

NAZWA PROJEKTU	Tydzień promocji zdrowego stylu życia w szkole
IMIĘ I NAZWISKO AUTORA	Anna Kocyla-Grabowska
NAZWA SZKOŁY	Szkoła Podstawowa im. hm. Michała Stefana Lisowskiego w Zabielu
ETAP EDUKACYJNY	II etap edukacyjny
SŁOWA KLUCZOWE	#tydzieńzdrowia, #zdrowożywianie, #aktywninacodzień, #czasnarelaks, #niedlauzywek, #rodzinaizskoła, #działamyrazem
KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE	<ul style="list-style-type: none">kompetencje poznawcze: krytyczne myślenie, kreatywne myślenie, rozwiązywanie problemów,kompetencje społeczne: współpraca, efektywna komunikacja, wspólne podejmowanie decyzji, harmonizowanie współpracy,kompetencje osobiste: kierowanie sobą (autorefleksja i wyciąganie wniosków), dbanie o siebie (troska o zdrowie i samopoczucie, dobrostan),kompetencje matematyczne,kompetencje językowe,kompetencje cyfrowe.
CELE	<ul style="list-style-type: none">kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i ruchowych,wzmacnianie świadomości zdrowia fizycznego i psychicznego,budowanie więzi i współpracy całej społeczności szkolnej. Cele adresowane do uczniów / społeczności szkolnej: Uczeń: <ul style="list-style-type: none">zna zasady zdrowego odżywiania, potrafi rozpoznawać wartościowy skład posiłków i dokonywać zdrowych wyborów,rozumie znaczenie regularnej aktywności fizycznej i potrafi wskazać różne formy ruchu, które może samodzielnie realizować,potrafi rozpoznać swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne: kiedy jest zmęczony, potrzebuje odpoczynku lub ruchu, rozumie znaczenie snu i regeneracji,zna negatywne skutki używek (papierosy, narkotyki, inne używki) — potrafi świadomie ich unikać i argumentować swoje wybory,potrafi świadomie wyrażać i nazywać emocje, rozmawiać o zdrowiu i potrzebie wsparcia, podejmować asertywne decyzje (w tym odmawiać używkom), udoskonalił umiejętność trafnej argumentacji oraz potrafi komunikować te treści w języku polskim, angielskim i niemieckim,rodzice i nauczyciele angażują się aktywnie w promocję zdrowia, wspierają działania prozdrowotne w domu i w środowisku szkolnym — rodzina i szkoła współpracują,społeczność szkolna (uczniowie, rodzice, nauczyciele) angażuje się w działania promujące zdrowie (aktywności fizyczne, wydarzenia, projekty) i dba o to, by prozdrowotne postawy stały się trwałym elementem kultury szkoły.
KRYTERIA SUKCESU	<ul style="list-style-type: none">wzrost świadomości zdrowotnej i wiedzy — wiedza uczniów o zdrowym odżywianiu, znaczeniu ruchu, wpływie używek, o zdrowiu psychicznym, technikach relaksacyjnych, zagrożeniach,wzmocnienie współpracy i integracji społeczności szkolnej,zwiększona liczba działań grupowych i projektowych na lekcjach,rodzice i uczniowie wyrażają zadowolenie z udziału w projekcie,uczniowie podejmują inicjatywy, zgłaszają pomysły i mają realny wpływ na kształt zajęć,nauczyciele stają się otwarci w dzieleniu się sukcesami i trudnościami,uczniowie uczą się od siebie nawzajem,trwałość działań / kontynuacja po tygodniu projektu — wprowadzenie nawyków (regularne aktywności, zdrowe posiłki, przerwy relaksacyjne - środy bez dzwonek), kontynuacja wspólnych działań, propozycje do kolejnych projektów / działań. Nawiązanie współpracy z trenerem personalnym specjalizującym się w tematyce zdrowia i zbilansowanej diety oraz Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Radzynie Podlaskim.
ZASTOSOWANE POMOCE DYDAKTYCZNE I ICH ŹRÓDŁA	<ul style="list-style-type: none">Prezentacje multimedialne stworzone w generatorze Genially - opracowania własne nauczycieli, gotowe prezentacje edukacyjne o tematyce zdrowego odżywiania oraz profilaktyce uzależnień, Projekcja filmu „Najlepszy” w reżyserii Łukasza Palkowskiego, Filmy edukacyjne dostępne na platformie YouTube o tematyce prozdrowotnej,Materiały plastyczne do tworzenia plakatów,Akcesoria sportowe - sprzęt szkolny z sali gimnastycznej,Profesjonalna sala do treningu funkcjonalnego z wykorzystaniem różnych przyrządów (wejścia na skrzynię, zwis/podciąganie na drążku, ćwiczenia równoważne na kształtkach i boksu, ćwiczenia z ciężarkami)Kalkulatory, Alkohologogle, narkogogle,Owoce i warzywa, Muzyka relaksacyjna dostępna na platformie YouTube i Spotify,Eksperyment: pomiar cukru w napojach i słodyczach (waga, cukier, woreczki strunowe),Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną w Radzynie Podlaskim,Quizy matematyczne dostępne na stronie Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej, Wordwall,Słownik języków angielskiego i niemieckiego, Słownik ortograficzny, Pismo Święte,Zdrowe produkty niezbędne do przygotowania śniadania (pieczywo żytnie, wędliny, nabiał, warzywa i owoce, granola, woda)



OPIS DZIAŁAŃ W PUNKTACH

1. Integracja i wprowadzenie do projektu

Dyrekcja szkoły przeprowadziła spotkanie organizacyjne dla nauczycieli, podczas którego omówiono: założenia projektu i jego cele główne, oczekiwane rezultaty dla uczniów, harmonogram poszczególnych działań.

2. Spotkanie organizacyjne z nauczycielami

Przedstawienie idei projektu oraz koncepcji pracy modułowej: ustalenie tematu przewodniego projektu – wspólnie wybrano motyw, który będzie spajał działania wszystkich klas oraz zakres obowiązków nauczycieli w poszczególnych etapach projektu, omówiono również zasady dokumentowania działań, formy ewaluacji oraz sposoby włączenia środowiska szkolnego i rodziców do projektu, burza mózgów i wymiana pomysłów dotyczących: możliwych aktywności i działań, wykorzystania pomocy dydaktycznych i zasobów szkoły. Przydział modułów tematycznych poszczególnym klasom oraz szczegółowe ustalenie organizacji każdego dnia projektu – w tym określenie, jak będą wyglądały codzienne działania, jakie aktywności zostaną zrealizowane w ramach każdego modułu oraz zapewnienie, że na każdej lekcji odbywającej się w danym dniu projektowym zostanie poruszony i rozwijany ustalony temat przewodni.

3. Zaangażowanie rodziców

Rodzice zostali poinformowani o założeniach projektu i zaproszeni do udziału w wybranych aktywnościach. W wybranych dniach projektu rodzice uczestniczyli w zajęciach otwartych (wspólne śniadanie oraz aktywności fizyczne), obserwowali działania uczniów.

4. Realizacja modułów tematycznych w atmosferze relacji i sprawczości – warsztaty, działania praktyczne, doświadczenia.

Realizowane tematy:

klasa IV – „Dzień zdrowego odżywiania” (Układanie jadłospisu w określonym limicie kalorii i kosztów, poznanie słownictwa w języku angielskim o zdrowej żywności, klasyfikacja produktów na healthy / unhealthy. Krótkie dialogi o nawykach żywieniowych, dyskusja o codziennych wyborach żywieniowych. Grupowe tworzenie Talerza Zdrowia. Rozmowa o trosce o zdrowie jako wartości moralnej. Analiza filmu edukacyjnego. Tworzenie plakatu „Zdrowy posiłek”. Aktywne zabawy ruchowe powiązane z wiedzą o kolorach owoców i warzyw. Tor przeszkód i gry zespołowe).

klasa V – „Dzień aktywności fizycznej” (Przeprowadzenie zajęć obejmujących: omówienie korzyści aktywności fizycznej i prostego składu produktów; wizyty w sklepach – czytanie etykiet, wyszukiwanie zdrowszych zamienników; gry i aktywności ruchowe, m.in.: kółko-krzyżyk w hula-hop, „Tabliczka mnożenia na plecach”, sztafety z dobieraniem działań do wyników, biegi do kart z równaniami, tory przeszkód z zadaniami, skoki przez drabinkę koordynacyjną, rzuty do celu, wyścigi z przenoszeniem przedmiotów, oraz trening funkcjonalny: wejścia na skrzynię, zwisy/podciąganie na drążku, ćwiczenia równoważne na kształtkach, praca z ciężarkami).

klasy VI-VIII – „Wybieram zdrowie, nie używkę”

Klasa VI: Aktywności edukacyjne: dyskusje, analiza zagrożeń, obliczenia procentowe i statystyki. Działania ruchowe: ćwiczenia zespołowe i zabawy profilaktyczne. Praca zespołowa: planowanie, dzielenie obowiązków, tworzenie hasel i komunikatów. Inscenizacja: „Sąd nad używkami”, flagi „winny” symbolizujące problem globalny. Eksperymenty: pomiar cukru w napojach i słodyczach, porównanie z zaleceniami. Edukacja technologiczna: pozytywne i negatywne wykorzystanie technologii, higiena pracy przy komputerze, aplikacje wspierające zdrowie. Klasa VIII: Projekcja filmu – elementy historyczne, panel dyskusyjny – elementy polonistyczne, współpraca z Sanepidem – działania profilaktyczne, Quiz – elementy matematyczne, plakat – działania polonistyczno-germanistyczne.

Klasa VII – „Dbam o siebie - mam czas na odpoczynek i uśmiech” (Praca indywidualna: pisanie listu do siebie. Praca w grupach: porównywanie sposobów spędzania wolnego czasu kiedyś i współcześnie, film edukacyjny o igrzyskach olimpijskich. Zadania matematyczne: tworzenie diagramu kołowego przedstawiającego plan swojego dnia i liczenie procentowego udziału odpoczynku, czasu wolnego i nauki. Ćwiczenia relaksacyjne).

„Dzień Rodziny i wspólnej aktywności” (cała społeczność szkolna – uczniowie, nauczyciele i rodzice – wspólnie przygotowała zdrowe śniadanie, a następnie wzięła udział w grach i zabawach ruchowych, które zakończyły wspólne zatańczenie Belgijki, integrując wszystkich uczestników).

5. Prezentacja efektów pracy/podsumowanie projektu

Ostatniego dnia projektu odbyło się wydarzenie podsumowujące, w którym udział wzięły wszystkie klasy, nauczyciele, dyrekcja, rodzice oraz zaproszeni goście. Każda klasa zaprezentowała efekt swojej pracy: prezentacje multimedialne, prace plastyczne i techniczne. Uczniowie oraz nauczyciele opowiadali o przebiegu pracy, napotkanych wyzwaniach oraz zdobytych umiejętnościach. Sala została udekorowana materiałami powstałymi podczas projektu.

6. Refleksja i omówienie rezultatów

Podsumowanie z uczniami

Nauczyciele przeprowadzili rozmowy podsumowujące. Uczniowie oceniali: które działania były dla nich najbardziej interesujące, czego nowego się nauczyli, co było trudne, co chcieliby poprawić lub zmienić w kolejnej edycji.

Refleksja nauczycieli

Spotkanie zespołu nauczycieli po zakończeniu projektu.

Omówienie: przebiegu działań, pracy zespołowej, mocnych stron i trudności, sposobów organizacji na przyszłość. Wspólne wypracowanie wniosków i rekomendacji.

5. Ewaluacja projektu

Analiza opinii uczniów, nauczycieli i rodziców. Ocena stopnia realizacji celów. Identyfikacja korzyści dla uczniów: rozwinięte kompetencje społeczne, umiejętność współpracy, kreatywność, samodzielność, wzrost wiedzy na temat zdrowia i świadomych wyborów.

6. Promocja projektu

Publikacja relacji i zdjęć na stronie internetowej szkoły. Udostępnianie materiałów na szkolnych mediach społecznościowych. Uczniowie dziellili się wiedzą z innymi klasami, wymieniali się doświadczeniami i prezentowali swoje moduły.

7. Plan kontynuacji działań

Zaplanowanie kolejnej edycji projektu w przyszłym roku szkolnym. Włączenie wypracowanych metod pracy projektowej do codziennych zajęć. Rozszerzenie projektu o nowe moduły lub współpracę z instytucjami zewnętrznymi. Wzmocnienie współpracy z rodzicami, którzy aktywnie uczestniczyli w działaniach.

MOJA ŚCIEŻKA ZMIANY

START

Punktem wyjścia była moja obserwacja, że tradycyjny styl pracy w szkole przestaje odpowiadać na potrzeby współczesnych uczniów. Zauważyłam, że lekcje często odbywały się według utartych schematów, a uczniowie – choć pracowali poprawnie – nie byli wystarczająco zaangażowani ani zaciekawieni procesem nauczania. Coraz bardziej brakowało mi w szkole elementów kreatywności, samodzielności uczniów i realnego współdziałania.

Dodatkowym impulsem była potrzeba wzmocnienia działań profilaktycznych dotyczących zdrowego stylu życia. W codziennych obserwacjach widziałam, że wielu uczniów nadużywa słodyczy, nie ma świadomości, jakie konsekwencje niosą substancje uzależniające, a współpraca szkoła–rodzice w tym obszarze często ogranicza się do formalnych działań. Chciałam stworzyć przestrzeń, w której profilaktyka będzie realna, ciekawa i wspólna – angażująca nie tylko uczniów, ale również nauczycieli i rodziców.

Te dwa obszary – potrzeba zmiany stylu uczenia oraz potrzeba skutecznej profilaktyki – stały się dla mnie wyraźnym sygnałem, że nadszedł czas na odważniejszy krok i wprowadzenie metody projektowej jako narzędzia do rozwijania kompetencji oraz budowania świadomości prozdrowotnej.

CEL

Celem zmiany było:

- odejście od schematycznego nauczania i wprowadzenie aktywnej, angażującej metody pracy,
- rozwijanie u uczniów samodzielności, kreatywności i współpracy, które są kluczowe w dzisiejszym świecie,
- wprowadzenie nowoczesnych działań profilaktycznych poprzez projekty związane ze zdrowym odżywianiem, zdrowym stylem życia i świadomością zagrożeń wynikających z używek,
- zacieśnienie współpracy szkoły z rodzicami, tak aby stali się partnerami w procesie edukacyjno-wychowawczym,
- wyróżnienie szkoły na tle innych placówek, pokazanie, że potrafimy uczyć nowoczesnie i z myślą o przyszłości ucznia.

ZASOBY

ZASOBY – co pomogło wprowadzić zmianę

W procesie zmiany istotną rolę odegrało kilka zasobów:

- Zaangażowanie części nauczycieli, którzy byli otwarci na nowe rozwiązania i gotowi eksperymentować z metodą projektową.
- Moje doświadczenie i obserwacje, które pozwoliły mi odpowiednio uzasadnić potrzebę zmiany i wyznaczyć kierunek działania.
- Wsparcie lokalnych instytucji, które zgodziły się pomóc w organizacji przedsięwzięcia,
- Materiały dydaktyczne i inspiracje z kursów oraz szkoleń, opisujące przykłady dobrej praktyki związanej z metodą projektową.
- Rodzice, którzy – choć nie wszyscy od razu – byli gotowi angażować się w działania zdrowotne i profilaktyczne, szczególnie wtedy, gdy widzieli praktyczny wymiar projektów.
- Gotowość uczniów, którzy chętnie podejmowali działania bardziej kreatywne, samodzielne i oparte na działaniu.

OGRANICZENIA

OGRANICZENIA – trudności w procesie zmiany

W procesie wdrażania nowego stylu pracy napotkałam również trudności:

- Niechęć części nauczycieli, którzy uważali, że tradycyjny model pracy jest wystarczający i nie ma potrzeby wprowadzania nowości. Zmiana budziła u nich obawy o dodatkowy nakład pracy lub brak pewności, jak prowadzić takie zajęcia.
- Brak czasu w napiętym planie szkolnym, który utrudniał realizację projektów w szerszej formie.
- Problemy z komunikacją w zespole nauczycielskim – mimo prowadzonych rozmów, spotkań i prób o współpracę, pojawiały się trudności z terminowym przekazywaniem informacji oraz dokumentów. Część nauczycieli nie dotrzymywała ustalonych terminów, co utrudniało koordynację działań i planowanie kolejnych etapów projektu. Brak pełnego zaangażowania ze strony niektórych osób sprawił, że komunikacja była niekiedy jednostronna, a wdrożenie projektu wymagało dodatkowych przypomnień i interwencji.

Mimo tych trudności stopniowo budowałam przestrzeń, w której metoda projektowa mogła się rozwijać.

REFLEKSJA

REFLEKSJA – co się udało i co dalej?

Dzięki wprowadzeniu pracy metodą projektową udało się osiągnąć kilka ważnych rezultatów:

- Uczniowie stali się bardziej zaangażowani, chętniej pracują w grupach, uczą się współpracy i odpowiedzialności za wspólny efekt.
- Profilaktyka stała się żywym, angażującym działaniem, a nie tylko zestawem pogadarek. Uczniowie samodzielnie badali skład produktów, uczyli się przez doświadczenie, a do tego wprowadzono elementy aktywności fizycznej nawet na lekcjach matematyki czy fizyki. Dzięki temu mogli zobaczyć, że nauka nie musi być nudna, a poszczególne przedmioty przenikają się i wzajemnie uzupełniają.
- Relacje z rodzicami wyraźnie się zacieśniły, ponieważ stali się realną częścią działań szkoły. Brali udział w wybranych projektach, wspierali dzieci, a wspólnie aktywności – takie jak przygotowanie zdrowego śniadania – stworzyły przestrzeń do budowania partnerstwa i poczucia współodpowiedzialności za rozwój uczniów. Dzięki temu rodzice poczuli, że są ważnym elementem szkolnej społeczności, a nie tylko jej obserwatorami.
- Część nauczycieli przekonała się do zmiany, widząc pozytywne efekty pracy projektowej.
- Szkoła zyskała nowy wizerunek – placówki nowoczesnej, otwartej na potrzeby ucznia i jego rozwój.

Co dalej?

Planuję rozszerzać działania projektowe na kolejne obszary edukacji. Chcę, aby metoda projektowa stała się nie tylko jednorazowym działaniem, ale stałym elementem pracy szkoły. Ważne będzie również dalsze szkolenie nauczycieli oraz zwiększanie zaangażowania rodziców, tak by wspólnie dbać o rozwój i dobrostan naszych uczniów.