

## PROJEKT EDUKACYJNY SZKOLNEGO KOŁA NAUKOWEGO Z PRZEDMIOTU

### BIOLOGIA

#### PROWADZONEGO W RAMACH PROJEKTU AKADEMIA UCZNIOWSKA

#### Tematyka projektu „Zdrowe odżywianie organizmu”

**Na podstawie pracy uczniów pod opieką Jolanty Skiba. Opiekunka grupy uczniowskiej uczestniczyła w kursie „Projekty edukacyjne” w ramach projektu Akademia uczniowska realizowanego przez Fundację Centrum Edukacji Obywatelskiej.**

#### Rekomendacja ekspertki CEO, Agnieszki Choluż:

Wybrany projekt jest przykładem, jak bardzo różnorodne zadania można wymyślić pod hasłem „Zdrowe odżywianie organizmu”. Jest również przykładem jak owocnie można połączyć nauki społeczne z biologią. Szereg działań podjętych przez uczniów miał na celu badanie nie tyle zdrowego odżywiania, co nastawienie różnych grup do zdrowej diety. Projekt angażował do działania również bardzo szeroką grupę odbiorców: rodziców, uczniów innych klas, przedszkolaki, Pana ze sklepiku szkolnego. Rozmach projektu jest imponujący. Jednak nawet przy tak ambitnie rozplanowanych działaniach, uważajmy na precyzję formułowania myśli i namawiajmy do tego uczniów. Zdanie, aby rodzice „nie podawali swoim dzieciom dań zawierających cukry, tłuszcze i węglowodany” jest chyba jednak zbyt przesadą w walce o zdrową dietę.

#### Problem rozwiązywany przez uczniów:

Czy sposób odżywiania ma duże znaczenie dla naszego zdrowia?

#### Pojęcia, które powinni znać uczniowie:

Na pewno uczniowie powinni wiedzieć, jakie niezbędne składniki odżywcze zawiera pokarm człowieka oraz jakie substancje są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Warto byłoby, by potrafili określić dawkę dzienną kalorii dla osób w ich wieku oraz znaną, choć wciąż modyfikowaną tzw. piramidę zdrowego żywienia.

Zalecam również, by uczniowie zapoznali się z podstawowymi informacjami na temat przemysłowej obróbki jedzenia. Dobrze jest, gdy jak najwcześniej jesteśmy świadomi, jak wiele sztucznych substancji jest dodawanych do żywności, w jakim to się robi celu i jakie to może mieć konsekwencje dla naszego zdrowia. Ważne jest, by uczeń potrafił wskazać, że ciasto upieczone w domu, choć pełne tłuszczu i węglowodanów, jest bardziej wartościowe i zdrowe niż rogalik w folii kupiony w sklepie.

### Wprowadzenie dla nauczyciela:

Temat projektu dotyczy zdrowego odżywiania i tak naprawdę dotyczy nas samych. Pracując nad projektem chcemy dowiedzieć się jak najwięcej o tym, co jest zdrowe, a co nie. Chcemy również zbadać, ile procent uczniów w naszej szkole ma problem z otyłością. Będziemy się starać, aby uczniowie w naszym gimnazjum zmienili swoje nawyki żywieniowe. Postaramy się, by w naszym sklepiku szkolnym zaczęto sprzedawać zdrową i wartościową żywność.

### Główne zadania i działania uczniów:

Główne zadania	Działania
Planowanie prac nad projektem.	1. Uzupełnienie karty projektu.
	2. Dokumentowanie prac w formie zdjęć i filmów.
	3. Przygotowanie arkusza samooceny zawierającego wykaz: a) czego powinniśmy się nauczyć; b) w jaki sposób ocenimy jakość naszej współpracy; c) co chcemy zaprezentować z naszych wyników podczas prezentacji i w jaki sposób.
	4. Ustalenie zadań do wykonania podczas realizacji projektu.
Dzień zdrowej żywności.	1. Ogłoszenie pomysłu na forum szkoły.
	2. Przygotowanie przez każdą klasę zdrową potrawę.
	3. Postaranie się, aby w sklepiku szkolnym nie sprzedawano chipsów i batoników, a zastąpiono je owocami i jogurtami.
	4. Zaangażowanie rodziców, aby w domu również podali swoim dzieciom zdrowe i wartościowe posiłki nie zawierające cukrów, tłuszczów i węglowodanów.
	5. Zaproponowanie na forum potrawy, które mogą tego dnia spożywać.

Główne zadania	Działania
Sprawdzenie przez różne działania sposobów odżywiania uczniów i ich rodziców.	1. Ankiety dla rodziców.
	2. Reportaż filmowy z dziećmi z przedszkola dotyczący sposobu ich odżywiania i najczęściej spożywanych potraw.
	3. Ankieta dla uczniów dotycząca sposobu ich odżywiania.
	4. Wywiad z osobą odpowiedzialną za sklepik szkolny, odnoszący się do produktów, które są sprowadzane. Zaproponowanie innych korzystnych dla naszego zdrowia produktów, tj. jogurty, bułeczki maślane, drożdżówki, owoce, andruty.
Poznanie składu i zawartości produktów spożywczych, pt. „Czy wiesz, co jesz?”	1. Porównanie składu wybranych przez nas produktów oraz stworzenie spisu zamienników spożywczych, np. mięso zastąpimy rybami, słodczyce owocami itd.
	2. Porównanie produktów, które sami zrobiliśmy w domu z tymi ze sklepu. Sprawdzenie ich trwałości, wytrzymałości i warunków przygotowania.
	3. Wywiad z klientami i pracownikami barów szybkiej obsługi, którzy preferują Fast food.
	4. Sprawdzenie, czy warunki, w których przechowujemy jedzenie, mają wpływ na świeżość danego produktu.
	5. Sprawdzenie, które owoce zawierają najwięcej witaminy C (doświadczenie).
Sprawdzimy, czy to, co jemy, ma wpływ na zdrowie naszego organizmu.	1. Sprawdzenie, czy to, co pijemy, ma wpływ na nasze ciśnienie krwi.
	2. Sprawdzenie podwyższania się poziomu cukru we krwi po spożywaniu różnych produktów.
	3. Dowiedzenie się, czy leki można zastąpić domowymi sposobami leczenia.
Wyszukanie informacji o chorobach związanych ze złym odżywianiem.	1. Wyszukanie informacji.
Doprowadzenie do rozmowy na temat zdrowego odżywiania wśród młodzieży przez wykwalifikowaną osobę.	1. Sprowadzenie dietetyka lub osoby wykwalifikowanej.
	2. Analiza % otyłości na podstawie wzorów BMI.
	3. Co musimy wyeliminować, a by się odchudzić?

## Tematy konsultacji:

Szczegóły doświadczenia z ciśnieniem krwi.

Przeprowadzenie sondy wśród małych dzieci.

## Forma prezentacji:

- Prezentacja w formie komputerowej;
- plansze dydaktyczne;
- wykresy, wyniki ankiet;
- filmy: film z prac projektowych;
- zdjęcia: fotoalbum;
- krótkie ustne omówienie projektu.

## Odbiorcy prezentacji:

Uczniowie gimnazjum, nauczyciele, przedstawiciele samorządu, dyrekcja.

## Komentarz ekspertki:

Prezentowany projekt dotyczy całej gamy zagadnień związanych ze zdrowym odżywianiem. Badaniom zostały poddane nie tylko grupy uczniów gimnazjum, ale również przedszkolaki i rodzice. Na wnikliwe pytania musiał odpowiadać nawet pan pracujący w sklepiku szkolnym. Nie zabrakło również eksperymentowania na własnych ciałach, kiedy to mierzono poziom cukru i ciśnienie krwi. Ponadto, w trakcie trwania projektu przekonywano, co i kiedy należy jeść. Wybierając ten projekt kierowałam się przede wszystkim różnorodnością działań, ogromnym zapałem i entuzjazmem wykonawców oraz widoczną chęcią zmieniania świata na lepszy. Projekt ten pokazuje, jak ta metoda pracy potrafi zaangażować młodzież, co jest w zasadzie niemożliwe przy innych formach nauczania.

Zachęcam jednak do refleksji, czy wszystkie działania podjęte w trakcie projektu pomagały rozwiązać problem, jaki postawili sobie uczniowie? Niektóre z nich, choć wartościowe i na pewno interesujące, nie wiązały się ściśle z odpowiedzią na pytanie „Czy sposób odżywiania ma duże znaczenie dla naszego zdrowia?”. Bardzo cenna przy pracy metodą projektu jest precyzja i jasność stawianych sobie celów. Metoda ta powinna uczyć umiejętności planowania działań adekwatnych do rozwiązania problemu.