

Prezentacja gimnazjalnego projektu edukacyjnego - 17.05.2016r.

Uczniowie klasy II i III Gimnazjum zrealizowali projekt edukacyjny pod tytułem "Zdrowy tryb życia i odżywiania się". Celem głównym projektu było poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej i świadomego wyboru.

Jako uczniowie zainteresowaliśmy się właśnie tym tematem, gdyż mamy świadomość, jak bardzo ważne jest zdrowie nasze i bliskich nam osób. Wiemy że człowiek, ma tylko jedno życie i musi postarać się zadbać by było jak najbardziej wartościowe, aby żyć jak najdłużej, a przyznajmy, że by mieć dobre zdrowie trzeba o nie zadbać. Wiemy, że na razie jesteśmy młodzi, ale zdajemy sobie też sprawę, że na nasze przyszłe zdrowie trzeba zacząć pracować już teraz, ponieważ jeśli jesteś zdrową osobą, możesz mieć wspaniałą młodość, urodę, a później rodzinę i dom. Rzeczy materialnie są niczym w porównaniu ze zdrowiem. Postanowiliśmy więc zadać sobie pytanie w jaki sposób prowadzić zdrowy tryb życia i znaleźć na nie odpowiedź.

Utworzone przez nas trzy zespoły zadaniowe pragnęły poznać jakie zasady należy stosować, by można było mówić, że prawidłowo się odżywiamy i prowadzimy zdrowy tryb życia. Podczas projektu poznawaliśmy wartości odżywcze produktów, określaliśmy potrzeby pokarmowe ludzi, zaznajamialiśmy się z prawidłowymi zasadami przygotowywania i spożywania posiłków. Pogłębialiśmy ogólne zainteresowania problematyką prozdrowotną związaną nie tylko z żywieniem, ale także z uprawianiem sportu, wypoczynkiem i zadowoleniem z siebie.

Po opracowaniu instrukcji do projektu i szczegółowego planu działania przystąpiliśmy do jego realizacji. Poszukując i gromadząc informacje:

- przeprowadziliśmy wywiady wśród członków rodziny i sąsiadów,
- spotkaliśmy się z zaprzyjaźnioną panią dietetyk,
- korzystaliśmy z zasobów Internetu,
- korzystaliśmy z zasobów biblioteki szkolnej i miejskiej (książki, czasopisma, foldery, przewodniki).
- korzystaliśmy z materiałów znajdujących się w domach rodzinnych (przepisy kulinarne, zdjęcia).

Zgromadziliśmy i opracowaliśmy wiadomości charakterystyczne dla podjętego przez nas problemu. W wyniku podjętych działań:

1. ułożono zdrowy jadłospis na trzy dni w formie plakatu,
2. wykonano książkę z kilkoma przepisami na zdrowe sałatki,
3. przedstawiono kilka produktów wraz z ich składem i objaśniono, które składniki są w nich szkodliwe i jaki zły wpływ mają na organizm,
4. zrobiono gazetkę zawierającą piramidę żywieniową i poszczególne zdrowe produkty zawierające witaminy,
5. wykonano prezentację multimedialną o zasadach zdrowego życia i odżywiania się.

W dniu 17.05.2016r. na forum Ośrodka podczas spotkania publicznie przedstawiliśmy rezultaty projektu edukacyjnego, zaprezentowaliśmy wypracowane wyżej wymienione produkty.