegółowe projektu:

1. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia.
Scenariusz 1: Czy wiesz co jesz
Scenariusz 2: Czy masz wpływ na to co jesz
2. Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie.
Scenariusz 3: Oceń swoją wydolność i sprawność fizyczną
3. Nauczenie uczniów podstawowych zasad dopasowania sposobu odżywiania do stylu życia (zbilansowana energetycznie dieta).
Scenariusz 4: Zbilansuj się – Planujemy menu na klasową imprezę
4. Wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego wyboru
Scenariusz 5: Czy wiesz co kupujesz

1.5. Przykładowa metodyka projektu

Projekt realizowany jest z użyciem metod aktywizujących, z zachowaniem cyklu uczenia się przez doświadczanie. Nauczyciel odgrywa rolę doradcy, koordynatora wspierającego młodzież, a nie osoby kontrolującej.

2. Przykładowe scenariusze

Scenariusz 1: Czy wiesz, co jesz?

Zadania	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia (piramida zdrowego żywienia) 2. Uświadomienie uczniom, które produkty żywieniowe należą do jakiej grupy produktów 3. Uświadomienie uczniom, w jakim stopniu ich dieta różni się od diety pożądaney 	<ul style="list-style-type: none"> • Karteczki z nazwami produktów (do podziału na grupy) • Plakat - „Pusta piramida” • Plakat – „Piramida Zdrowego Żywienia” • Karteczki samoprzylepne (10x10 cm) po ok. 100 szt. każdego z 4 kolorów • Potrzebne informacje: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Podstawowe składniki odżywcze ▪ Wartość kaloryczna produktów ▪ Piramida zdrowego żywienia ▪ Przykłady jednej porcji produktów ▪ Produkty nie uwzględnione w piramidzie zdrowego żywienia ▪ Tabela porcji <p>Czas:% projektu</p>
<p>Oczekiwane efekty: Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znali zasady prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego Żywienia) • potrafili zakwalifikować produkty żywieniowe do właściwych grup • rozumieli, dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy 	
<p>Przebieg zajęć</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstaw: cele całego cyklu zajęć, metody pracy (wszyscy aktywnie uczestniczą), planowane zadania. Wyjaśnij, że każdy posiada wiele informacji dotyczących zdrowego stylu życia (w tym żywienia i aktywności ruchowej), które w trakcie zajęć wspólnie omówimy i pogłębimy. 2. Podziel uczestników na cztery grupy (np. za pomocą karteczek z napisanymi nazwami posiłków). Poproś, aby uczniowie w grupach przedyskutowali, co jedli wczoraj na: śniadanie – I grupa, obiad – II grupa, kolację – III grupa i między posiłkami - IV grupa. Rozdaj każdej grupie kartki samoprzylepne (każda grupa inny kolor) i poproś, aby każdy z uczniów zapisał na nich produkty, które jadł wczoraj na poszczególne posiłki (każdy produkt na innej kartce). Zaznacz, że ważne jest dokładne określenie produktów np. pieczywo – podać jakie? bułka, graham, pieczywo chrupkie itp., wędlina – kielbasa, parówki, szynka, pasztet, salami itp. W czasie, w którym uczestnicy grupy pracują, na tablicy powieś plakat „Pusta piramida”. 3. Poproś, aby członkowie grupy „śniadaniowej” umieścili wypisane kartki na plakacie, zgodnie z poszczególnymi warstwami np. bułka – warstwa dolna, kotlet schabowy – warstwa górna itp., rozpoczynając naklejanie od środka każdej z warstw. Potem poproś o to samo następne grupy. Po zakończeniu naklejania karteczek ostatniej z grup – obrysuj figurę, która powstała z przyklejonych kartek 4. Obok utworzonego przez uczniów plakatu, powieś plakat przedstawiający Piramidę Zdrowego Żywienia. Zachęć klasę do dyskusji nt. kształtu piramidy „własnej” i „gotowej”. Jakie są różnice? Jakich produktów dotyczą przede wszystkim różnice? Podaj uczestnikom podstawowe informacje dotyczące piramidy zdrowego żywienia. 	

Scenariusz 2: Czy masz wpływ na to, co jesz?

Zadania:	Pomoce i materiały:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom, jaki jest ich własny model żywienia (w tym regularność spożywania posiłków) 2. Nauka samodzielnego opracowywania zbilansowanych jadłospisów 3. Zapoznanie uczniów z wartościami kalorycznymi poszczególnych produktów żywieniowych i zapotrzebowaniem energetycznym organizmu w okresie dojrzewania (szacunkowy bilans energetyczny) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 pudełka zawierające kartoniki z produktami spożywczymi do ułożenia jadłospisu • 6 kartek A₄ z napisaną liczbą posiłków spożywanych w ciągu dnia: 1,2,3,4,5, więcej niż 5 posiłków (wyspy) • Flamastry • 3 kalkulatory • Duży arkusz papieru do powieszenia na ścianie • Buźki • Potrzebne informacje: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ile energii potrzebujesz? ▪ Rozkład posiłków w ciągu dnia ▪ Wydatkowanie energii
<p>Oczekiwane efekty: Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli z jaką regularnością powinni spożywać posiłki, jaką (w przybliżeniu) wartość energetyczną posiadają poszczególne produkty i jakie jest dobowe zapotrzebowanie energetyczne ich organizmu • potrafili ułożyć prawidłowy jadłospis • rozumieli zasadność bilansowania posiłków i rolę aktywności fizycznej w spalaniu kalorii 	
<p style="text-align: center;">Przebieg zajęć:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozłóż na podłodze „wyspy” z oznaczoną liczbą posiłków spożywanych w ciągu dnia. Poproś by uczestnicy stanęli w pobliżu jednej z „wysp” zgodnie z liczbą posiłków spożywanych w ciągu dnia w ostatnim tygodniu. Następnie poproś, aby uczestnicy „zajęli” wyspy zgodnie ze swoimi poglądami na to, ile posiłków w ciągu dnia powinno się spożywać. Krótko skomentuj pożądaną liczbę posiłków w ciągu dnia, przerwy pomiędzy posiłkami i istotność trzech podstawowych posiłków 2. Podziel uczniów na trzy grupy. Każda grupa wybiera reportera. Każda grupa zajmuje osobne miejsce w sali i otrzymuje pudełko z kartonikami. Zadaniem każdej grupy jest ułożenie jadłospisu na śniadanie, obiad lub kolację (każda grupa jeden posiłek). Uczestnicy komponują jadłospis z kartoników z nazwami i rysunkami różnych produktów spożywczych 3. Reporterzy grup prezentują swoje „posiłki” rozłożone na podłodze (pozostałe grupy oglądają prezentację) 4. Poproś uczniów, aby wrócili na swoje miejsce. Lider każdej grupy otrzymuje kalkulator. Poproś uczniów, aby odwrócili kartoniki i podliczyli wartość energetyczną (kcal) ułożonego posiłku. Powieś na ścianie pusty arkusz papieru i podziel go na dwie części pionową kreską. Liderzy grup kolejno podchodzą do niego i wpisują wyniki swojej grupy (lewa strona plakatu). Zsumuj wartość energetyczną wszystkich posiłków (1 min.) 5. Z prawej strony plakatu wpisz dzienne zapotrzebowanie energetyczne organizmu (w wieku dorastania), procentowy podział kalorii na trzy posiłki i zalecaną normę kaloryczną dla każdego z posiłków. Uczniowie porównują swoje wyniki z „normą” i zastanawiają się, co mogą zmienić w sposobie odżywiania się. Jeśli ich wyniki są zaniżone – zachęć, by 	

„dołożyli” coś do jadłospisu, jeśli są zawyżone – skieruj ich uwagę na możliwość spalania dodatkowych kalorii przez aktywność fizyczną (zwróć uwagę, że w materiałach do segregatora otrzymają zarówno tabele zapotrzebowania energetycznego w zależności od płci i wieku, jak i wykaz spalania kalorii w czasie różnych aktywności fizycznych). Zaprosz uczniów na zajęcia z aktywności fizycznej, które odbędą się w tym samym tygodniu.

Przykładowy plakat z rozkładem posiłków:

	ok. 2200 kcal	
śniadanie	550 kcal	25%
obiad	880 kcal	40%
kolacja	440 kcal	20%

Scenariusz 3: Oceń swoją wydolność i sprawność fizyczną

Zadania	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie 2. Nauka mierzenia tętna na tętnicy promieniowej 3. Przeprowadzenie testu wydolności fizycznej 4. Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Zegarek • Kreda w ilości odpowiadającej połowie ćwiczących • Długopisy • Bużki • Potrzebne informacje <ul style="list-style-type: none"> ▪ Indeks sprawności fizycznej ▪ Jak ocenić swoją sprawność fizyczną? ▪ Moja aktywność ruchowa ▪ Test wydolności fizycznej
<p>Oczekiwane efekty: Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzieli, jaka jest pożądana, minimalna aktywność fizyczna • umieli mierzyć tętno na tętnicy promieniowej • znali i potrafili wykonać proste testy oceniające wydolność i sprawność fizyczną. 	
<p>Przebieg zajęć</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczniowie siedzą w półokręgu. Powiedz, jaka dawka aktywności fizycznej jest zalecana dla młodzieży. Wyjaśnij krótko, co to jest wydolność i sprawność fizyczna, co one zapewniają. Powiedz o wpływie aktywności fizycznej na samopoczucie. Rozdaj kartki do segregatora z pomiarem tętna i długopisy 2. Zademonstruj na sobie sposób ułożenia rąk przy pomiarze tętna na tętnicy promieniowej. Poleć uczniom znalezienie tętna u siebie, a następnie daj sygnał do odliczania tętna. 	

Uczniowie liczą uderzenia tętna cicho, aby nie mylić innych. Po 15 sekundach daj uczniom sygnał zakończenia liczenia i poleć, aby uzyskany wynik pomnożyli przez 4 i wpisali do tabeli jako tętno początkowe

3. Omów zasady przeprowadzenia testu wydolności fizycznej i przeprowadź go:
 - a. Poleć wykonanie 30 przysiadów dyktując tempo (1 przysiad w 2 sekundy);
 - b. Bezpośrednio po wykonaniu przysiadów daj polecenie wykonania siadu i pomiaru tętna (podając sygnał początku i końca liczenia po 15 sekundach). Uczniowie mnożą wynik przez 4 i zapisują w tabeli;
 - c. Powtórz pomiar tętna po pierwszej, drugiej i trzeciej minucie po zakończeniu próby
4. Omów zasady oceny wyników (podane na kartce do segregatora)
5. Rozdaj kartki do segregatora z tabelą „Jak ocenić swoją sprawność fizyczną”.
6. Uczniowie dobierają się w pary.
7. Omów i zademonstruj wykonanie próby biegu z klaskaniem (patrz Aneks).
8. Daj sygnał do rozpoczęcia i zakończenia próby. W tym czasie jedna osoba z pary wykonuje próbę a druga liczy wykonane powtórzenia. Po zapisaniu wyniku powtórz próbę ze zmianą ról w parach
9. Omów i zademonstruj próbę skoczności (patrz Aneks).
10. Każda para uczniów otrzymuje kawałek kredy. Uczniowie wykonują próbę skoczności w parach: jeden z ćwiczących zaznacza kredą linię przed palcami przed odbiciem i za piętą po lądowaniu i kontroluje obliczenie odległości. Po zapisaniu wyniku następuje zmiana ról w parach
11. Omów i zademonstruj próbę siły rąk. Poleć wykonanie próby samodzielnie po lekcjach
12. Omów i zademonstruj próbę gibkości a następnie poleć wykonanie próby dając kolejne zadania od najłatwiejszego (chwyt oburącz za kostki) do najtrudniejszego (dotknij głową kolan). Uczniowie zapisują uzyskane wyniki. Próbę wykonują równocześnie wszyscy uczniowie i zapisują uzyskany wynik
13. Omów przeprowadzenie próby wytrzymałości. Przeprowadź próbę biegu z dyktowaniem tempa 120 kroków/min (2 kroków/ sek.). Wszyscy uczniowie wykonują bieg w miejscu w tempie dyktowanym przez osobę prowadzącą. Poleć wykonanie próby samodzielnie po lekcjach.
14. Zademonstruj sposób wykonania próby nożyc a następnie przeprowadź tę próbę podając ćwiczącym sygnał startu i informując ich o upływie czasu, co 10 sekund. Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie zapisują uzyskane wyniki.
15. Omów sposób oceny całego testu na podstawie uzyskanych wyników poszczególnych prób, odwołując się do tabeli w rozdanych na początku lekcji materiałach.
16. Zapytaj, jakie uwagi, pytania, wątpliwości mają uczniowie; odpowiedz na nie .

Scenariusz 4: Zbilansuj się - Planujemy menu na klasową „ imprezę ” i bilansujemy energię

Zadania:	Pomoce i materiały:
<ol style="list-style-type: none"> Przypomnienie wiedzy dotyczącej prawidłowego żywienia, dostarczonej na poprzednich warsztatach Nauka samodzielnego opracowywania menu na imprezę z wykorzystaniem wiedzy i umiejętności zdobytych na poprzednich warsztatach Uświadomienie istnienia różnych sposobów spalania kalorii (np. taniec) 	<ul style="list-style-type: none"> 3 pudełka zawierające kartoniki z produktami spożywczymi do ułożenia jadłospisu (bez zup) Plakat z „Pustą Piramidą” Plakat z „Piramidą Zdrowego Żywienia” Potrzebne informacje <ul style="list-style-type: none"> Przepisy Ruch i kalorie <p>Czas:</p>
<p>Oczekiwane efekty: Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafili dokonać wyboru produktów do menu na spotkania towarzyskie wiedzieli, jakie produkty spożywane (np.: na imprezach) są korzystne dla zdrowia rozumieli zależność pomiędzy ilością dostarczonej z pożywieniem energii a jej wydatkowaniem 	
<p>Przebieg zajęć:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> Podziel klasę na 3 grupy i poproś o wybranie w każdej grupie lidera. Każda grupa otrzymuje pudełko z kartonikami zawierającymi produkty spożywcze. Poproś każdą grupę o przygotowanie zestawu produktów do przygotowania: <ul style="list-style-type: none"> – sałatki dla 5 osób (I grupa) – kanapek dla 5 osób (II grupa) – deseru dla 5 osób (III grupa) . Położ na podłodze „Pustą Piramidę” i poproś, aby liderzy grup ułożyli na niej swoje produkty. Powieś na ścianie plakat z „Piramidą Zdrowego Żywienia”. Wraz z grupą skomentuj wynik „naszej imprezowej piramidy” . Odwróć znajdujące się na „pustej piramidzie” kartoniki. Rozdaj liderom grup kalkulatory i poproś o zsumowanie kalorii na poszczególnych piętrach piramidy. Zachęć do rozmowy na temat uzyskanych wyników. Wspólnie z uczniami podsumuj ilość energii dostarczonej podczas imprezy z posiłkiem i na podstawie tabel z opisem ilość kalorii spalanych podczas aktywności fizycznej zaplanujcie ilość i rodzaj ćwiczeń. Wykonajcie jej wspólnie. 	

Scenariusz 5: Czy wiesz, co kupujesz?

Zadania	Pomoce
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie uczniom zasad bycia świadomym konsumentem 2. Uświadomienie uczniom, jakie elementy znajdują się na etykiecie produktu spożywczego 3. Przekazanie wiedzy na temat najważniejszych elementów, jakie powinny znaleźć się na etykiecie produktu spożywczego oraz powodów, dla których są umieszczane na etykiecie 4. Nauczenie odnajdywania na etykiecie najważniejszych elementów 5. Uświadomienie uczniom ich praw jako konsumentów 	<ul style="list-style-type: none"> • Karteczki z nazwami produktów (do podziału na grupy) • Cztery tekturowe pudełka – 1 w kształcie walca (na dżem), 2 wysokie prostopadłościowe (na płatki śniadaniowe i na mleko), 1 niski prostopadłościowy (na jogurt owocowy) • Flamastry – 9 szt. • Duży arkusz papieru • Imitacje etykiet produktów spożywczych (20 szt.)
Czas:	
<p>Oczekiwane efekty</p> <p>Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafili rozpoznać najważniejsze elementy etykiety, na które powinni zwracać uwagę • rozumieć treść poszczególnych elementów etykiety • wiedzieli, dlaczego określone elementy zawarte na etykiecie są ważne 	
<p>Opis przebiegu zajęć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Porozmawiaj z klasą na temat tego, co wpływa na to, jakie produkty kupują (1 min.). 2. Podziel klasę na cztery grupy (przykładowy podział na grupy: każdy uczeń losuje jedną karteczkę z nazwą produktu (dżem, mleko, płatki śniadaniowe, jogurt owocowy), następnie uczniowie dobierają się w grupy według nazw produktów). Każda grupa wybiera reportera – osobę, która będzie prezentowała pracę grupy na forum całej klasy . 3. Rozdaj tekturowe pudełka. Każda grupa otrzymuje jedno pudełko i 2 flamastry. Zadaniem grup jest wykonanie etykiety produktu – dżem (pudełko w kształcie walca), płatki śniadaniowe (wysokie pudełko w kształcie prostopadłościowego), mleko (wysokie pudełko w kształcie prostopadłościowego), jogurt owocowy (niskie pudełko w kształcie prostopadłościowego). Na etykiecie należy umieścić wszystko, co ich zdaniem jest ważne . 4. Reporterzy prezentują pracę swojej grupy. Wypisz na dużym arkuszu papieru elementy, które wymieniają uczniowie. Utwórz cztery grupy najważniejszych elementów: wartość energetyczna, zawartość składników (ze szczególnym uwzględnieniem dodatków do żywności), termin ważności produktu spożywczego, sposób przechowywania produktów. Omów definicję i znaczenie każdego elementu . 5. Podziel klasę na pary. Uczniowie wybierają jeden kartonik z imitacją etykiety produktu spożywczego, czytają etykietę i odgadują, jaki to produkt. Jedna osoba z każdej pary omawia „swoją” etykietę . 	