

Temat projektu: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Problem badawczy: wpływ stylu życia na zdrowie człowieka.

Cele projektu:

1. kształtowanie zasad zdrowego odżywiania się ;
2. rozwijanie umiejętności właściwego komponowania jadłospisu;
3. uświadomienie wpływu wysiłku fizycznego na zdrowie człowieka;
4. rozwijanie umiejętności poszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł;
5. rozwijanie umiejętności pracy w grupie;
6. rozwijanie umiejętności prezentowania informacji.

Działania zmierzające do osiągnięcia celu:

1. Przygotowanie krótkiej informacji na temat wpływu stylu życia na zdrowie człowieka.
2. Przygotowanie i przeprowadzenie ankiety wśród kolegów i koleżanek z klasy „Jeden dzień z mojego życia” dotyczącej spożywanych posiłków oraz podejmowanej aktywności fizycznej; (cała grupa, czas 1 tydzień).
3. Analiza wyników ankiety – wybranie 5 przykładowych jadłospisów. Zwrócenie uwagi na produkty spożywane najczęściej. Jeśli jest taka możliwość wybranie jadłospisów „różnych” tj. jadłospisów zawierających zarówno produkty wysokokaloryczne oraz jadłospisów zawierających dużo warzyw i owoców oraz produktów mało przetworzonych; (cała grupa, czas 1 tydzień).
4. Wyliczenie wartości kalorycznej wybranych jadłospisów (praca w parach, czas około 2 tygodni);
5. Przygotowanie prezentacji multimedialnych:
 - a) przedstawiającej wartości kaloryczne produktów z różnych grup pokarmów;
 - b) przedstawiającej wydatkowanie energii podczas wysiłku fizycznego;(praca w dwóch grupach – każda osoba przygotowuje po 6 slajdów i za pomocą poczty e-mail przesyła kolejnej osobie, czas 2 tygodnie).
6. Przygotowanie plakatów promujących zdrowe odżywianie; (praca w parach, czas 1 tydzień).
7. Przygotowanie w formie plakatów 2 przykładowych prawidłowych dla nastolatków dziennych jadłospisów z uwzględnieniem wysiłku fizycznego – zwrócenie uwagi na nadmiar kalorii spalany w trakcie wysiłku fizycznego. (praca w parach, czas 1 tydzień).
8. Przygotowanie prezentacji efektów pracy.

Kryteria oceniania

Kryterium	Punkty uzyskane
Zgodno z tematem projektu (0 –6pkt)	
Różnorodność źródeł informacji (0 –6pkt)	
Przygotowanie ankiety (0 –6pkt)	
Poprawność matematyczna przy obliczaniu kaloryczności posiłków oraz przeliczaniu zapotrzebowania na energię podczas wysiłku fizycznego (0 –6pkt)	
Wykonanie plakatów (0 –6pkt)	
Wykonanie prezentacji multimedialnej (0 –6pkt)	
Terminowość (0 –6 pkt)	
Zaangażowanie (0 –6pkt)	
Przygotowanie prezentacji projektu (0 –6pkt)	
Przedstawienie efektów pracy, wnioski (0 –6pkt)	

Sposób prezentacji

Prezentacja efektów pracy odbywa się w czasie zajęcia 45 minut do dyspozycji wychowawcy.

1. przygotowanie sali lekcyjnej – gazetka z plakatów promujących zdrowy styl życia;
2. omówienie wyników ankiety – przedstawienie wybranych jadłospisów uczniów z klasy (anonimowo) oraz ich wartości kalorycznej; (w formie tabeli w edytorze tekstów, wyświetlenie dokumentu za pomocą projektora).
3. przedstawienie prezentacji multimedialnych;
4. dyskusja w klasie dotycząca prawidłowo skomponowanego jadłospisu, próba przygotowania takiego jadłospisu z wykorzystaniem informacji z prezentacji multimedialnych.
5. prezentacja plakatów przedstawiających prawidłowy dzienny jadłospis.