



**PROJEKT EDUKACYJNY**  
**"ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIENIE"**  
**DLA WYCHOWANKÓW BURSY NR 6**  
**W ROKU SZKOLNYM 2018/2019**

**Autorka:**  
**Magdalena Lipska**

Proponowany projekt daje możliwość pokazania młodzieży zalet świadomego odżywiania się, umiejętności dokonywania wyboru pomiędzy tym, co zdrowe i odżywcze, a szkodliwe, choć smaczne oraz, żeby żyć zdrowo należy spożywać zdrowe, ekologiczne, wartościowe pokarmy.

Jednak zdrowe odżywianie to nie wszystko, ważne jest aby dbać o formę fizyczną, aktywnie spędzać wolny czas. Uczy to wytrwałości w dążeniu do celu, umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami, z którymi przyjdzie zmierzyć się w dorosłym życiu.

### **CELE OGÓLNE PROJEKTU:**

- poszerzenie wiedzy, dotyczącej zdrowego odżywiania;
- promowanie aktywnego trybu życia;
- wdrażanie do przestrzegania zasad przygotowywania i spożywania posiłków;
- doskonalenie umiejętności wyszukiwania, gromadzenia, i selekcjonowania informacji, pochodzących z różnych źródeł;
- kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji, dyskusowania i efektywnego współdziałania w zespole;
- wychowywanie świadomego konsumenta;
- rozwijanie sprawności fizycznej;

### **CELE SZCZEGÓŁOWE PROJEKTU:**

#### **Wychowanek:**

- poznaje i utrwała zasady zdrowego stylu życia, a w szczególności zdrowego odżywiania;
- poznaje znaczenie zdrowego odżywiania oraz zachowania zasad higieny;
- utrwała nawyki spożywania owoców, warzyw i nabiału oraz ograniczenia spożywania słodczy;
- dostrzega potrzebę higienicznego przygotowywania i spożywania pokarmów;
- dostrzega znaczenie aktywnego trybu życia dla zdrowia i życia;
- rozwija umiejętności samodzielnego poszukiwania informacji;
- doskonali umiejętności współpracy w zespole i właściwej organizacji;
- rozwija aktywność twórczą w prezentacji wyników podejmowanych działań;

**METODY PRACY:** słowne, oglądowe, działalności praktycznej, problemowe.

**CZAS TRWANIA PROJEKTU:** październik – kwiecień 2018/ 2019 r

**HARMONOGRAM ZADAŃ WYKONANYCH W CZASIE REALIZACJI PROJEKTU  
EDUKACYJNEGO "ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIENIE"**

Lp.	Zadania do realizacji	Sposób realizacji/prezentacji	Termin realizacji	Odpowiedzialni
1.	Spotkanie z dietetykiem	Prelekcja dotycząca zdrowego odżywiania przeprowadzona przez dietetyka.	<b>październik</b>	M. Lipska Dietetyk
2.	Wyjście do parku trampolin – aktywne spędzenie czasu.	Park Trampolin	<b>listopad</b>	M. Lipska
3.	Bursiany Zielnik	Założenie hodowli rzeżuchy, szczypioru, kopru, pietruszki i wykorzystanie ich jako dodatku do sporządzenia zdrowych kanapek.	<b>listopad</b>	M. Lipska
4.	Wykonanie zdrowych przekąsek	Przygotowanie zdrowych przekąsek. Wykorzystanie ich jako poczęstunek na zakończenie projektu.	<b>Kwiecień 2019r.</b>	M. Lipska
5.	Spotkanie z trenerem interpersonalnym	Pogadanka jak odpowiednio ćwiczyć, jak dbać o sylwetkę.	<b>Grudzień</b>	M. Lipska
6.	Konkurs „Żyj zdrowo i aktywnie”	Skierowany do wychowanków bursy. Prace konkursowe (praca plastyczna )	<b>listopad</b>	M. Lipska

7.	Wyjście do Salsa Libre	Nauka salsy solo – 1 h	<b>styczeń 2019r.</b>	M. Lipska Prowadzący zajęcia
8.	Wyjście do Riviera szkoły tańca.	Nauka tańca – Hip – hop	<b>luty 2019r.</b>	M. Lipska Prowadzący zajęcia
9.	Wyjście do Just Jump Fitness	Bungee fitness – ćwiczenia przy pomocy elastycznej liny bungee, która jest podpięta do sufitu.	<b>Marzec 2019r.</b>	M. Lipska Prowadzący zajęcia
10.	Wyjście do Fitness Club	Zumba to zainspirowane Ameryką Południową zajęcia taneczno-ruchowe. To dynamiczny, ekscytujący oraz skuteczny program fitness. Zajęcia składają się z szybkich i wolnych rytmów wzmacniających i rzeźbiących sylwetkę.	<b>Kwiecień 2019r.</b>	M. Lipska Prowadzący zajęcia

### Podsumowanie i ocena projektu

W celu sprawdzenia, czy podjęte działania okazały się skuteczne, a zamierzone cele zostały osiągnięte zastosowane zostaną narzędzia ewaluacji:

- obserwacja powstałych w trakcie trwania projektu wytworów;
- analiza zadań konkursowych " Żyj aktywnie i aktywnie"
- Sprawozdanie z ukończonego projektu.

