

**trzymaj
formę** 



Scenariusze opracowane w ramach Programu „Trzymaj Formę!”

Warszawa 2026

**Scenariusze opracowane pod kątem realizacji
Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”**

na podstawie materiałów przygotowanych przez:

dr Marię Łuszczyńską - Zastępcę Dyrektora Instytutu Pracy Socjalnej Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie

Wszelkie prawa zastrzeżone przez
Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców

dr Maria Łuszczynska

SCENARIUSZE OPRACOWANE W RAMACH PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ!”



Organizatorzy:



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

Patroni honorowi:



Minister
Edukacji



Minister
Zdrowia



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski

Patroni Programu:



Wszelkie prawa zastrzeżone przez Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców

Warszawa 2026

Spis treści

1. Kilka uwag wstępnych	5
-------------------------------	---

SCENARIUSZE EDUKACYJNE

2. „Każdy jest kowalem swojego losu” – tworzymy makietę Talerza Zdrowego Żywienia	10
3. Jakie są polskie nawyki żywieniowe na tle innych krajów?	13
4. Poznajemy fakty i mity o odchudzaniu	16
5. Tworzymy przedstawienie teatralne na temat „Kolorowy świat witamin”	19
6. Rozkodowujemy etykiety i jesteśmy świadomymi konsumentami	22
7. Poznajemy rolę aktywności fizycznej – quiz dla uczniów	26

SCENARIUSZE SPOŁECZNE

8. Organizujemy festyn „Dzień sportu rodzinnego”	30
9. Spotkanie z przedszkolakami na temat „Ruch jest łatwy” – jak zamieniać bierność na aktywność?	34
10. Skąd się bierze energia? Co to jest kaloria? – ustanawiamy rekord szkoły w spalaniu kalorii	37
11. Organizujemy szkolne mistrzostwa w piłce nożnej i siatkówce	40
12. Organizujemy międzyklasowy piknik kulinarny „Zdrowe odżywianie”	45

SCENARIUSZE MEDIALNE

13. Piszemy klasowego bloga na temat „Zdrowy styl życia”	50
14. Opracowujemy numer specjalny gazetki szkolnej na temat zdrowego stylu życia	53
15. Kręcimy film na temat „Co robisz codziennie dla zdrowia”	56
16. Organizujemy spotkanie z tajemniczym gościem na temat „Jak promować zdrowie i unikać chorób?”	59
17. Organizujemy debatę na temat wpływu ruchu na funkcjonowanie mózgu i tworzymy manifest szkoły	62

SCENARIUSZE BADAWCZE

18. Jak zaplanować swoje zdrowe życie (tworzymy <i>healthplan</i>)?	66
19. Organizujemy pogadankę dla rodziców na temat „Zdrowe drugie śniadanie”	69
20. Poznajemy problemy zdrowotne współczesnego świata	73
21. Odkrywamy ciało jako budowlę skonstruowaną ze składników odżywczych	76

ANEKSY

Kilka uwag wstępnych

Praca metodą projektu wywołuje często niepewność, szczególnie u osób, które dużo o tej metodzie słyszały, ale zawsze do końca nie pozbyły się wszystkich obaw związanych z jej stosowaniem.

W tradycyjnej edukacji, która ma charakter w większym stopniu podający niż aktywizujący, sięganie po projekt w początkowej fazie może napawać lękiem – o niezrealizowanie programu, przed powierzeniem uczniom zadań, które mogą ich przerosnąć, przed nieumiejętnością poradzenia sobie z niezaplanowanymi i nieoczekiwanymi zdarzeniami w trakcie trwania projektu, w końcu przed porażką.

Te wszystkie lęki są uzasadnione w sytuacji, w której zarówno nauczyciel, jak i uczniowie przywykli do odmiennej metodyki uczenia się i nauczania. Zapewniam jednak, że wszyscy, którzy sięgnęli po tę metodę pracy i pokonali swoje początkowe wątpliwości oraz otworzyli się na fakt, że w projekcie nie da się wszystkiego przewidzieć do końca, nie żałują i polecają tę metodę jako efektywną i satysfakcjonującą.

Poniżej przedstawiam kilka cech metody projektu, które, jeśli będą występować w relacjach z uczniami, upewnią Państwa, że Wasze działania odwołują się do metody projektu. Pracujecie nią, jeśli:

- 1) uczniowie mają inicjatywę w poszukiwaniu form realizacji zadań;
- 2) uczniowie pracują w małych lub większych grupach (optymalna grupa projektowa to 3–6 osób). Można podzielić klasę na takie grupy i sprawić, żeby podzieliли między siebie różne zadania;
- 3) przebieg działań opiera się w większej mierze na tym, co robią i mówią uczniowie niż na tym, co mówi nauczyciel;
- 4) uczniowie wiedzą, po co podejmują jakieś działania lub przynajmniej stawiają sobie takie pytanie;
- 5) grupy projektowe znają harmonogram swoich działań i mają porozdzielane zadania;
- 6) uczniowie znają każdy kolejny krok, który muszą postawić, żeby zmierzać do określonego celu;
- 7) uczniowie mają możliwość bieżącej oceny swoich działań;

- 8) uczniowie mają refleksje i komentarze co do jakości współpracy między sobą w grupach projektowych;
- 9) zmienia się rola nauczyciela – z osoby podającej i wszechwiedzącego eksperta na doradcę, organizatora, menedżera, kreatora sukcesu uczniów;
- 10) uczniowie przejmują odpowiedzialność za wykonywanie zadań określonych w projekcie.

O czym powinien pamiętać **nauczyciel** chcący pracować metodą projektu:

- » dawaj wsparcie, ale nie wyręczaj realizatorów projektu;
- » spraw, aby uczniowie poczuli się odpowiedzialni za projekt jak za dziecko;
- » motywuj uczniów do poszukiwań w różnych miejscach, obszarach, przedmiotach;
- » zachęcaj uczniów do poszukiwania nietypowych rozwiązań pojawiających się problemów;
- » zalecaj dokładne sprawdzanie wiarygodności wykorzystywanych źródeł informacji;
- » stwarzaj okazje i dawaj czas na dyskusje, analizy, negocjacje na temat różnych pomysłów uczniów;
- » otwórz się na pomysły uczniów, daj im wolną rękę, czuwając nad racjonalnością stosowanych rozwiązań;
- » bądź mediatorem, rozjemcą, ukazując, jak można przezwyciężać trudne sytuacje interpersonalne;
- » uświadom uczniom wagę interdyscyplinarności tematu projektu, nie zatrzymuj uczniów w jednej dziedzinie, współpracuj z innymi nauczycielami, ekspertami, ciekawymi ludźmi;
- » stwarzaj warunki do analizy mocnych i słabych stron oraz do wyciągania wniosków z popełnionych błędów – proces jest ważniejszy niż efekt.

Projekty mogą mieć różnorodny charakter w zależności od stosowanych pomysłów na działania i form

realizacji. Wśród różnych rodzajów wymienić można projekty: **1) edukacyjne** (uczniowie działają jak nauczyciele, edukatorzy), **2) społeczne** (uczniowie działają jak animatorzy, organizatorzy), **3) medialne** (uczniowie działają jak dziennikarze, promotorzy), **4) badawcze** (uczniowie działają jak naukowcy, badacze). W poniższym zestawie scenariuszy pokazane zostaną przykłady wszystkich rodzajów i przy każdym scenariuszu zostanie zaznaczone, o jakim profilu będzie realizacja danego tematu. Nie oznacza to bynajmniej, że w tym samym obszarze tematycznym nie można zrealizować innego rodzaju projektu.

Dodatkowo należy zaznaczyć, że proponowane w scenariuszach działania, formy realizacji, ewaluacji i inne elementy są jedynie propozycją i mogą być przy odrobinie kreatywności własnej nauczyciela i uczniów wymieniane na inne. Niektóre propozycje są tak rozbudowane w działania, że spokojnie można wybrać sobie jedno czy dwa działania i zamknąć je w całościowy projekt. Jednocześnie w aneksie (zał. 13) zaproponowane zostały inne przykłady kulminacji projektów, umieszczone tam po to, żeby inspirować kolejne samodzielne projekty.

Przed każdym projektem uwzględniono w ramach rozgrzewki do działania zabawę integracyjną. Tematycznie nie jest ona powiązana z treścią danego projektu, ale jej przeprowadzenie przyczynia się do zaktywizowania uczniów i ożywienia ich do działania typowego dla projektu.

Zadaniem **nauczyciela** w pracy metodą projektu jest:

- 1) dopuszczenie do zadawania pytań przez uczniów;
- 2) zachęcenie do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi;
- 3) podpowiadanie, gdzie można szukać informacji, wskazywanie możliwych źródeł, sprawdzanie właściwych kierunków poszukiwań;
- 4) wyjaśnienie, na czym polega robienie projektów;
- 5) przedstawienie tematu oraz celów realizacji projektu;
- 6) wzmocnienie w uczniach motywacji do pracy nad projektem;
- 7) zawarcie kontraktu, który będzie określał cel, zasady współpracy, harmonogram, rezultaty i sposób oceny;
- 8) dopilnowanie, żeby uczniowie korzystali z najważniejszych i wiarygodnych źródeł wiedzy. **Jest to**

niezwykle ważne w obszarze, w którym się poruszamy (zdrowia), gdyż panuje w nim wiele mitów, które nie mają żadnego ugruntowania naukowego;

- 9) konsultowanie realizacji projektu w trakcie;
- 10) umożliwienie prezentacji/kulminacji projektu;
- 11) dokonanie razem z uczniami oceny projektu oraz oceny działań uczniów, po to aby podkreślać mocne strony oraz wspieranie w procesie rozwoju.

Do zadań uczniów należy:

- 1) decydowanie o działaniach, które będą realizowały cel;
- 2) podział zadań w zespołach projektowych;
- 3) samodzielne poszukiwanie informacji;
- 4) decydowanie o źródłach informacji;
- 5) krytycyzm w trakcie zdobywania informacji;
- 6) współpraca przy wytwarzaniu produktów projektu i udział w działaniach;
- 7) zadawanie pytań, zgłaszanie problemów, wytrwałość w dążeniu do wykonywania zadań;
- 8) otwarcie się na innych ludzi i współpraca w grupie.

Realizując projekty w szkole, należy pamiętać o zaangażowaniu rodziców uczniów, bo to oni będą wspierać swoje dzieci w poszukiwaniu informacji i przygotowywaniu różnych „produktów”, potrzebnych do określonych działań. Poinformowanie rodziców o zamiarze realizacji projektu, wyjaśnienie celu oraz poproszenie o pomoc może bardzo pomóc w ich zaangażowaniu. Szkoła to przecież relacja trójstronna – między uczniami, nauczycielami i rodzicami właśnie, pomimo że często rodzice mają ogromny opór we wsparciu nauczycieli w ich pracy. Doświadczenie pokazuje, że poprzez projekty następuje zdecydowanie większa integracja rodziców ze szkołą, gdyż każdy lubi działać i być przydatny.

Każde opisane w niniejszym zestawieniu działanie, wymienione w fazie realizacji, może stanowić oddzielną całość (mikrodziałanie) i powinno być uszczegółowione przez określenie, kto za co odpowiada, kto co przygotowuje, kiedy się to dzieje. Uczniowie również powinni wymyślić w grupie projektowej system kontroli wzajemnej i pilnowania swoich zobowiązań. Każdy z proponowanych projektów można przeprowadzić wśród uczniów różnych klas szkoły podsta-

wowej, zmieniając jedynie zakres wsparcia ze strony nauczyciela.

W realizacji projektu równie ważny co jego zrealizowanie jest sam proces, który dzieje się w grupie, w interakcjach między uczniami. Nawet jeśli efekt końcowy projektu nie jest imponujący, to często ważniejsze jest to, co się zadziało między uczestnikami i jak sobie poradzili z występującymi między nimi napięciami, rozbieżnościami i emocjami. W tym także nauczyciel musi być ich mentorem i pomagać im przechodzić przez różne trudne sytuacje interpersonalne.

W realizowaniu projektu niezwykle ważna jest motywacja. Nauczyciel może wpływać na jej rozwój u uczniów i podnosić poprzez:

- » regularne sprawdzanie, co naprawdę zostało zrobione;
- » częste spotkania z uczniami, nawet jeśli będą one krótkie;
- » chwalenie tego, co do tej pory udało się wykonać;
- » wspieranie w każdego rodzaju problemach;
- » zapraszanie do udziału w projekcie ciekawych osób spoza szkoły, ekspertów, gości, znanych osób;
- » prezentowanie rezultatów projektu przed odbiorcami spoza szkoły (w innych instytucjach, w konkursach);
- » dostrzeganie nawet drobnych sukcesów w dotychczasowej realizacji;
- » zachęcanie do współpracy rodziców;
- » informowanie o realizacji projektu innych instytucji i osób spoza szkoły (np. lokalne media);
- » nagradzanie drobnymi symbolicznymi nagrodami rzeczowymi.

Ważnym i nieodłącznym elementem realizacji projektu, jeżeli nie ma to być inicjatywa jednorazowa, jest jego ocena końcowa. Należy pamiętać, że przy jej dokonywaniu uczniowie odgrywają równorzędną, jeśli nie ważniejszą rolę niż nauczyciel. Kryteria oceny powinny być znane od początku, choć nauczyciel może przygotować jakieś jedno lub dwa kryteria niespodzianki, np. kto był najdzielniejszym uczestnikiem projektu, kto ratował zespół w trudnych momentach. Prezentowane w niniejszym zestawieniu projekty są

przedsięwzięciami, które powinny być realizowane w dłuższym okresie – kilku tygodni czy semestru. Przy planowaniu długości realizacji projektu należy pamiętać, żeby jego długość dopasować do intensywności, a mianowicie, żeby działania w projekcie nie były zbyt wydłużone w czasie, żeby uczniowie o nich pamiętali i żeby nie tracili zapału do ich realizacji.

Każdy projekt powinien mieć uzasadnienie jego realizacji. Niech **za uniwersalne uzasadnienie każdego z zaproponowanych w zestawieniu projektów posłużą założenia Programu „Trzymaj Formę!”**, które sprowadzają się do edukacji w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, opierając się na odpowiedzialności indywidualnej i wolnym wyborze jednostki.

Projekty powinny być również realizowane przy uwzględnieniu nadrzędnych zasad programu, tj. żadne nazwy i znaki handlowe produktów żywnościowych lub firm produkujących żywność nie mogą być komunikowane i używane w ramach realizacji programu. Ponadto przedmiotem projektów realizowanych w ramach Programu „Trzymaj Formę!” nie mogą być zagadnienia związane z handlem i promocją produktów żywnościowych. Istotne jest również, aby projekty nie były oparte na zakazach i nie dyskryminowały żadnej z grup produktów żywnościowych.

Wszystkie poniższe propozycje mają wspólny etap – przygotowanie do realizacji projektu. Na tym etapie nauczyciel wyjaśnia uczniom, na czym polega metoda projektu, na czym będą polegały realizowane przez nich zadania, oraz nakreśla obszar teoretyczny. Najlepiej zrobić to przez opis ciekawej sytuacji problemowej, która ma zainteresować uczniów, zachęcić do zadawania pytań i pobudzić ich wyobraźnię.

Również lista umiejętności uczniów, rozwijanych w trakcie realizacji projektów, jest wspólna dla wszystkich projektów. Poniższa lista może się przydać nauczycielowi, gdy będzie sporządzał dokumentację projektu lub jego założenia. Lista umiejętności, nabywanych i doskonalonych przez uczniów, obejmuje:

Kilka uwag wstępnych

- umiejętność stosowania wiedzy teoretycznej w praktyce;
- branie odpowiedzialności za przedsięwzięcie i uczenie konsekwencji w jego realizacji;
- doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem tekstów o różnych funkcjach i strukturze oraz wykorzystywania ich do własnych celów, przez co stają się oni „skutecznymi” czytelnikami i stosują właściwe strategie;
- komunikowanie się, również w kontekście międzypokoleniowym;
- nawiązywanie relacji z własnym środowiskiem lokalnym;
- negocjowanie i uzgadnianie działań;
- ocenianie własnej pracy;
- organizowanie wydarzeń naukowych;
- planowanie pracy i konsekwentna jej realizacja;
- poczucie i przekonanie o tym, że świat jest całością;
- podejmowanie decyzji;
- posługiwanie się urządzeniami audiowizualnymi i technologiami informacyjno-komunikacyjnymi;
- precyzowanie stojących przed uczniami zadań;
- przeżywanie świata jako globalnego systemu wiedzy i informacji;
- rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji, przede wszystkim w języku ojczystym: czytanie różnego typu tekstów, dyskusowanie, tworzenie spójnych wypowiedzi własnych, uzasadnianie sądów i opinii, odbieranie i tworzenie wypowiedzi argumentacyjnych, używanie języka pisanego;
- rozwijanie umiejętności uczenia się;
- rozwój zachowań społecznych;
- rozwój poczucia przynależności i uczestnictwa we wspólnocie;
- rozwój zainteresowań uczniów, w tym zainteresowań artystycznych, przez promowanie zdrowego trybu życia;
- świadomość skutków, jakie podejmowane działania mogą przynosić poszczególnym ludziom, ich społecznościom, a także całej Ziemi;
- twórcze myślenie;
- udział i przyczynianie się do demokratyzacji życia w szkole i poza nią;
- wspieranie rozwoju intelektualnego poprzez rozwój ruchowy;
- współpraca w zespole, grupie projektowej, zespole klasowym, w małej grupie;
- wybieranie najlepszego sposobu rozwiązania stawianego przed uczniem zadania;
- wyciąganie wniosków na podstawie dowodów;
- wyszukiwanie, selekcjonowanie i krytyczna analiza informacji;
- wzmacnianie tolerancji dla różnorodności;
- wzmacnianie umiejętności publicznych wystąpień;
- wzrost samooceny pod wpływem podjęcia samodzielnego wysiłku.

Scenariusze projektów proponowane poniżej celowo nie są zbyt szczegółowe, a to dlatego, żeby nie ograniczać kreatywności uczniów i nauczycieli w pomysłach na ich realizację. Scenariusze należy traktować jako swoisty przewodnik, wytyczający kierunek, a nie jako dekalog działań. Byłoby to niezgodne z metodą projektu, w której uczniowie mają zdecydowanie większą swobodę wyboru i działania niż w tradycyjnych metodach podających. Do zestawu scenariuszy dołączony został aneks, zawierający przykładowe wzory dokumentów oraz inne uzupełniające informacje, które mogą się przydać w realizacji projektów, a które mają charakter uniwersalny, z oczywistą możliwością modyfikacji.

Na koniec pragnę podkreślić, że **zapropionowane projekty mają być jedynie inspiracją i mogą być dowolnie modyfikowane**. Mam nadzieję, że uda się ze zrealizowanych projektów wysnuwać pomysły na ich kontynuację i że projekt będzie rodził projekt.

Powodzenia!

SCENARIUSZE EDUKACYJNE



PROJEKT

{ 1 }

„Każdy jest kowalem swojego losu” – tworzymy makietę Talerza Zdrowego Żywienia

UWAGA: Jest to projekt elementarny i mogący stanowić świetny punkt wyjścia do dalszych działań w zakresie Programu „Trzymaj Formę!”.

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uświadomienie uczniom zakresu grup produktów żywnościowych, które powinny się znaleźć w codziennej, prawidłowo zbilansowanej diecie.

CELE OPERACYJNE

- Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych.
- Wspieranie dzieci w ich rozwoju i kształtowaniu ich zainteresowań.
- Rozwijanie umiejętności współpracy.
- Nabycie wiedzy na temat proporcji poszczególnych grup produktów w optymalnie zbilansowanej diecie.

Metody pracy

- Plastyczne
- Warsztaty
- Praca z tekstem
- Działania matematyczne



Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 2 tygodnie.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel czyta opis zawartości Talerza Zdrowego Żywienia przygotowany przez siebie wcześniej (przykładowy opis zawiera załącznik 10). Ważne, żeby to nie było przedstawione tylko odczytane, żeby pobudzić wyobraźnię uczniów.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu: prelekcja na temat Talerza Zdrowego Żywienia.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (3–5-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie tote-
mu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie wraz z nauczycielem wymyślają koncepcję i opracowują regulamin konkursu na portfolio na temat Talerza Zdrowego Żywienia. Grupy opracowują zasady konkursu, skład komisji, termin jego realizacji, wymagania dotyczące portfolio. Portfolio ma zawierać materiał ilustracyjny na temat Talerza Zdrowego Żywienia, opisy i wyjaśnienia według uznania uczniów, wierszyk zainspirowany Talerzem Zdrowego Żywienia. Portfolio ma być oprawione, posiadać stronę tytułową. Należy również opracować kryteria oceny dla jurorów oraz arkusze, na których mogą zapisywać swoje uwagi.
2. Uczniowie w grupach projektowych na podstawie informacji o Talerzu Zdrowego Żywienia mają wymyślić sposób jego prezentacji. Mogą to być przedstawienia plastyczne, przestrzenne, fotograficzne i inne.
3. Uczniowie w zespołach projektowych przygotowują swoje prezentacje Talerza Zdrowego Żywienia, wybierają dowolną technikę, dowolny projekt. Mogą próbować pozyskać sojuszników przy realizacji projektu i ewentualnych sponsorów.
4. Uczniowie w grupach projektowych pracują nad hasłami, wierszami, sloganami reklamowymi, zainspirowanymi Talerzem Zdrowego Żywienia. Te wytwory będą stanowiły nieodłączną część portfolio.

5. Uczniowie tworzą portfolio konkursowe uwzględniające zdjęcia makiet, dowolną treść związaną z Talerzem Zdrowego Żywienia oraz opowiadanie/wierszyk. Grupa opracowuje szczegółowe zadania, potrzebne do stworzenia portfolio, rozdziela je pomiędzy poszczególnych członków oraz pilnuje realizacji.
6. Uczniowie organizują konkurs na portfolio. W konkursie biorą udział uczniowie z różnych klas. Każdy zespół podejmuje decyzję, czy zgłosić swoje portfolio do konkursu czy też nie. Przy organizacji konkursu wysłannicy poszczególnych klas pracują nad harmonogramem organizacyjnym, dbając o ustalenie terminu, zaproszenia dla jurorów, zaproszenia dla innych uczestników, plakaty reklamujące konkurs, miejsce przeprowadzenia konkursu. Należy zadbać również o scenariusz imprezy, prowadzenie, dokumenty dla jurorów (np. arkusze oceny).

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – w trakcie wymyślania projektu makiety, w trakcie tworzenia makiety, przed zorganizowaniem konkursu.
- » Ważne, żeby w komisji konkursowej zasiadali jak najbardziej obiektywni członkowie.
- » Regulamin konkursu tworzą samodzielnie uczniowie każdej z grup projektowych, natomiast wspólną wersję pomaga wypracować nauczyciel.
- » Uczniowie mogą rozważyć wszelkie pomysły na pozyskanie nagród rzeczowych od potencjalnych sponsorów i sojuszników.
- » Zamiast portfolio można sporządzić wystawę, w zależności od wyboru nauczycieli i uczniów oraz od możliwości przestrzennych szkoły.
- » Nauczyciel powinien przeprowadzać ewaluację częściową po każdym zadaniu (po warsztatach, po makiecie, po portfolio i po konkursie), sprawdzając za każdym razem, jakie korzyści, jakie trudności i jaką nową wiedzę wynieśli uczniowie z poszczególnych zadań.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu
- Przeprowadzenie ewaluacji
- Podziękowania

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa pracy każdego zespołu przez nauczyciela.
- Wyniki komisji konkursowej.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. W przypadku niniejszego projektu ewaluacja dokonuje się w trakcie samooceny, oceny zespołu projektowego, oceny nauczyciela oraz oceny komisji konkursowej.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – inni nauczyciele, rodzice, eksperci, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji;
- **źródła wiedzy** – literatura przedmiotu, broszury informacyjne, materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”, biblioteka, internet;
- **sprzęt** – aparaty cyfrowe, nagłośnienie;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędzie się konkurs (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzie gminy, sala gimnastyczna itp.);
- **sponsorów** – właściciele sklepów spożywczych, lokalny klub sportowy, inne instytucje zainteresowane propagowaniem zdrowego trybu życia.

Można od nich pozyskać produkty do tworzenia makiet lub gadżety i inne rzeczy, mogące być nagrodami w konkursie. Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

- Zorganizowanie konkursu Talerzy Zdrowego Żywienia.
- Recytacja wierszy konkursowych.
- Ogłoszenie wyników konkursu.

Produkty

- Makiety Talerzy Zdrowego Żywienia.
- Wiersze zainspirowane Talerzem Zdrowego Żywienia.
- Portfolio ze zdjęciami i wierszami.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{ 2 }

Jakie są polskie nawyki żywieniowe na tle innych krajów?

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Poznanie i przeanalizowanie polskich nawyków żywieniowych oraz ich ocena w odniesieniu do Talerza Zdrowego Żywienia i zaleceń żywieniowych.

CELE OPERACYJNE

- Poznanie polskiej tradycji kulinarnej.
- Poznanie nawyków żywieniowych mieszkańców innych krajów (do wyboru: Niemiec, Włoch, Japonii, Francji, Indii, Czech, Norwegii, Szwecji).
- Analiza tradycyjnych potraw kuchni polskiej pod kątem ich miejsca na Talerzu Zdrowego Żywienia.
- Zebranie informacji o sposobach żywienia się przeciętnej polskiej rodziny.
- Stworzenie polskiego stołu.
- Rozwijanie postaw otwartych na inne społeczności i kultury.
- Analizowanie informacji pochodzących z różnych źródeł.

Metody pracy

- Praca z tekstem
- Wywiady
- Techniki manualno-plastyczne

Formy pracy

- Indywidualnie
- W 3–5-osobowych grupach projektowych



Czas potrzebny do realizacji

Minimum 8 tygodni.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel może przeczytać fragment „Krzyżaków” lub „Pana Tadeusza”, zawierający opisy uczty szlacheckiej (np. z I, IV, V, XII księgi „Pana Tadeusza”, z 35 rozdziału „Krzyżaków”). Następnie może porozmawiać z uczniami na temat tego, dlaczego tak się jadło w dawnej Polsce, czy ten opis mógłby pasować do współczesności. Później należy zaproponować zbadanie nawyków żywieniowych współczesnych Polaków – co jedzą i z jaką częstotliwością, czego brakuje w polskiej diecie, jakie czynniki mają znaczenie przy dokonywaniu przez Polaków wyborów żywieniowych i jakie są tego konsekwencje. Zbadanie nawyków żywieniowych może opierać się na analizie tego, co się jada w domach uczniów i w domach innych członków rodziny uczniów.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (3–5-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie dowiadują się od różnych osób ze swojego otoczenia (rodzice, dziadkowie, kuzynostwo, sąsiedzi), co najbardziej lubią jeść, jakie dania wspominają ze swojego dzieciństwa, na czym polegają polskie zwyczaje kulinarne, co się z nimi kojarzy, jak się zmieniały w czasie.
2. Uczniowie studiują polskie tradycyjne książki kulinarne, żeby się dowiedzieć, jakie pokarmy spożywa się w polskiej tradycji kulinarnej.
3. Przez dwa tygodnie uczniowie prowadzą dziennik, w którym zapisują, co jedzą domownicy w trakcie poszczególnych posiłków.
4. Uczniowie w grupach projektowych decydują lub losują kraj, którego kuchnią i tradycjami kulinarnymi będą się zajmować.
5. Przez lekturę książek kucharskich i poszukując informacji w internecie czy od osób pochodzących z danego kraju, uczniowie ustalają, jakie główne produkty są spożywane w danej kuchni. Poszukując informacji, mogą korzystać również z przewodników kulinarnych.
6. Każda grupa projektowa ma sporządzić makietę stołu polskiego oraz stołu danego kraju. Na tym stole mają się znaleźć przygotowane przez uczniów makiety produktów, stworzone z dowolnego materiału – papieru, plasteliny, gąbki, tektury i innych – technika dowolna. Makiety powinny odzwierciedlać wszystkie produkty (mięso, sery,

mleko, ryż, ziemniaki, konkretne warzywa i in.) występujące na stole w Polsce i w wybranym kraju.

7. Każdy zespół projektowy przygotowuje ponadto prezentację na temat polskich nawyków żywieniowych.
8. Kulminacyjnym momentem projektu jest prezentacja stołów poszczególnych państw i Polski przez każdy zespół oraz prezentacja dotycząca wniosków na temat polskich nawyków żywieniowych. Prezentacja musi zawierać źródła, analizę dzienników, wnioski z przeprowadzonych rozmów.
9. Następnie drużyny wspólnie analizują swoje wnioski w odniesieniu do Talerza Zdrowego Żywienia i zaleceń żywieniowych.
10. Uczniowie wyciągają wnioski i oceniają, na ile polskie nawyki żywieniowe sprzyjają zdrowemu odżywianiu.
11. Każda grupa projektowa jest zobowiązana do czterech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat polskich nawyków żywieniowych, po etapie zbierania informacji o kuchni wybranego kraju, po ustaleniu techniki i sposobu wykonania stołu polskiego i stołu wybranego kraju i po zaplanowaniu treści prezentacji.

UWAGI

- » Uczniowie mogą przeprowadzić sondę uliczną w swojej miejscowości w oparciu o opracowaną przez siebie ankietę, zawierającą kilka pytań, lub w formie wywiadów ulicznych. W ten sposób poznają bardziej zobiektywizowane dane na temat polskich nawyków żywieniowych. Zanim rozpoczną badania, ankietę lub zestaw pytań, które chcą zadać przechodniom, musi być koniecznie skonsultowane z nauczycielem.
- » Można rozważyć prezentację poszczególnych krajów podczas jednego spotkania, a prezentację polskich zwyczajów kulinarnych podczas następnego.
- » Można też zastanowić się nad włączeniem publiczności towarzyszącej prezentacjom – uczniów innej klasy, rodziców, zaproszonego eksperta (aktora, dietetyka, lekarza, restauratora). W przypadku

gdyby ekspert był związany z tematem polskiej kuchni, dodatkowym zadaniem po prezentacji mogłoby być spotkanie z nim oraz wcześniejsze zaplanowanie przyjęcia tej osoby.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka podsumowująca (np. w oparciu o pytania z zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa pracy każdego zespołu przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być uczniowie innych klas, inni nauczyciele, zaproszony gość.

Zasoby do realizacji projektu

Wśród zasobów w tym projekcie można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, dziadkowie, inni krewni, sąsiedzi, przyjaciele i znajomi rodziny, inni nauczyciele, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, ambasady krajów;
- **źródła wiedzy** – mieszkańcy miejscowości, członkowie rodziny, biblioteka, obserwacje, książki kucharskie, materiały prywatne, bazy wiedzy

urzędów i instytucji publicznych, internet i in. W zakresie zaleceń żywieniowych – materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”;

- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, mikroskopy i inne pomoce naukowe, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się prezentacje projektów (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.).

Kulminacja projektu

- Prezentacja stołów narodowych odzwierciedlających produkty spożywane w tradycjach kulinarnych danego kraju.
- Przedstawienie prezentacji opisującej polskie nawyki żywieniowe.
- Analiza uzyskanych informacji pod kątem zgodności z Talerzem Zdrowego Żywienia i zaleceniami żywieniowymi – podsumowanie i ocena polskich nawyków żywieniowych.
- Ewentualne spotkanie z zaproszonym gościem, pogadanka na temat polskiej tradycji żywieniowej.

Produkty

- Narodowe stoły wybranych krajów.
- Prezentacje na temat polskich nawyków żywieniowych.
- Zdjęcia stołów.
- Album ze zdjęciami bufetów.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

PROJEKT

{ 3 }

Poznajemy fakty i mity o odchudzaniu

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uczniowie potrafią odróżnić prawidłowo zbilansowaną dietę od diet eliminacyjnych.

CELE OPERACYJNE

- Krytyczna analiza diet eliminacyjnych.
- Zapoznanie się z informacjami na temat zaburzeń odżywiania obejmujących nadwagę, otyłość, bulimię, anoreksję.
- Uświadomienie sobie zasad prawidłowo zbilansowanej diety.
- Rozwój umiejętności współpracy w grupie.
- Propagowanie zdrowego stylu odżywiania na terenie szkoły.

Metody pracy

- Drama
- Plastyczne
- Praca z tekstem
- Praca z komputerem

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (6–10 osób)



Czas potrzebny do realizacji

Jeden semestr.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: po co jemy? Następuje swobodna dyskusja i burza mózgów na ten temat. Nauczyciel poprzez pytania sprowadza rozmowę na temat diet, odchudzania. Następnie przytacza dane statystyczne na temat sytuacji zdrowotnej Polaków (na przykład Raport Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania - http://www.pzh.gov.pl/page/fileadmin/user_upload/statystyka/Raport_stanu_zdrowia_2012.pdf). Uczniowie oglądają film „Szczupłe” (2006) na temat anoreksji i bulimii.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (6–10-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie indywidualnie poprzez studiowanie prasy kobiecej i danych w internecie przygotowują zestawienie różnych diet odchudzających i ich zasad.
2. W grupach projektowych mają za zadanie krytycznie przeanalizować poszczególne diety w relacji do Talerza Zdrowego Żywienia i zaleceń żywieniowych, pod kątem dostarczania organizmowi składników odżywczych i wpływu na zdrowie przy długim stosowaniu.
3. Uczniowie mają w grupach zadaniowych zebrać informacje na temat NADWAGI, OTYŁOŚCI, BULIMII, ANOREKSJI (w podziale na poszczególne grupy) oraz przygotować projekt ulotki informującej o danym zaburzeniu. Ulotka ma zawierać podstawowe informacje, skalę zjawiska, przyczyny, skutki, sposoby przeciwdziałania i terapii, adresy internetowe, gdzie można uzyskać więcej informacji, ewentualne adresy instytucji w regionie, gdzie można się zgłosić po pomoc, oraz ilustracje. Teksty na ulotkach mają być napisane samodzielnie.
4. Uczniowie w grupach projektowych planują kampanię społeczną w swojej szkole na temat zdrowego odżywiania i zbilansowanej diety, zawierającą również informacje o zaburzeniach odżywiania i sposobach przeciwdziałania. W pierwszym etapie przygotowań zbierają informacje na

temat zasad prowadzenia kampanii społecznej. Kampania ma:

- mieć określony problem i grupę odbiorców;
- mieć dobrze sformułowany cel – co ma się wydarzyć po tej kampanii? Nie można zrobić kampanii na bardzo ogólny temat. Trzeba się zastanowić, gdzie leżą przyczyny, skupić się na wybranej grupie i do niej dobrać przekaz;
- być dobrze przygotowana merytorycznie – uczniowie mają zgromadzić dostępną wiedzę na temat problemu: badań, skali, przyczyn, konsekwencji;
- mieć obmyślane jak najbardziej zaskakujące działania – same plakaty i billboardy mogą nie wystarczyć, biorąc pod uwagę potrzeby uczniów (można szukać inspiracji w takich akcjach jak: Godzina dla Ziemi czy Sprzątanie świata lub WOŚP).

Uczniowie mają również podjąć wyzwanie pozyskania sponsorów, patronatów i partnerów medialnych i na rzecz realizowania kampanii.

Projekt kampanii ma uwzględniać podział zadań, rzeczy do zrobienia, harmonogram działań i budżet. Kampania ma mieć określony czas trwania oraz wyraźnie zaakcentowane zakończenie. Jednocześnie należy zaplanować kryteria i formy oceny skuteczności kampanii (ankiety przed i po, wywiady itp.).

5. Kulminacją projektu jest przeprowadzenie kampanii według wyżej określonych założeń. Każda grupa projektowa przeprowadza własne działania.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do czterech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat diet, w trakcie opracowywania prezentacji na temat zaburzeń żywienia, w trakcie planowania kampanii społecznej, przed jej uruchomieniem.
- » Nauczyciel może na etapie przygotowawczym uświadomić uczniom, na czym polega kampania społeczna, jakimi środkami może być realizowana (billboardy, spoty, plakaty, nietypowe działania, inicjatywy i akcje, udział osób aktywnych w życiu

społecznym i publicznym) oraz że można pozyskiwać do kampanii sponsorów, partnerów, patronów medialnych pod warunkiem przestrzegania założeń Programu „Trzymaj Formę!” (patrz str. 7).

- » W kampanii można wykorzystać przygotowane przez uczniów ulotki na temat podstawowych zaburzeń odżywiania.
- » Należy pamiętać, że tym, co wyróżnia kampanie społeczne spośród innych działań komunikacyjnych, jest ich cel – mają zmieniać społeczne postawy. Nie robi się ich po to, żeby promować organizację, informować o projekcie lub zbierać pieniądze.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu wśród uczniów.
- Sprawdzenie skuteczności kampanii społecznej według przyjętych pomysłów – ocena odbiorców kampanii.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa pracy każdego zespołu przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być odbiorcy kampanii.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”, rodzina, mieszkańcy miejscowości, biblioteka, literatura przedmiotu, prasa kobieca, materiały prywatne, badania społeczne, bazy wiedzy urzędów i instytucji publicznych, własne badania i obserwacje, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacz płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się prezentacje projektów (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzie gminy itp.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe) Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Przeprowadzenie kampanii społecznej na jeden z wybranych tematów, związanych z zaburzeniami odżywiania.

Produkty

- Ulotki informacyjne na temat zaburzeń odżywiania.
- Scenariusz szkolnej kampanii społecznej.
- Materiał zdjęciowy, filmowy, audiowizualny z przeprowadzonej kampanii.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

PROJEKT

{ 4 }

Tworzymy przedstawienie teatralne na temat „Kolorowy świat witamin”

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Poznajemy specyfikę i historię witamin oraz ich rolę w prawidłowym funkcjonowaniu ludzkiego organizmu.

CELE OPERACYJNE

- Zdobycie i utrwalenie informacji na temat witamin.
- Rozwój kreatywności poprzez przygotowanie przedstawienia teatralnego.
- Opracowanie i zrealizowanie inscenizacji zainspirowanej witaminami.
- Prezentacja publiczna autorskiej inscenizacji.

Metody pracy

- Drama
- Plastyczne
- Ruchowe

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (8–12 osób)
- W dużym zespole klasowym

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 10–12 tygodni.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel rozpoczyna od zebrania informacji od uczniów na temat witamin. Uczniowie słuchają audycji na temat odkrycia pierwszej witaminy przez polskiego uczonego Kazimierza Funka („Jakie znaczenie miało odkrycie witamin?”, audycja Krystyny Mar z cyklu „Portrety Polaków” (20.02.1988) na stronie <http://www.polskieradio.pl>). Dzielą się swoimi refleksjami na temat wysłuchanej audycji. Następnie nauczyciel może wykonać z uczniami miniwarsztaty teatralne, wybierając zabawy z poz. 1–2, 14, 16, 19–24 z zamieszczonej w tym zestawieniu bibliografii.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.

- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (8–12-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Przed przystąpieniem do wymyślania inscenizacji uczniowie zbierają informacje na temat witamin. Dowiadują się, jakie wyróżniamy witaminy oraz jaka jest ich rola w organizmie. Korzystają z materiałów edukacyjnych do Programu „Trzymaj Formę!”, literatury przedmiotu, zasobów internetowych oraz innych materiałów dydaktycznych (np. schematów, rysunków). Każdy z zespołów prezentuje informacje, które udało mu się zdobyć na temat witamin.
2. W kolejnym kroku uczniowie w grupach projektowych opracowują pomysł na możliwą fabułę inscenizacji, której motywem przewodnim są witaminy. Następnie na forum całej klasy przedstawiają pomysły na fabułę. Może się ona składać z gotowych wierszy i piosenek na temat witamin lub z autorskich pomysłów. Celem inscenizacji jest przedstawienie tematu witamin w taki sposób, żeby był on ciekawy dla publiczności młodziej i rówieśników uczniów.
3. Uczniowie wybierają fabułę i wspólnie całą klasą zaczynają pracować nad scenariuszem. Po jego opracowaniu dzielą role i indywidualnie przygotowują się do prób – uczą się tekstów. Na tym etapie klasa wyłania również osoby odpowiedzialne za spektakl – reżysera, scenarzystę, kierownika muzycznego, scenografa oraz aktorów. Następuje nowy podział grup – na grupę aktorską, grupę promocyjną, grupę statystów, grupę scenograficzno-rekwizytową.
4. Aktorzy zaczynają próby do spektaklu, korzystając z pomocy nauczyciela. Jest ustalony grafik prób.
5. Równolegle do prób pracują zespoły odpowiedzialne za oprawę scenograficzną, rekwizytową oraz promocję spektaklu. Przygotowywane są

ulotki, plakaty, bilety, zaproszenia, programy, scenografia i rekwizyty.

6. Kulminacją projektu jest inscenizacja przed publicznością.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat witamin, na etapie opracowywania scenariusza inscenizacji, przed występem.
- » Uczniowie, którzy nie wchodzą w skład ekipy teatralnej, dzielą między siebie zadania związane z opracowaniem plakatów reklamujących przedstawienie, programów teatralnych, pomagają przy wykonywaniu rekwizytów i scenografii według wskazówek scenografa. Dodatkowo można rozważyć ich udział jako statystów w spektaklu.
- » Przykładowa treść sztuki może być następująca – w roli głównej występuje lekarz, do którego przychodzą pacjenci, którzy cierpią na niedobory poszczególnych witamin i uskarżają się na związane z tym schorzenia. Lekarz zwraca uwagę, że pacjenci nie stosowali urozmaiconej diety i zaleca im uwzględnienie określonych produktów, w których występują niedoborowe witaminy.
- » Inscenizację można powtarzać przed różną publicznością ze szkoły, do której uczęszczają uczniowie, lub przed uczniami innych szkół, przedszkoli. Można również rozważyć zgłoszenie inscenizacji do organizowanych konkursów, jeżeli spektakl spotkał się z życzliwym przyjęciem publiczności podczas dotychczasowych inscenizacji.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka (np. na podstawie pytań znajdujących się w zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa pracy każdego zespołu przez nauczyciela.
- Ocena publiczności w sposób wcześniej zaplanowany przez zespoły projektowe.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być uczniowie innych klas, inni nauczyciele.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, dyrekcja szkoły i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”, literatura tematyczna, biblioteka, ulotki farmaceutyczne, filmy edukacyjne, audycje i słuchowiska, literatura dla dzieci, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się inscenizacje (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urzędzie gminy itp.);

- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, osoby prywatne). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Występ pokazujący inscenizację na temat witamin.

Produkty

- Scenariusze występów zainspirowanych witaminami.
- Materiał fotograficzny utrwalający występy.
- Materiał audiowizualny utrwalający występy.
- Scenografia do przedstawień.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{ 5 }

Rozkodowujemy etykiety i jesteśmy świadomymi konsumentami

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Rozwijanie umiejętności racjonalnego podejmowania decyzji w sprawie wyboru produktów żywnościowych poprzez czytanie etykiet.

CELE OPERACYJNE

- Uświadczenie uczniom, że są konsumentami i jakie mają z tego tytułu prawa.
- Pokazanie, gdzie poszukiwać informacji na temat produktów żywnościowych.
- Dowiedzenie się, jak odczytywać informacje z opakowań produktów spożywczych.
- Przeanalizowanie składu ulubionych produktów żywnościowych.
- Nauka korzystania z informacji zawartych w tabeli wartości odżywczej.
- Nauka korzystania z systemu znakowania produktów żywnościowych informacjami o referencyjnych wartościach spożycia (RWS).
- Analiza informacji uzyskanych z opakowań produktów żywnościowych w kontekście zaleceń żywieniowych oraz roli poszczególnych produktów w diecie.
- Wspieranie nawyków świadomego wyboru produktów żywieniowych.

Metody pracy

- Plastyczne
- Aktywizujące
- Praca z tekstem



- Sondaż diagnostyczny
- Analiza danych

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (5–6-osobowych)
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Jeden semestr.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel pokazuje uczniom przykładową etykietę produktu. Na przykładzie etykiety soku pomarań-

czowego nauczyciel pokazuje tabelę wartości odżywczych. Analizuje skład soku. W odniesieniu do składu soku zaznacza obecność cukru. Nauczyciel mógłby pokazać uczniom, że cukier jest obecny w tabeli wartości odżywczej – co pozornie może świadczyć o tym, że sok jest dosłodzony. Dalsza analiza etykiety i zapoznanie uczniów ze składem produktu wykaże, że w składzie produktu nie ma cukru. Z powyższego wynika, że cukier obecny w soku jest obecny w nim naturalnie i pochodzi z owoców wykorzystanych przy produkcji.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (na przykład zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–6-osobowe, klasa podzielona na 4 grupy) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór w grupie lidera.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie opracowują ankietę, którą przeprowadzą w wybranych klasach swojej szkoły. Celem ankiety jest ustalenie, jakie produkty żywnościowe uczniowie wybierają najczęściej. Ankieta nie powinna być długa (ok. 5–6 pytań), a uczniowie mogliby ją przeprowadzić dopiero po konsultacji z nauczycielem. Po przeprowadzeniu ankiety uczniowie powinni podsumować jej wyniki. Celem ankiety byłoby ustalenie, jakim produktom należy poświęcić szczególną uwagę w dalszej części realizacji projektu.
2. Kolejnym zadaniem uczniów jest zgromadzenie opakowań po wybranych produktach.
3. W grupach projektowych dzielą się tym, jakie opakowania mają przynieść i zgromadzić.
4. Uczniowie analizują etykiety produktów, które zostały w ankiecie wskazane przez kolegów

i koleżanki jako najczęściej spożywane. Nauczyciel musi wyjaśnić uczniom znaczenie poszczególnych symboli na etykiecie. Informacje na ten temat są zawarte w materiałach edukacyjnych do Programu „Trzymaj Formę!”. Uczniowie zapoznają się z zakresem informacji zawartych na opakowaniach produktów ze szczególnym uwzględnieniem składu produktów, ich terminu przydatności do spożycia/daty minimalnej trwałości oraz ich wartości odżywczej czy danych dotyczących producenta.

5. Uczniowie mają za zadanie dowiedzieć się więcej na temat poszczególnych składników zawartych w produktach żywnościowych. Warto również zwrócić uwagę na dodatki do żywności wraz z przekazaniem im obiektywnych informacji dotyczących warunków stosowania tych substancji oraz ich oceny bezpieczeństwa (dane są dostępne na stronie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny www.pzh.gov.pl lub na stronie Polskiej Federacji Producentów Żywności www.dodatki.pfppz.pl).
6. Każda z grup projektowych przygotowuje prezentację na temat składników odżywczych występujących w produktach żywnościowych i wyszczególnianych w tabeli wartości odżywczej, tj. tłuszczu (wraz z uwzględnieniem kwasów tłuszczowych nasyconych oraz kwasów tłuszczowych jednonienasyconych), węglowodanów (w tym cukru), białka, witamin i składników mineralnych. Prezentacje powinny uwzględniać informacje na temat roli, jaką poszczególne składniki odgrywają w organizmie człowieka, oraz zaleceń dotyczących spożycia dla poszczególnych grup wiekowych. Nauczyciel ustala kryteria oceny prezentacji. Przy przygotowaniu prezentacji uczniowie korzystają z wiarygodnych i obiektywnych źródeł wiedzy i dzielą się zadaniami. Każda z grup przedstawia swoją prezentację, a pozostali uczniowie ją oceniają, zgodnie z ustalonymi kryteriami. Ocenianie może się odbywać jawnie lub za pośrednictwem wrzucania suszonych śliwek do koszyka danej drużyny. Najlepiej oceniona prezentacja może zostać wykorzystana podczas kulminacji.
7. Uczniowie uczą się korzystać z systemu znakowania żywności informacjami o referencyjnych wartościach spożycia (RWS). Opierając się na danych

zawartych na opakowaniach produktów żywnościowych oraz za pomocą kalkulatora zawarty na stronie www.gdainfo.pl wspólnie z nauczycielem przeliczają swoją dietę w odniesieniu do referencyjnych wartości spożycia.

8. Uczniowie przygotowują spotkanie z gościem, pracownikiem Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej lub przedstawicielem lokalnego oddziału Federacji Konsumentów. Spotkanie ma być poświęcone prawom konsumenta. Uczniowie organizują spotkanie – zapraszają, ustalają termin, przygotowują oprawę spotkania, a co najważniejsze w grupach projektowych dowiadują się różnych kwestii na temat praw konsumenta. Przygotowują listę pytań, im praktyczniejsze, tym lepiej. Po spotkaniu nauczyciel przeprowadza podsumowanie wydarzenia, zbiera wrażenia uczniów, pyta, czego nowego się dowiedzieli, uczniowie dziękują gościowi za przybycie, mogą przygotować jakiś własnoręcznie zrobiony podarunek. Zapraszają na kulminację, czyli wystawę etykiet.
9. Uczniowie przygotowują wystawę z etykietami. Każda grupa projektowa opisuje 2–4 wybrane produkty z grupy, którą się zajmowała przy czytaniu etykiet. Tworzą plakaty etykiet. Mogą przerysować na plakacie etykietę i opisać jej składniki w sposób bardziej zrozumiały,
10. Kulminacja – wystawa i pokaz wybranej prezentacji na temat składników odżywczych. Uczniowie przygotowują wystawę, dbając o zaproszenia, zdrowy poczęstunek zgodny z zasadami zbilansowanej diety, scenariusz wystawy (kto za co odpowiada, kto zaczyna wystawę, kto ją prowadzi). Uczniowie powinni ustalić też sposób dokonania oceny przez widownię. Można zrobić tablicę, na której publiczność będzie naklejać różne kolory kropek – czerwony (bardzo fajna wystawa), żółty (średnio fajna), czarny (niefajna).

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do czterech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie ankiety wśród kolegów, na etapie zbierania informacji o etykietach, na

etapie przygotowywania prezentacji i przed spotkaniem z gościem z sanepidu.

- » Należy zwrócić uwagę uczniów na konieczność korzystania z wiarygodnych źródeł dostarczających subiektywnych i potwierdzonych naukowo informacji.
- » Po każdym zadaniu należy przeprowadzić częstokwąt ewaluację, podsumowanie i zebrać refleksje uczniów.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Należałoby przeprowadzać ewaluację cząstkową po każdym zadaniu, podsumowując, co było łatwe, ciekawe, co się udało, co się nie udało, czego się uczniowie nauczyli.
- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu po wystawie.
- Rundka podsumowująca (np. pytania zawarte w zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji i jej opracowanie.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa wystawy i prezentacji na temat składników odżywczych przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (uczniowie innych klas biorący udział w wystawie oraz w spotkaniu z gościem oraz sam gość).

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, dyrekcja szkoły, uczniowie innych klas;
- **źródła wiedzy** – materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”, internet (w szczególności strony internetowe www.pzh.gov.pl, www.dodatki.pfpz.pl, www.rwsinfo.pl), biblioteka, akty prawne, bazy danych urzędów i instytucji publicznych i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, miejsca z dostępem do internetu, kalkulator;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się prezentacje projektów (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.);
- **sponsorów** – przedstawiciele sklepów spożywczych, którzy mogliby podarować różne produkty gotowe do analizy informacji na etykietach. Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Możliwe źródła informacji

- Opisy substancji dodatkowych ze stron www.pzh.gov.pl, www.dodatki.pfpz.pl.
- Zawartość strony federacja-konsumentow.org.pl.
- Akty prawne:
 - » Konstytucja RP (art. 76);
 - » ustawa z dnia 16 lutego 2007 r. o ochronie konkurencji i konsumentów;
 - » ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta;
 - » rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności;
 - » rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności.

- Informacje zawarte w książkach.
- Internet.

Kulminacja projektu

- Wystawa plakatów etykiet.
- Prezentacja na temat składników odżywczych.
- Własnoręcznie przygotowany catering – owoce, warzywa, zdrowe przekąski.

Produkty

- Wystawa opisów etykiet.
- Prezentacja na temat składników odżywczych.
- Materiał zdjęciowy ze spotkania z gościem.
- Materiał ilustracyjny z otwarcia wystawy.
- Ankiety przeprowadzone wśród uczniów innych klas.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{ 6 }

Poznajemy rolę aktywności fizycznej – quiz dla uczniów

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Utrwalenie znaczenia i roli aktywności ruchowej w życiu człowieka w każdym wieku.

CELE OPERACYJNE

- Zgromadzenie informacji na temat aktywności ruchowej.
- Przeanalizowanie wiedzy na temat anatomii człowieka w kontekście rozwoju ruchowego.
- Przygotowanie wykładu na temat aktywności ruchowej.
- Opracowanie zasad przeprowadzenia quizu.
- Zbudowanie bazy pytań do quizu.
- Organizowanie turnieju międzyklasowego.

Metody pracy

- Ruchowe
- Aktywizujące
- Praca z komputerem

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (5–6-osobowe)
- Międzyklasowa



Czas potrzebny do realizacji

Minimum 5–6 tygodni.

Wprowadzenie do tematyki projektu

WARSZTATY CIAŁO

Liczba uczestników zabawy integracyjnej: do ok. 7 osób, w przypadku większej liczby osób grupę należy podzielić na grupy po 5–7 osób.

Potrzebne materiały: arkusz szarego papieru (jak największy, po jednym na grupę), markery, kleje, nożyczki, powycinane obrazki z gazet (jak największa ilość, przedstawiające rzeczy, przyrodę, zwierzęta, wycieczki, rodzinę, zawody itp.), taśma klejąca.

Przebieg warsztatów:

Dajemy grupie szary papier i markery. Pierwszym zadaniem jest odrysowanie jednej osoby na papierze, najlepiej kiedy ta osoba położy się na nim. Powstaje kontur człowieka. Dajemy grupie obrazki. Ich zadaniem jest wybranie takich obrazków, które ich łączą – wspólne zainteresowania, sposób spędzania czasu wolnego, ulubione potrawy, liczba rodzeństwa,

posiadane zwierzęta itp. Wybrane obrazki wklejają w kontur człowieka – tak by powstała postać, która przedstawia wszystko to, co łączy członków grupy. Grupa wiesza arkusz na ścianie i omawia to, co jest dla nich wspólne.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (4–5-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w grupach projektowych poszukują podstawowych informacji na temat budowy ciała ludzkiego – szkielet, mięśnie, układ nerwowy. Poznają fazy rozwoju ruchowego. Gromadząc te wiadomości, wybierają co ciekawsze informacje, z których powstaną treści wykładu oraz pytania.
2. Poszukując inspiracji do wykładu i quizu, prowadzą rozmowy ze specjalistami (lekarzem, nauczycielem wychowania fizycznego, rehabilitantem, sportowcem, trenerem, pielęgniarką i in.).
3. Każda z grup projektowych przygotowuje ok. 30-minutowe wystąpienie na temat „Dlaczego musimy się ruszać?” i na podstawie tego materiału opracowuje bazę 20 pytań jednorazowego wyboru z kafeterią 4 odpowiedzi oraz 30 pytań otwartych.
4. W grupach projektowych uczniowie opracowują propozycję zasad przeprowadzenia quizu (czy jedna drużyna z każdej klasy czy kilka drużyn, jak będą zdobywanie punkty, jaki przebieg ma mieć quiz itp.). Następnie w całej klasie regulamin quizu zostaje uzgodniony.
5. Klasa wyznacza drużynę składającą się z 7 osób, które odpowiadają za zaproszenie klas do

udziału, rozpropagowanie wydarzenia, przyjmowanie zapisów. W skład tej drużyny wchodzi przedstawiciele każdej grupy projektowej.

6. Następuje cykl wykładów każdej z grup projektowych, a po wykładzie przeprowadzenie quizu wewnątrzklasowego na podstawie treści zawartych w wykładzie. Pytania mogą mieć charakter teoretyczny i praktyczny, mogą opierać się na pokazywaniu, wykonywaniu ćwiczeń lub odpowiedzi na pytania (otwarte i zamknięte).
7. Po ostatnim wykładzie cała klasa tworzy wspólny wykład oraz bazę pytań do tego wykładu, ulepszając pytania i treści wykładu w odniesieniu do doświadczeń wykładu i quizu klasowego.
8. Kulminacją projektu jest przeprowadzenie wykładu i quizu międzyklasowego z obecnością publiczności, którą dobrze jest zaangażować w zabawę (np. na wzór programu TV „Kocham Cię, Polsko”) – wszyscy słuchają wykładu, a potem drużyny odpowiadają, ale klasa może podpowiadać.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do czterech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat aktywności ruchowej, przed wykładem i quizem klasowym, w trakcie ustalania wspólnego wykładu i budowania bazy danych, przed quizem szkolnym.
- » Treści, jakie powinny być uwzględnione w wykładzie:
 - różne dyscypliny sportu,
 - różne mięśnie,
 - różne rodzaje aktywności fizycznej niewyczerpanej,
 - szkielet i kości,
 - układ nerwowy,
 - fazy rozwoju ruchowego.
- » Dobrze jest zapewnić, w porozumieniu z dyrekcją szkoły lub sojusznikami, nagrody rzeczowe dla zwycięskiej klasy (wyjście do kina, drobne nagrody rzeczowe i in. związane z tematyką projektu).
- » Projekt może być realizowany tylko w zakresie klasowym. Wtedy każda drużyna przedstawia swoje zasady prowadzenia quizu wobec całej klasy.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka swobodna (na przykład pytania z zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa pracy każdego zespołu projektowego przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być uczniowie innych klas.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, dyrekcja szkoły i in.;
- **źródła wiedzy** – internet, biblioteka, eksperci i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, inne pomoce naukowe, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.);
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędzie się wykład oraz quiz (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.);

- **sponsorów**, którzy mogą ufundować nagrody rzeczowe dla zwycięzców quizu (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Przeprowadzenie wykładu oraz quiz międzyklasowy.

Produkty

- Prezentacje na temat aktywności ruchowej poszczególnych zespołów projektowych.
- Treść wykładu.
- Baza pytań do quizu.
- Materiał zdjęciowy z przeprowadzonego wykładu i quizu.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

SCENARIUSZE SPOŁECZNE



29

PROJEKT

{ 7 }

Organizujemy festyn „Dzień sportu rodzinnego”

Niniejszy scenariusz dotyczy wersji międzyszkolnej projektu. Oczywiście może on być realizowany w ramach jednej klasy, jednak wtedy skala oddziaływania rezultatów jest mniejsza.

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Upowszechnianie zdrowych nawyków w zakresie aktywności fizycznej poprzez współdziałanie uczniów, nauczycieli i rodziców.

CELE OPERACYJNE

- Wsparcie więzi międzypokoleniowych.
- Wzmacnianie kompetencji organizacyjnych uczniów.
- Rozwijanie umiejętności organizowania dużych imprez ogólnoszkolnych.
- Opracowanie logistyki i przeprowadzenie działań związanych z organizacją festynu rodzinnego.
- Promocja działań szkoły w środowisku lokalnym.

Metody pracy

- Dialogowe
- Ruchowe
- Analiza danych zastanych

Formy pracy

- Indywidualnie



- W grupach projektowych (7-10-osobowe)
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 12 tygodni.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel przeprowadza w klasie test sprawności fizycznej każdego ucznia na podstawie opisu z materiałów edukacyjnych do Programu „Trzymaj Formę!” (Poradnik dla nauczycieli, s. 50–51). Dodatkowo

może wprowadzić pomiary BMI, ciśnienia, cholesterolu za pomocą prostych urządzeń elektronicznych. Może zaprosić do współpracy pielęgniarkę szkolną, higienistkę lub pracownika ośrodka zdrowia. Wyniki powinny być ujawniane w miarę dyskretnie, żeby uczniowie, którzy uzyskali słabsze rezultaty, nie stali się obiektem dokuczliwości innych uczniów.

Działania

FAZA WSTĘPNA

Jest realizowana przez każdego nauczyciela, który wraz ze swoją klasą zdecyduje się przystąpić do udziału w projekcie:

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (7–10-osobowe, 2–3 grupy w jednej klasie) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Wytypowanie przedstawicieli klasy, którzy będą się spotykali z reprezentantami innych klas. Najlepiej gdy w skład reprezentacji klasy wejdą przedstawiciele każdej grupy projektowej z klasy.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Działania uzgadniające instrukcję i kontrakt na forum międzyklasowym.
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w zespołach projektowych zbierają pomysły na to, co się mogłoby dziać na festynie rodzinnym. Mogą szukać inspiracji w rozmowach z członkami rodziny, ze znajomymi, w relacjach z podobnych imprez. Zespół projektowy ma wypracować zestaw pomysłów, uwzględniając cele projektu:
 - promowanie aktywności ruchowej,
 - angażowanie rodziców do wspólnych działań,
 - angażowanie nauczycieli do wspólnych działań,

- uwzględnienie międzyklasowego charakteru imprezy,
 - przewidzenie działań, które mają być interesujące i atrakcyjne dla uczniów.
2. Każda klasa typuje przedstawicieli do międzyklasowego komitetu organizacyjnego, który ściśle współpracuje z radą rodziców i dyrekcją szkoły. Reprezentanci klas analizują pomysły wszystkich zespołów projektowych swoich klas i podejmują decyzję, które działania można podjąć i które zadanie będzie realizowane przez poszczególne klasy.
 3. Uczniowie w klasowych zespołach projektowych zastanawiają się nad wszelkimi działaniami potrzebnymi do przygotowania festynu, pamiętając zarówno o rozpropagowaniu informacji o tej imprezie, zaproszeniu wszystkich ważnych gości, zabezpieczeniu imprezy, zdarzeniach podczas pikniku, zadbanie o patronat medialny lub o informacje w mediach i in. Wypracowane informacje przekazują reprezentantom swoich klas przed kolejną odprawą.
 4. Komitet organizacyjny tworzy harmonogram uwzględniający następujące działania:
 - informacyjne,
 - promocyjne,
 - organizacyjne,
 - porządkowe,
 - związane z bezpieczeństwem.
 5. Komitet organizacyjny rozdziela zakresy odpowiedzialności. Może to zrobić, przydzielając oddzielnie każdej klasie część działań informacyjnych albo rozdzielając wszystkie działania zaplanowane w scenariuszu logistycznym.
 6. Klasy przystępują do organizowania swojej części zadań, planując harmonogram własny i podział zadań między uczniami i ich rodzicami. Nad całością przygotowań do festynu czuwa nauczyciel, który w trakcie konsultacji sprawdza, czy harmonogram zadań dla jego klasy jest przestrzegany i rozwiązuje pojawiające się w trakcie problemy. Nauczyciel może do tego zadania oddelegować jakiegoś ucznia, wzmacniając w ten sposób poczucie odpowiedzialności uczniów.
 7. Kulminacją projektu jest dzień festynu.

UWAGI

- » W organizacji tego przedsięwzięcia dobrze jest korzystać z zasobów samorządu uczniowskiego oraz rady rodziców. Bezsprzecznie trzeba włączyć rodziców do fazy przygotowawczej.
- » Termin realizacji imprezy należy dopasować do warunków pogodowych i odpowiedniej pory roku.
- » Doświadczenie uczy, że dobrym terminem na taką imprezę jest dzień wolny od pracy.
- » Reprezentanci klas spotykają się na regularnych odprawach, na przykład raz na dwa tygodnie lub raz na tydzień na początku przygotowań i tuż przed imprezą. W każdej odprawie uczestniczy też kilku nauczycieli i w miarę możliwości rodzice.
- » Można przyjąć dla całej imprezy formułę konkursu międzyklasowego i do każdej konkurencji wystawiać klasową reprezentację (uczniów i rodziców). Wtedy dodatkowym działaniem będzie opracowanie punktacji i zapisywanie wyników. W tej formule dobrze byłoby zadbać o nagrody w porozumieniu z dyrekcją szkoły i/lub sponsorami.
- » Przykładowe zdarzenia do wykorzystania jako inspiracja przy wymyślaniu działań:
 - przeciąganie liny (międzyklasowe),
 - mecz rodzice/nauczyciele w piłkę siatkową,
 - finał rozgrywek międzyklasowych w piłce nożnej (wcześniej należy przeprowadzić eliminacje) – różne konkurencje z balonami,
 - wyścigi w workach,
 - bieganie z jajkiem na łyżce.
- » Dobrze jest działania realizowane podczas festynu uzupełniać o atrakcje, np. strefę do zabawy dla młodszego rodzeństwa (np. dmuchawce czy malowanie buziek), pokaz baniek mydlanych, pokaz żonglerki.
- » Należy pamiętać o stronie dokumentacyjnej projektu, tak żeby podczas imprezy były osoby odpowiedzialne za robienie zdjęć, rejestrację materiału filmowego.
- » Działania w projekcie powinny uwzględniać możliwości bardziej i mniej aktywnych fizycznie uczniów.
- » Należy zadbać o stoiska z jedzeniem i napojami dla uczestników festynu. Powinno być to jedzenie

przygotowane zgodnie z zasadami zbilansowanej diety. Może się tym zająć podwykonawca lub organizatorzy we własnym zakresie.

- » Należy zaplanować dynamikę zdarzeń w projekcie w taki sposób, żeby jakieś zdarzenie stało się finałowe.

FAZA PODSUMOWUJĄCA (REALIZOWANA W KAŻDEJ KLASIE)

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Można wytypować ankieterów, którzy podczas imprezy będą przeprowadzać ankiety lub krótkie



rozmowy na temat poziomu zadowolenia uczestników imprezy.

- Ocena opisowa (kształtująca) pracy poszczególnych zespołów projektowych w każdej klasie przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być wszyscy uczestnicy festynu, z którymi można przeprowadzić rozmowy lub ankiety podczas imprezy. Można też rejestrować ich wypowiedzi do kamery.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”, internet, rodzina, mieszkańcy miejscowości, biblioteka, własne badania i obserwacje, dokumenty innych urzędów i instytucji i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca** spotkań uczniów, reprezentantów i odbywania się samego festynu;
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Festyn rodzinny „Dzień sportu rodzinnego”.

Produkty

- Scenariusz i harmonogram działań w trakcie festynu „Dzień sportu rodzinnego”.
- Materiał ilustracyjny festynu.
- Materiał audiowizualny festynu.
- Ankiety ewaluacyjne.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{ 8 }

Spotkanie z przedszkolakami na temat „Ruch jest łatwy” – jak zamieniać bierność na aktywność?

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Utrwalić wiedzę na temat aktywności fizycznej i zaszczerpić ją młodszym kolegom i koleżankom.

CELE OPERACYJNE

- Zrozumienie specyfiki i potrzeb edukacyjnych dzieci uczęszczających do przedszkola.
- Opracowanie scenariusza zajęć dla dzieci dotyczący aktywności fizycznej.
- Przeprowadzenie spotkania z przedszkolakami.
- Promocja działań szkoły w środowisku lokalnym.

Metody pracy

- Ruchowe
- Drama
- Plastyczne
- Praca z tekstem
- Dialogowe

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (6–8-osobowe)
- W grupach mieszanych wiekowo

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 3–4 tygodnie.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel prowadzi warsztaty ruchowe wśród uczniów, stosując wybrane metody, opisane w zał. 11 lub inne, wymienione w literaturze w załączonej bibliografii (poz. 1–2, 14, 16, 19–24). Następnie uczniowie są poproszeni o przywołanie swoich wspomnień i skojarzeń na temat przedszkola i własnego wieku przedszkolnego.

Po warsztatach uczniowie dzielą się swoimi refleksjami i wrażeniami z zajęć (swobodna rundka).

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.

- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (6–8-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie dowiadują się od różnych osób ze swojego otoczenia (rodzice, dziadkowie, kuzynostwo, sąsiedzi), jacy byli w wieku przedszkolnym. Zbierają informacje na swój temat z tego okresu życia, przeglądają zdjęcia.
2. Uczniowie w grupach projektowych zbierają informacje na temat potrzeb, sposobów uczenia się i etapu rozwojowego, jakim jest wiek przedszkolny. W ten sposób przygotowują profil odbiorcy swoich działań. Na forum każda grupa prezentuje charakterystykę przedszkolaka, może do tego używać materiału ilustracyjnego. Odwołują się do książek psychologicznych, pedagogicznych i poradników.
3. Uczniowie sporządzają wykaz czynności, ruchów, aktywności, jakie może wykonywać przedszkolak, mogą uzupełnić to o informacje na temat ilości kalorii spalanych podczas wysiłku w określonym czasie przez osoby w wieku przedszkolnym. Wybrane dane na ten temat znajdują się w materiałach do Programu „Trzymaj Formę!”.
4. Uczniowie opracowują własne pomysły na zastępowanie bierności aktywnością (np. zamiast jeżdżenia windą – chodzenie po schodach, zamiast jeżdżenia samochodem – chodzenie pieszo lub jazda rowerem i in.).
5. Uczniowie w grupach projektowych opracowują materiał ilustracyjny (prezentację, plakaty, schematy, rysunki) dostosowany do możliwości percepcji przedszkolaków, mający zachęcić ich i ich rodziców do aktywności ruchowej.
6. Reprezentanci wszystkich zespołów projektowych nawiązują kontakt z wybranymi przedszkolami w celu zaproponowania zorganizowania takiego spotkania.
7. Po ustalonym terminie uczniowie w grupach projektowych ustalają scenariusz spotkania, które ma się składać z krótkiego wprowadzenia teoretycznego zachęcającego do podejmowania aktywności oraz z części aktywizującej, czyli zestawu gier i zabaw ruchowych, dostosowanych do wieku i liczności przedszkolaków. Uczniowie mogą rozważyć podzielenie dużej grupy przedszkolaków na kilka grup i zrobienie stanowisk z poszczególnymi grami, między którymi przemieszczałyby się mniejsze grupy przedszkolaków pod opieką starszych kolegów.
8. **Nauczyciel musi wyraźnie zaznaczyć, że zajęcia z młodszymi dziećmi wymagają określonej postawy uczniów – troskliwości, odpowiedzialności, radości, cierpliwości.**
9. Uczniowie muszą zaplanować w scenariuszu podsumowanie spotkania i zebrać od przedszkolaków opinie na temat zajęć. Uczniowie muszą określić sposób oceny i przygotować przedszkolakom materiały potrzebne do wyrażenia opinii.
10. Kulminacją projektu jest spotkanie z przedszkolakami w wyznaczonym terminie. W spotkaniu biorą udział nauczyciele wychowania przedszkolnego i nauczyciel prowadzący projekt.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat specyfiki wieku przedszkolnego, w trakcie tworzenia prezentacji, przed spotkaniem z przedszkolakami, po ustaleniu przebiegu zajęć.
- » Projekt można alternatywnie dostosować do potrzeb seniorów i przeprowadzić go w tej grupie wiekowej, modyfikując treść spotkania i jego przebieg.
- » Uczniowie mogą skorzystać z propozycji zabaw ruchowych zawartych w zał. 11 niniejszego zestawienia, znajdujących się w literaturze przedmiotu (zawartej w bibliografii w pozycjach 1–2, 14, 16, 19–24 lub w internecie).
- » Każda grupa projektowa może poprowadzić zajęcia w innej grupie przedszkolnej lub w innym przedszkolu.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka swobodna po spotkaniu (np. pytania zawarte w zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa każdego z zajęć z przedszkolakami przez nauczyciela.
- Zaplanowane działania ewaluacyjne w grupie przedszkolnej.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być przedszkolaki i ich nauczyciele (lub seniorzy – w przypadku zmodyfikowanej wersji realizacji projektu).

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – inni nauczyciele, dyrekcja szkoły, nauczyciele przedszkola, dyrekcja przedszkola, młodsze rodzeństwo uczniów, rodzice, inni członkowie rodziny;
- **źródła wiedzy** – rodzina, biblioteka, materiały prywatne, własne badania i obserwacje, literatura psychologiczna i pedagogiczna, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacz płyt CD, nagłośnienie itp.;

- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym się odbędą spotkania z przedszkolakami.

Kulminacja projektu

Spotkanie z przedszkolakami – tyle spotkań, ile grup projektowych.

Produkty

- Materiały dydaktyczne użyte podczas spotkania z przedszkolakami.
- Materiał zdjęciowy/audiowizualny zarejestrowany podczas spotkania z przedszkolakami.
- Scenariusz spotkania, zawierający zestaw gier i zabaw ruchowych.
- Materiał ewaluacyjny, zebrany po spotkaniu z przedszkolakami.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{ 9 }

Skąd się bierze energia? Co to jest kaloria? – ustanawiamy rekord szkoły w spalaniu kalorii

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uświadomienie uczniom, z jakimi zjawiskami fizycznymi (na przykładzie energii) wiąże się aktywność ruchowa i odżywianie.

CELE OPERACYJNE

- Zdobyć przez uczniów informacji na temat energii zawartej w pożywieniu.
- Nabycie umiejętności zrozumienia tego, czym są jednostki energii (kaloria i dżul).
- Zaplanowanie ogólnoszkolnej próby ustanowienia rekordu w spalaniu kalorii wraz z obliczeniem, ile kilokalorii może zostać potencjalnie spalonych.
- Ustanowienie rekordu szkoły.

Metody pracy

- Dialogowe
- Ruchowe
- Praca z tekstem

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (5–7-osobowe)
- Międzyklasowa



Czas potrzebny do realizacji

Minimum 5–6 tygodni.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Celem wprowadzenia do projektu jest uświadomienie uczniom istnienia w świecie różnych rodzajów energii. Można posłużyć się eksperymentem Dwie puszkę – czarna i biała, prąd z ogórka, energia z oddechu, ciepło między nami. Wszystkie eksperymenty opisane są w załączniku 13. Po przeprowadzeniu wybranych lub wszystkich eksperymentów nauczyciel rozmawia z uczniami na temat ich rozumienia energii i porządkuje informacje wypowiedziane przez uczniów.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.

- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–7-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie toteumu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w pierwszej fazie projektu zbierają informacje na temat różnych rodzajów energii w świecie, a także pozyskują informacje na temat energii zawartej w pożywieniu i wartości energetycznej podstawowych składników odżywczych (białek, tłuszczów, węglowodanów). Dowiadują się, jakie są jednostki energii (kcal, kJ), gdzie sprawdzać wartość energetyczną poszczególnych produktów żywnościowych. Każda z drużyn przygotowuje krótką prezentację na temat tego, czego się dowiedziała.
2. Uczniowie mają za zadanie dowiedzieć się, ile kilokalorii spala się podczas wykonywania danej czynności w określonym czasie. Mogą przy tym korzystać z materiałów do Programu „Trzymaj Formę!”, uzyskiwać informacje od ekspertów (pracowników Akademii Wychowania Fizycznego), z literatury przedmiotu lub zasobów internetu. Każdy z zespołów projektowych na podsumowanie tworzy plakaty, zawierające prezentację tych informacji.
3. Uczniowie w całej klasie ustalają regulamin i przebieg ustanawiania rekordu – kto się może zgłosić, z jakimi konkurencjami, w jakich terminach, kiedy odbędzie się bicie rekordu, według jakich zasad. Uczniowie ustalają minimalny cel, który chcą osiągnąć przy ustanawianiu rekordu. Należy wziąć pod uwagę, że osoby w różnym wieku, o różnej płci i masie ciała spalają różne ilości energii przy wykonywaniu tych samych czynności.
4. Uczniowie organizują sesję plakatową połączoną z ogłoszeniem zamiaru ustanowienia rekordu szkoły w ilości spalanych kalorii. Ujawniają regulamin konkursu. Określają termin i sposób przyjmowania zapisów. Należy uświadomić

potencjalnym uczestnikom wydarzenia, że im więcej uczniów weźmie udział w imprezie, tym będzie wyższy rekord szkoły. Uczniowie klasy organizującej to wydarzenie rozdzielają między siebie zadania (przyjmowanie zapisów, umieszczenie informacji na stronie internetowej szkoły, poinformowanie o wydarzeniu potencjalnych zainteresowanych, zawiadomienie rodziców, rezerwacja sali lub boiska, pozyskiwanie sędziów, zapewnienie obsługi audiowizualnej, powiadomienie lokalnych i ogólnopolskich mediów o wydarzeniu).

5. Uczniowie całej klasy piszą scenariusz przebiegu imprezy z uwzględnieniem różnych elementów – bezpieczeństwa, uroczystego otwarcia, scenariusza imprezy, zagospodarowania przestrzeni (ustalenia stanowisk), kontroli nad przebiegiem, dozoru sędziowskiego, rejestrowania zapisów.
6. Kulminacją projektu jest impreza, podczas której uczniowie ustanawiają rekord szkoły. Po zebraniu wszystkich danych następuje uroczyste ogłoszenie wyników oraz wręczenie dyplomów uczestnictwa.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat energii, przed promocją wydarzenia, po ustaleniu scenariusza imprezy.
- » Informacje na temat ustanawiania rekordu może być umieszczona na stronie internetowej szkoły wraz z harmonogramem i regulaminem.
- » Jeśli impreza przypadnie uczniom do gustu, może się stać cyklicznym wydarzeniem w życiu szkoły i wtedy będzie szansa na poprawienie wcześniej ustalonych rekordów.
- » Można rozważyć zaproszenie do udziału rodziców, w ten sposób podnosząc poziom rekordu szkoły i przede wszystkim włączając czynnie rodziców w życie szkoły, realizując cele integracyjne.
- » Można również próbować wciągnąć do przygotowań sponsora, który na przykład za 100 spalonych kilokalorii zapłaci 1 gr na cele charytatywne.

FAZA PODSUMOWUJĄCA (REALIZOWANA W KAŻDEJ KLASIE)

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Przeprowadzenie ewaluacji w klasie organizującej projekt.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Można wytypować ankietatorów, którzy podczas imprezy będą przeprowadzać ankiety lub krótkie rozmowy na temat poziomu zadowolenia uczestników imprezy.
- Ocena opisowa (kształtująca) pracy poszczególnych zespołów projektowych w każdej klasie przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być wszyscy uczestnicy ustanowienia rekordu szkolnego, z którymi można przeprowadzić rozmowy lub ankiety podczas imprezy. Można też rejestrować ich wypowiedzi do kamery.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;

- **źródła wiedzy** – materiały do Programu „Trzymaj Formę!”, rozmowy z ekspertami, literatura przedmiotu, biblioteka, materiały prywatne, bazy wiedzy urzędów i instytucji publicznych, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędzie się ustanawianie rekordu (boisko szkoły, orlik, publiczna przestrzeń lokalna na przykład rynek, park i in.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. duże korporacje, lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Ustanowienie rekordu szkoły w spalaniu kalorii.

Produkty

- Regulamin wydarzenia.
- Harmonogram wydarzenia.
- Scenariusz imprezy.
- Materiał audiowizualny.
- Materiał zdjęciowy.
- Ewentualny raport dla sponsora.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

PROJEKT

{10}

Organizujemy szkolne mistrzostwa w piłce nożnej i siatkówce

Ten projekt jest wskazany do wykonania w systemie międzyklasowym. Można ograniczyć się do jednej dyscypliny, pod warunkiem że nie wystąpi dyskryminacja płci.

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Upowszechnianie znaczenia aktywności ruchowej oraz systematycznego uprawiania sportu.

CELE OPERACYJNE

- Promocja działań szkoły w środowisku lokalnym.
- Udział w systematycznych treningach przygotowawczych.
- Poznanie możliwych systemów organizowania rozgrywek sportowych.
- Rozwijanie umiejętności organizowania dużych imprez ogólnoszkolnych.
- Opracowanie logistyki i przeprowadzenie działań związanych z organizacją mistrzostw.

Metody pracy

- Dialogowe
- Ruchowe
- Kwerenda w literaturze przedmiotu

Formy pracy

- Indywidualnie



- W grupach projektowych (grupy 6–8-osobowe)
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Cały rok szkolny lub semestr (w zależności od decyzji o czasie trwania treningów).

Wprowadzenie do tematyki projektu

Uczniowie oglądają skróty meczy w piłce nożnej najlepszych drużyn świata oraz meczy polskich siatkarzy i siatkarek przygotowane przez nauczyciela. Następnie nauczyciel prosi, żeby uczniowie wypisali na kartkach, co jest potrzebne do odniesienia sukcesu w sporcie. W kolejnym działaniu nauczyciel może zorganizować trening klasowy. Ważne, żeby trening składał się ćwiczeń, które dadzą radę wykonać również mniej aktywni ruchowo uczniowie. Trening nie musi być dynamiczny, wystarczy np. włączyć

solidny trening rozciągający, tak żeby uczniowie poczuli wykonany wysiłek, ale nie byli zgrzani i spoceni. To wprowadzenie dobrze jest przygotować we współpracy z nauczycielem wychowania fizycznego. Na koniec nauczyciel pokazuje, jak ważne do osiągnięcia sukcesów jest motywowanie (przez grupę, rodziców, nauczycieli trenerów). Przytacza przykłady sportowców ekstremalnych (np. film o Justynie Kowalczyk pt. „Samotniczka, żołna, mistrzyni. Oto Justyna Kowalczyk!” (dostępny w internecie) i proponuje podjęcie wyzwania wypracowania własnego osiągnięcia przez uczniów podczas mistrzostw szkoły.

Działania

FAZA WSTĘPNA

Jest realizowana przez każdego nauczyciela, który wraz ze swoją klasą zdecyduje się przystąpić do udziału w projekcie.

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (6–8-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór w grupie lidera.
- Wytypowanie przedstawicieli klasy, którzy będą się spotykali z reprezentantami innych klas. Najlepiej gdy w skład reprezentacji klasy wejdą przedstawiciele każdej grupy projektowej z klasy.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w zespołach projektowych zbierają pomysły na to, co jest potrzebne do zorganizowania mistrzostw szkoły w dwóch wybranych dyscyplinach. Wypisują wszystkie elementy, które przychodzą im do głowy. Wśród nich są:
 - dobór uczniów do drużyn i ich liczebność. Nie ma ograniczeń płci. Wstępne ustalenia dotyczące składu drużyn;

- tryb treningów i opracowanie systemu treningowego;
 - pozyskanie trenerów dla poszczególnych drużyn. Mogą to być rodzice, nauczyciele, inni członkowie rodzin uczniów. Ważne, żeby można było liczyć na ich systematyczne zaangażowanie;
 - system eliminacji i zasady rozgrywek, zasady doboru uczniów do drużyn;
 - sposób rozreklamowania finału – plakaty, współpraca z mediami, zaproszenia dla mieszkańców;
 - miejsce i termin rozgrywania treningów, eliminacji i finałów;
 - pozyskanie atrakcyjnych nagród;
 - logistyka organizacji finału;
 - oprawa spotkań eliminacyjnych i finałowych;
 - nośnik informacji o spotkaniach, wynikach, terminach itp. (np. na Facebooku);
 - powołanie drużyny cheerleaderek – treningi, udział w meczach.
2. Kolejnym etapem jest stworzenie międzyklasowego komitetu organizacyjnego, który też może mieć swoją nazwę i logo. Każda klasa typuje przedstawicieli do międzyklasowego komitetu organizacyjnego, który ściśle współpracuje z radą rodziców i dyrekcją szkoły. Komitet organizacyjny zawiązuje swoją działalność i ustala częstotliwość i terminarz spotkań. Wybiera również przewodniczącego komitetu (do rozważenia nauczyciela lub ucznia).



3. Pomysły na organizację mistrzostw zostają przekazane reprezentantom klasy.
4. Zespoły projektowe z każdej klasy pracują następnie nad regulaminem mistrzostw. Przygotowane regulaminy są przekazywane komitetowi organizacyjnemu i to on ustala ostateczną wersję regulaminu, uwzględniającą zasady udziału, zasady przeprowadzania mistrzostw, reguły i przepisy dotyczące samej gry. Można wzorować się na regulaminach FIFA czy FIBA.
5. Komitet organizacyjny tworzy harmonogram uwzględniający następujące działania:
 - sportowe (np. pozyskanie trenerów, harmonogram treningów),
 - informacyjne,
 - promocyjne,
 - organizacyjne,
 - porządkowe,
 - związane z bezpieczeństwem.
6. Komitet organizacyjny rozdziela zakresy odpowiedzialności. Może to zrobić, przydzielając oddzielnie każdej klasie część działań informacyjnych albo rozdzielając wszystkie działania zaplanowane w scenariuszu logistycznym.
7. Komitet organizacyjny ogłasza regulamin i zasady przeprowadzania gier w ramach mistrzostw. Po ogłoszeniu regulaminów rozpoczyna się faza treningowa oraz faza przygotowań organizacyjnych.

Każda klasa w zespołach projektowych rozdziela szczegółowe zadania wynikające z przydzielonych im działań przez komitet organizacyjny.

8. Klasy przystępują do organizowania swojej części zadań, planując harmonogram własny i podział zadań między uczniami i ich rodzicami. Nad całością przygotowań do mistrzostw czuwa nauczyciel, który w trakcie konsultacji sprawdza, czy harmonogram zadań dla jego klasy jest przestrzegany, i rozwiązuje pojawiające się w trakcie problemy. Nauczyciel może do tego zadania oddelegować jakiegoś ucznia, wzmacniając w ten sposób poczucie odpowiedzialności uczniów.
9. Kulminacją projektu jest początek eliminacji prowadzący do finału.
10. Można rozważyć zaplanowanie i wykonanie nagrania filmowego ilustrującego przebieg projektu od początku treningów do finału. Projekcję filmu można wtedy zaplanować na wręczenie nagród (jakiś czas po zakończeniu mistrzostw) i zrobić otwarty pokaz dla wszystkich uczniów biorących udział w mistrzostwach.

UWAGI

- » W organizacji tego przedsięwzięcia dobrze jest korzystać z zasobów samorządu uczniowskiego oraz rady rodziców. Bezsprzecznie trzeba włączyć rodziców do fazy przygotowawczej.
- » Termin realizacji imprezy należy dopasować do warunków pogodowych i odpowiedniej pory roku. Doświadczenie pokazuje, że dobrym terminem na taką imprezę jest dzień wolny od pracy.
- » Reprezentanci klas spotykają się na regularnych odprawach, na przykład raz na dwa tygodnie lub raz na tydzień na początku przygotowań i tuż przed imprezą. W każdej odprawie uczestniczy też kilku nauczycieli i w miarę możliwości rodzice.
- » Dodatkowym i niezwykle ważnym działaniem w projekcie jest pozyskanie wartościowych nagród. W to zadanie powinni się włączyć dorośli. Można się postarać pozyskać nagrody w porozumieniu z dyrekcją szkoły i/lub sponsorami. Nagrody rzeczowe powinny dotyczyć zawodników i zawodniczek, ale dobrze byłoby, żeby



zwycięskie klasy skorzystały na wygranej w całości (np. wspólne wyjście do kina czy na lody).

- » Należy pamiętać o stronie dokumentacyjnej projektu, tak żeby podczas imprezy były osoby odpowiedzialne za robienie zdjęć, rejestrację materiału filmowego.
- » Działania w projekcie powinny uwzględniać możliwości bardziej i mniej aktywnych fizycznie uczniów.
- » Należy zadbać o stoiska z jedzeniem i napojami dla uczestników meczy eliminacyjnych i finałowych. Powinno być to jedzenie przygotowane zgodnie z zasadami zbilansowanej diety. Może się tym zająć podwykonawca lub organizatorzy we własnym zakresie.



FAZA PODSUMOWUJĄCA (REALIZOWANA W KAŻDEJ KLASIE)

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu w klasach.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Można wytypować ankietatorów, którzy podczas finału będą przeprowadzać ankiety lub krótkie





rozmowy na temat poziomu zadowolenia uczestników imprezy.

- Ocena opisowa (kształtująca) pracy poszczególnych zespołów projektowych w każdej klasie przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu może to być widownia meczy eliminacyjnych i finałowych, z którymi można przeprowadzić rozmowy lub ankiety podczas imprezy. Można też rejestrować ich wypowiedzi do kamery.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – mieszkańcy miejscowości, rodzina, biblioteka, dokumenty urzędów i instytucji, własne badania i obserwacje, internet i in.;

- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie, reprezentanci, i miejsce odbywania się samego festynu;
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

- Mistrzostwa szkoły w piłce nożnej – eliminacje i finał.
- Mistrzostwa szkoły w piłce siatkowej – eliminacje i finał.

Produkty

- Regulamin i zasady gry w mistrzostwach szkoły w piłce nożnej.
- Regulamin i zasady gry w mistrzostwach szkoły w piłce siatkowej.
- Materiał ilustracyjny z przebiegu treningów, eliminacji i finałów.
- Materiał audiowizualny z przebiegu treningów, eliminacji i finału.
- Film na temat przebiegu projektu od początku do końca (opcjonalnie).
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

PROJEKT

{ 11 }

Organizujemy międzyklasowy piknik kulinarny „Zdrowe odżywianie”

Niniejszy projekt ma charakter ogólnoszkolny.

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Upowszechnianie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez współdziałanie uczniów, nauczycieli i rodziców.

CELE OPERACYJNE

- Promocja działań szkoły w środowisku lokalnym poprzez popularyzację zasad zdrowego odżywiania.
- Rozwijanie umiejętności organizowania dużych imprez ogólnoszkolnych.
- Opracowanie logistyki i przeprowadzenie działań związanych z organizacją pikniku kulinarnego, opierając się na zaleceniach żywieniowych.
- Wsparcie więzi między rodzicami i dziećmi w oparciu o działania promujące zdrowe odżywianie.
- Wzmacnianie kompetencji organizacyjnych uczniów.

Metody pracy

- Dialogowe
- Ruchowe
- Kwerenda biblioteczna
- Praca z tekstem



Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (6–8-osobowe)
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 10–12 tygodni.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel przygotowuje i przeprowadza pokaz sztuczek i eksperymentów. Dobrze jest wybrać te, które dotyczą jedzenia (np. z jajkami, sodą, octem, atra-

mentem). Opis tych sztuczek zawarty jest na przykład w książce R.C. Paciotti, L. Cima, „Eksperymenty i zabawy. Mnóstwo pomysłów, jak zrobić coś samemu”, Wyd. Jedność, Kielce 2002, lub J. Heckera, „Przyroda to przygoda. Eksperymenty małego naukowca”, Wyd. Jedność, Kielce 2013.

Działania

FAZA WSTĘPNA

Jest realizowana przez każdego nauczyciela, który ze swoją klasą zdecyduje się przystąpić do udziału w projekcie.

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (6–8-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie toteumu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Wytypowanie przedstawicieli klasy, którzy będą się spotykali z reprezentantami innych klas.

Najlepiej gdy w skład reprezentacji klasy wejdą przedstawiciele każdej grupy projektowej z klasy.

- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Działania uzgadniające instrukcję i kontrakt na forum międzyklasowym.
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w zespołach projektowych zbierają pomysły na to, co mogłoby się dziać na pikniku kulinarnym. Mogą szukać inspiracji w rozmowach z członkami rodziny, ze znajomymi, w relacjach z podobnych imprez. Zespół projektowy ma wypracować zestaw pomysłów, uwzględniając cele projektu:
 - promowanie zdrowego odżywiania,
 - promowanie przepisów z uwzględnieniem zasad zbilansowanej diety,
 - angażowanie rodziców do wspólnych działań,
 - angażowanie nauczycieli do wspólnych działań,
 - uwzględnienie międzyklasowego charakteru imprezy,
 - wybór takich działań, które będą interesujące i atrakcyjne dla uczniów.
2. Każda klasa typuje przedstawicieli do międzyklasowego komitetu organizacyjnego, który ściśle współpracuje z radą rodziców i dyrekcją szkoły. Reprezentanci klas analizują pomysły wszystkich zespołów projektowych swoich klas i podejmują decyzję, które działania można podjąć i które zadanie będzie realizowane przez poszczególne klasy.
3. Uczniowie w klasowych zespołach projektowych zastanawiają się nad wszelkimi działaniami potrzebnymi do przygotowania pikniku, pamiętając zarówno o rozpropagowaniu informacji o tej imprezie, zaproszeniu ważnych gości, zabezpieczeniu imprezy, działaniach na samym festynie, jak i zadbanie o patronat medialny lub o informacje w mediach i in. Wypracowane informacje przekazują reprezentantom swoich klas przed kolejną odprawą.
4. Komitet organizacyjny tworzy harmonogram uwzględniający następujące działania:
 - informacyjne,
 - promocyjne,



- organizacyjne,
 - porządkowe,
 - związane z bezpieczeństwem.
5. Komitet organizacyjny rozdziela zakresy odpowiedzialności. Może to zrobić, przydzielając oddzielnie każdej klasie część działań informacyjnych albo rozdzielając wszystkie działania, zaplanowane w scenariuszu logistycznym.
 6. Klasy przystępują do organizowania swojej części zadań, planując harmonogram własny i podział zadań między uczniami i ich rodzicami. Nad całością przygotowań do festynu czuwa nauczyciel, który w trakcie konsultacji sprawdza, czy harmonogram zadań dla jego klasy jest przestrzegany, i rozwiązuje pojawiające się w trakcie problemy. Nauczyciel może do tego zadania oddelegować jakiegoś ucznia, wzmacniając w ten sposób poczucie odpowiedzialności uczniów.
 7. Kulminacją projektu jest dzień pikniku.

UWAGI

- » W organizacji tego przedsięwzięcia dobrze jest korzystać z zasobów samorządu uczniowskiego oraz rady rodziców. Bezsprzecznie trzeba włączyć rodziców do fazy przygotowawczej.
- » Termin realizacji imprezy należy dopasować do warunków pogodowych i odpowiedniej pory roku.
- » Doświadczenie uczy, że dobrym terminem na taką imprezę jest dzień wolny od pracy.
- » Reprezentanci klas spotykają się na regularnych odprawach, na przykład raz na dwa tygodnie lub raz na tydzień na początku przygotowań i tuż przed imprezą. W każdej odprawie uczestniczy też kilku nauczycieli i w miarę możliwości rodzice.
- » Przykładowe zdarzenia do wykorzystania jako inspiracja przy wymyślaniu działań:
 - mistrzowie grilla,
 - pokaz robienia kanapek,
 - pokaz robienia sałatek,
 - tworzymy zwierzaki z warzyw,
 - degustacja soków,
 - stoisko wegetariańskie,
 - konstruujemy wędzarnię,

- pokaz gotowania na parze,
 - stoisko „pokazowy sklepik szkolny”,
 - pokaz kuchni regionalnej,
 - kuchnie świata,
 - konkurs na najsmaczniejsze II śniadanie.
- » Dobrze jest uzupełniać działania realizowane podczas pikniku o dodatkowe atrakcje, np. strefę do zabawy dla młodszego rodzeństwa (np. dmuchawce czy malowanie buziek), pokaz baniek mydlanych, pokaz żonglerki oraz różne zabawy ruchowe.
 - » Należy pamiętać o stronie dokumentacyjnej projektu, tak żeby podczas imprezy były osoby odpowiedzialne za robienie zdjęć, rejestrację materiału filmowego.
 - » Należy zaplanować dynamikę zdarzeń w projekcie w taki sposób, żeby jakieś zdarzenie stało się finałowe, na przykład jakiś występ, ogłoszenie wyników konkursu na najzdrowsze ciasto lub na najsmaczniejsze II śniadanie.

FAZA PODSUMOWUJĄCA (REALIZOWANA W KAŻDEJ KLASIE)

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Można wytypować ankietatorów, którzy podczas imprezy będą przeprowadzać ankiety lub krótkie rozmowy na temat poziomu zadowolenia uczestników imprezy.
- Ocena opisowa (kształtująca) pracy poszczególnych zespołów projektowych w każdej klasie przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.



Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być wszyscy uczestnicy pikniku, z którymi można przeprowadzić rozmowy lub ankiety podczas imprezy. Można też rejestrować ich wypowiedzi do kamery.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały do Programu „Trzymaj Formę!”, rozmowy z członkami rodziny, mieszkańcy miejscowości, biblioteka, dokumenty urzędów i instytucji, własne badania i obserwacje, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie, reprezentanci, i miejsce odbywania się samego festynu;

- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Piknik międzyklasowy „Zdrowe odżywianie”.

Produkty

- Scenariusz i harmonogram działań w trakcie pikniku międzyklasowego „Zdrowe odżywianie”.
- Materiał ilustracyjny pikniku.
- Materiał audiowizualny pikniku.
- Ankiety ewaluacyjne.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

SCENARIUSZE MEDIALNE



49

PROJEKT

{12}

Piszemy klasowego bloga na temat „Zdrowy styl życia”

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Promocja zdrowego stylu życia z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

CELE OPERACYJNE

- Opracowanie koncepcji bloga na temat zdrowego stylu życia.
- Opracowanie zasad prowadzenia bloga przez całą klasę.
- Opracowanie treści bloga z uwzględnieniem sprawdzonych źródeł wiedzy.
- Wykonanie bloga zgodnie ze sztuką prowadzenia blogów.

Metody pracy

- Praca z tekstem
- Dialogowe
- Praca w oparciu o nowoczesne technologie (komputer, aparat fotograficzny)

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (4–6-osobowe)

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 3–4 tygodnie.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel razem z uczniami oglądają różne wybrane wcześniej przez nauczyciela blogi (modowe, kulinarne, podróżnicze, hobbystyczne). Nauczyciel prosi, żeby uczniowie zwrócili uwagę na zawartość i oprawę graficzną tych blogów. Następnie przeglądają strony tematyczne na Facebooku. Nauczyciel pyta uczniów o ich refleksje i proponuje stworzenie klasowego bloga na temat zdrowego stylu życia.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.

- Podział na grupy (4–6-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. W zespołach projektowych uczniowie dyskutują nad formułą bloga i jego zawartością. Mogą za pomocą schematów (drzewo problemów, mapa myśli) przedstawić swoją propozycję zawartości bloga i opisać jego stronę estetyczną. Należy pamiętać, co jest głównym celem powstania tego bloga. Należy pamiętać też, że blog jest „organizmem żywym”, którego życie trwa po jego uruchomieniu. Należy zadbać o to, żeby uczniowie przewidzieli działania podtrzymujące istnienie bloga.
2. Zespoły sprawdzają techniczne i praktyczne wymagania stworzenia bloga. Każdy zespół sprawozdaje z tego, czego się dowiedział.
3. Zespoły projektowe tworzą regulamin tworzenia bloga, następnie za pośrednictwem grupy reprezentantów ustalają jeden regulamin.
4. Uczniowie dzielą między wszystkie zespoły projektowe treść planowanego bloga. Członkowie zespołów zaczynają prace nad treścią i stroną graficzną.
5. Kulminacją projektu jest umieszczenie bloga w internecie po skończonych pracach koncepcyjnych, spisaniu treści, zgromadzeniu materiału ilustracyjnego i graficznego.
6. Uczniowie kontynuują prace nad uatrakcyjnieniem bloga i na przykład ustalają, że w następnych miesiącach będzie się nim opiekował kolejny zespół projektowy.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie tworzenia projektu bloga, po etapie tworzenia regulaminu, na etapie utrzymywania bloga po jego uruchomieniu.
- » Można sprawdzić warunki pozycjonowania bloga w przeglądarkach internetowych i zadbać o jego wysoką pozycję.



- » Można zamiast bloga założyć podstronę na Facebooku. Wtedy należy dostosować treść podstrony do schematów graficznych Facebooka.
- » Blog musi mieć wyznaczonego administratora danych. Może to być nauczyciel i wybrani uczniowie.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

W przypadku tego projektu ewaluacja powinna składać się z dwóch etapów – w pierwszym uczniowie powinni dokonać bieżącej oceny działań przy tworzeniu bloga. W drugim etapie (odroczonym) powinni ocenić ten projekt z perspektywy np. końca roku.

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa (kształtująca) dokonana przez nauczyciela.



- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu można zaplanować coś na kształt forum lub automatyczną krótką ankietę albo też „ocenić stronę” na stronie bloga do wypełniania przez osoby czytające bloga klasowego.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały Programu „Trzymaj Formę!”, członkowie rodziny, inne blogi tematyczne, literatura przedmiotu, biblioteka, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna).

Kulminacja projektu

Uruchomienie bloga klasowego na temat zdrowego stylu życia i spożycjonowanie go w przeglądarkach internetowych.

Produkty

- Regulamin tworzenia bloga.
- Blog klasowy na temat zdrowego stylu życia.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

PROJEKT {13}

Opracowujemy numer specjalny gazetki szkolnej na temat zdrowego stylu życia

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Promocja zdrowego stylu życia poprzez działania dziennikarskie.

CELE OPERACYJNE

- Rozwój zainteresowań uczniów.
- Zaplanowanie treści i formy gazetki szkolnej o tematyce zdrowego stylu życia.
- Wydanie specjalnego numeru gazetki szkolnej.

Metody pracy

- Praca z tekstem
- Praca z wykorzystaniem nowoczesnych technologii
- Dialogowe
- Graficznego obrazowania treści

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (5–7-osobowe)

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 5–6 tygodni.



53

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel zaprasza na spotkanie z uczniami dziennikarza, która opowiada o swojej pracy. Uczniowie mogą zadawać dowolne pytania. Celem spotkania jest zarażenie uczniów pasją do pracy dziennikarskiej.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–8-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie

totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.

- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Nauczyciel wraz z uczniami określa zakres publikacji. Może ona na przykład liczyć 10–20 stron formatu A4, strony mają być poprawnie złamane, teksty właściwie zredagowane, z zastosowaniem zróżnicowanej czcionki, mają posiadać tytuły, segmentację itp.; ilustracje mają być wyraźne i opatrzone podpisami z podaniem źródeł. Wydanie opatrzone ma być tytułem i stopką redakcyjną. Teksty napisane mają być poprawnym językiem polskim, z zastosowaniem środków stylistycznych. Wśród napisanych tekstów powinny się znaleźć wypowiedzi publicystyczne i informacyjne. Teksty należy opracowywać z należytą dbałością o zapewnienie wiarygodności i obiektywizmu informacji w nich zawartych.
2. Uczniowie w grupach projektowych zbierają pomysły na zawartość specjalnego numeru gazetki szkolnej. Wymyślają tytuł numeru, zakres artykułów, pozostałych treści (np. ogłoszeń, krzyżówek). Mogą szukać inspiracji, przeglądając różnorodne tytuły prasowe. Swoje pomysły mogą przedstawić za pośrednictwem metod graficznych.
3. Uczniowie dokonują syntezy swoich pomysłów i na zasadzie dyskusji i negocjacji ustalają w całej grupie klasowej treść gazetki. Ustalają harmonogram i zakres prac, biorąc pod uwagę:
 - stronę graficzną,
 - stronę techniczną,
 - stronę merytoryczną,
 - kolportaż.Następnie dzielą się zadaniami, które są realizowane przez poszczególne zespoły projektowe. Członkowie grupy projektowej dzielą między siebie obowiązki redakcyjne i zadania dziennikarskie (redaktor prowadzący, grafik, dziennikarze; poszukiwanie materiałów, przeprowadzenie wywiadu, napisanie tekstów, redagowanie, łamanie stron, opracowanie ilustracji itp.), przy czym każdy uczeń musi mieć przydzielony konkretny zakres obowiązków.

4. Każdy zespół sporządza gazetkę, dbając o jej edycję i druk. Powiela ją w tylu egzemplarzach, ilu jest uczniów w pozostałych zespołach projektowych.
5. Kulminacją projektu jest prezentacja gotowych publikacji, która się odbywa na forum klasy. Każda grupa projektowa opowiada o swojej pracy, założeniach, przebiegu, sukcesach, porażkach, śmiesznych przygodach. Uczniowie udostępniają skserowane egzemplarze pisemka kolegom, przedstawiają koncepcję swojego numeru, streszczają najciekawsze artykuły, opowiadają o poszukiwaniu materiałów i własnych doświadczeniach, związanych z pracą dziennikarską. Na wystąpienie przeznaczają się 15–20 minut.
6. Uczniowie wybierają najciekawszą publikację i rekomendują ją do wydania dla pozostałych klas, z możliwością sprzedawania za symboliczną kwotę.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do dwóch planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie planowania numeru oraz w trakcie prac dziennikarskich i redakcyjnych.
- » Przy przychylności zaproszonego dziennikarza można zorganizować w ramach działań w projekcie warsztaty dziennikarskie dla uczniów, obejmujące tematykę zasady edycji tekstu, układ graficzny tekstu, podstawowe informacje na temat składu i wydawania. Można poprosić o pomoc nauczyciela języka polskiego, studenta polonistyki lub czynnego zawodowo dziennikarza, który opowie- działby o założeniach publicystyki. W ramach dodatkowych zadań można zorganizować warsztaty, na których uczniowie będą czytać i omawiać wybrane artykuły o charakterze popularnonaukowym, analizować wybrane elementy wypowiedzi dziennikarskiej (np. cele artykułu, temat, układ tekstu, kompozycje artykułu), analizować różnice między różnymi rodzajami publicystyki (prasa codzienna, kobieca, popularnonaukowa, tematyczna).
- » Można rozważyć wariant realizacji projektu w różnych klasach i w ten sposób wyłonić stałą

redakcję gazetki szkolnej dla zainteresowanych uczniów. Wtedy spotkanie z gościem mogłoby zostać zorganizowane dla więcej niż jednej klasy.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka podsumowująca (na przykład na podstawie pytań zawartych w zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu należy zaplanować ocenę projektów gazetki przez uczniów z innych zespołów projektowych.

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena projektów gazetek przygotowanych przez poszczególne zespoły według wcześniej ustalonych kryteriów.
- Ocena opisowa każdej prezentacji przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły;

- **źródła wiedzy** – prasa (codzienna, tygodniki, miesięczniki), biblioteka, internet, materiały prywatne, bazy wiedzy urzędów i instytucji publicznych i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się prezentacje projektów (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzie gminy itp.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

- Prezentacje numerów specjalnego numeru gazetki poświęconego zdrowemu stylowi życia.
- Wydanie wybranego przez uczniów wariantu gazetki w nakładzie odpowiednim do liczby uczniów w pozostałych klasach.

Produkty

- Prezentacje na temat poszczególnych numerów gazetki szkolnej.
- Materiał zdjęciowy z prezentacji.
- Gazetka szkolna wydana na skalę pozaklasową.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Wartość dodana

Stałe warsztaty dziennikarskie odbywające się w szkole.

PROJEKT

{14}

Kręcimy film na temat „Co robisz codziennie dla zdrowia”

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uświadomienie roli zdrowego stylu życia poprzez promowanie go za pośrednictwem filmu dokumentalnego.

CELE OPERACYJNE

- Analiza informacji na temat technicznej strony kręcenia filmów.
- Ustalenie najlepszej formuły dla przekazywania treści prozdrowotnych.
- Wykonanie zadań związanych z kręceniem filmu z podziałem zadań typowych przy produkcji filmowej.

Metody pracy

- Praca z kamerą
- Praca z komputerem
- Dialogowe
- Praca z tekstem

Formy pracy:

- W grupach projektowych (5–6-osobowe)
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 4 tygodnie.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel prezentuje uczniom film dokumentalny zbliżony tematycznie do treści planowanego filmu. Przed pokazem prosi uczniów o zwrócenie uwagi na techniczne walory filmu – sposób prowadzenia kamery, sposób montażu, narrację itp. Po pokazie moderuje dyskusję dotyczącą warstwy treściowej filmu oraz technicznej. Proponuje uczniom własną pracę artystyczną.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.

- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–6-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz podział zadań w ramach zespołu.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Nauczyciel określa wymagania wobec filmu – czas trwania, tematykę, sposób prezentacji efektu końcowego, terminy.
2. Przed ustaleniem pomysłu na film uczniowie zbierają informacje na temat sposobu kręcenia filmu. Mogą czytać na ten temat informacje w internecie, spotykać się z ludźmi, którzy mają w tym zakresie jakieś doświadczenie. Na tym etapie również każdy członek grupy projektowej ogląda jak najwięcej filmów dokumentalnych, żeby wyłapywać sposób ich konstrukcji.
3. Na etapie wymyślania tematu filmu i jego scenariusza uczniowie najpierw weryfikują dokonany podział zadań, związanych z kręceniem filmu. W każdej grupie musi być reżyser (lider zespołu), scenarzysta, operator kamery, dźwiękowiec, montażyista i ewentualnie scenograf, kostiumolog i kosmetyczka. Ekipa może też pozyskać producenta, czyli osobę, która zdecyduje się wesprzeć produkcję filmu – przez pożyczanie sprzętu, zainwestowanie pieniędzy.
4. Zespół tworzy scenariusz, pamiętając o temacie przewodnim filmu, czyli zebraniu informacji o sposobie dbania o zdrowie przez uczniów szkoły. Uczniowie w grupach projektowych opracowują pomysł na możliwą fabułę filmu, scenariusz. Następnie na forum całej klasy przedstawiają pomysły na fabułę. Celem realizacji filmu jest takie przedstawienie tematu troski o zdrowie, żeby był on ciekawy dla publiczności młodszej i rówieśników uczniów.
5. Poszczególne grupy projektowe kręcą swoje produkcje, następnie organizują montaż.
6. Cała klasa przygotowuje spotkanie, na którym odbędą się premiery wszystkich powstałych filmów. Uczniowie dzielą zadania związane z projekcją – zaproszenie publiczności, poczęstunek,

scenariusz prezentacji, sposób oceny projektów przez publiczność.

7. Kulminacją projektu są pokazy premierowe filmów.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie opracowania pomysłu i wstępnego scenariusza filmu, po zakończeniu produkcji, przed oficjalną premierą.
- » Najciekawsze projekty można zgłosić do konkursów.
- » Ten projekt można organizować równolegle w kilku zespołach klasowych lub w dużych grupach projektowych, składających się z całej klasy.
- » Sprzęt potrzebny do kręcenia filmu może pochodzić z zasobów szkolnych lub od producenta (rodziców, instytucji, innych życzliwych dorosłych).

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka podsumowująca.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa pracy każdego zespołu przez nauczyciela.
- Oceny publiczności w formie ustalonej wcześniej przez nauczyciela i uczniów na etapie planowania projektu.
- Ocena opisowa każdego filmu przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.



Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być uczniowie innych klas, inni nauczyciele, zaproszony gość.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – internet, biblioteka, materiały prywatne, bazy wiedzy urzędów i instytucji publicznych i in.;
- **sprzęt** – kamery, komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;

- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędzie się pokaz premierowy filmów (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Pokaz premier filmów przygotowanych przez uczniów.

Produkty

- Filmy.
- Scenariusze.
- Materiał zdjęciowy z premiery.
- Ewentualne wywiady z uczestnikami premiery.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{15}

Organizujemy spotkanie z tajemniczym gościem na temat „Jak promować zdrowie i unikać chorób?”

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Promowanie zdrowego stylu życia przez organizowanie spotkań i prowadzenie wywiadów z ekspertami oraz sporządzenie relacji prasowych.

CELE OPERACYJNE

- Pozyskiwanie informacji na temat zbilansowanej diety i aktywności fizycznej i ich znaczenia dla zachowania zdrowia.
- Organizowanie i prowadzenie spotkań eksperckich.
- Napisanie artykułu do gazetki szkolnej/relacji prasowej.
- Nagranie wywiadu z ekspertem.

Metody pracy

- Dialogowe
- Praca z tekstem
- Praca z komputerem, rzutnikiem, sprzętem audio
- Analiza danych zastanych

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (4–5-osobowych)
- Międzyklasowa



Czas potrzebny do realizacji

Semestr lub cały rok szkolny w zależności od liczby spotkań.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel organizuje warsztaty dziennikarskie. Zaprasza eksperta z dziedziny zdrowia publicznego, nieznanego uczniom. Uczniowie mają odgadnąć, kim jest ta osoba i czym się zajmuje, zadają mu pytania oraz dzielą się refleksjami. Następnie każdy uczeń zapisuje krótko wrażenia ze spotkania. Jest to ćwiczenie tego, co uczniów czeka w projekcie.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.

- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (4–5-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie toteumu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w grupach projektowych sporządzają listę pytań, która ich interesuje w związku z dbaniem o zdrowie, aktywnością ruchową, dietą, zdrowiem, odżywianiem. Po opracowaniu zagadnień analizują, kto mógłby się stać tajemniczym gościem ich grupy.
2. Każda z grup projektowych planuje, umawia i organizuje spotkanie z tajemniczym gościem – namawia gościa do udziału, ustala termin w porozumieniu z nauczycielem, opracowuje listę pytań, przygotowuje materiały dla innych uczniów.
3. Następuje cykl spotkań z tajemniczymi gośćmi. Każda grupa projektowa jest odpowiedzialna za oprawę spotkania. Może ono być podzielone na część zupełnie „tajemniczą” (gość może być

niewidzialny lub siedzieć tyłem). Pierwsza część polega na tym, żeby uczniowie przez zadawanie pytań zgadli, kim jest gość. Potem grupa projektowa zadaje gościowi pytania związane z jego obszarem kompetencji i doświadczeniem, w ostatniej fazie spotkania uczniowie spoza grupy projektowej pytają i rozmawiają z gościem.

4. Kulminacją projektu jest napisanie po każdym spotkaniu artykułu do gazetki szkolnej lub notatki prasowej do lokalnej prasy (albo jednego i drugiego).
5. Pod koniec projektu ma powstać portfolio ze wszystkimi artykułami ze wszystkich spotkań.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do dwóch planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie opracowania pomysłu na spotkanie i na osobę gościa oraz przed jego przyjściem.
- » Gość powinien być ekspertem od zagadnień związanych ze zdrowiem, odżywianiem, sportem, dietą itp. Należy trzymać się głównego celu projektu.
- » Można też zastanowić się nad włączeniem publiczności towarzyszącej spotkaniom – uczniów innej klasy, rodziców.
- » Można również rozważyć nagranie audiowizualne krótkiego wywiadu z ekspertem (poza spotkaniem z publicznością).

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu.
- Rundka.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).





- Ocena opisowa każdego artykułu/notatki prasowej przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu może to być zaproszony gość.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły i in.;
- **źródła wiedzy** – internet, biblioteka i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się spotkania z gośćmi (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.).

Kulminacja projektu

- Cykl spotkań z tajemniczymi gośćmi.
- Opublikowanie artykułu/notatek prasowych ze spotkań.

Produkty

- Notatka prasowa z poszczególnych spotkań.
- Artykuł do gazетки szkolnej na temat tych spotkań.
- Materiał zdjęciowy ze spotkań.
- Portfolio z artykułami na temat spotkań.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT

{16}

Organizujemy debatę na temat wpływu ruchu na funkcjonowanie mózgu i tworzymy manifest szkoły

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uświadomienie roli aktywności ruchowej w uczeniu się i rozwoju intelektualnym.

A. CELE OPERACYJNE

- Uzyskanie od ekspertów informacji na temat wpływu ruchu na funkcjonowanie mózgu.
- Zorganizowanie debaty o charakterze naukowym.
- Stworzenie manifestu szkoły w sprawie aktywnego stylu życia.
- Udział w wydarzeniu naukowym.

Metody pracy

- Dialogowe
- Dyskusji moderowanej
- Praca z tekstem

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych
- Międzyklasowa

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 5–6 tygodni.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel wykonuje z uczniami ćwiczenia gimnastyki mózgu (Brain Gym®). Opis ćwiczeń znajduje się w książce C. Hannaforda, „Zmysłne ruchy, które doskonałą umysł”, Wydawnictwo Medyk, Warszawa 1998. Następnie przeprowadza miniwykład na temat wpływu ruchu na prace półkul mózgowych. Treść w zał. 12. Może wzbogacić rozmowę na temat wpływu ruchu na uczenie prezentacją. Prosi uczniów, żeby robili notatki ze spotkania i zadawali pytania. Pytania te będą stanowiły początek przygotowań do debaty.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).

- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–7-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie toteumu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w grupach projektowych przygotowują plakaty na temat związków między aktywnością fizyczną a funkcjonowaniem mózgu (na podstawie informacji przekazanych we wprowadzeniu do projektu). Plakaty będą stanowiły scenografię planowanej debaty.
2. Uczniowie w grupach projektowych poszukują wiadomości na temat pracy mózgu i procesu uczenia oraz tego, co jest potrzebne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego. Te informacje mają zainspirować uczniów do postawienia pytań, które będą skierowane do ekspertów podczas debaty.
3. Uczniowie w grupach projektowych przygotowują scenariusz debaty, określają możliwości do zaproszenia gości oraz szukają konkretnych osób, które mogłyby przyjąć ich zaproszenie. Mogą to być: wykładowcy akademicki (pedagog, psycholog, biolog), osoby zajmujące się sportem, lekarze, osoby publiczne prowadzące aktywny styl życia czy osoby starsze, które dzięki aktywności ruchowej są sprawne umysłowo.
4. Uczniowie organizują przebieg debaty, wyznaczają jej termin, występują z zaproszeniami do uczestników debaty, oczekują potwierdzeń, wyznaczają osoby prowadzące spotkanie, zapraszają honorowych gości, planują poczęstunek, zapewniają publiczność. Na etapie przygotowań do debaty określają również sposób oceniania jej przebiegu przez uczestników – publiczność i gości. Debatę musi mieć zaplanowany układ czasowy, a goście wiedzą, że muszą zrobić krótkie wystąpienie wprowadzające, zgodne z tematem debaty.
5. Kulminacyjnym momentem projektu jest debata, której przebieg jest rejestrowany audiowizualnie.

6. Po debacie w grupach projektowych uczniowie sporządzają propozycje szkolnego manifestu aktywnego stylu życia, z podziałem na zadania dla uczniów i nauczycieli. Propozycje poszczególnych grup są w trakcie pracy w całej klasie zespolone w syntetyczny tekst, który zostaje zaprezentowany dyrektorowi.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie mózgu, po ustaleniu scenariusza debaty, przed terminem debaty.
- » Na temat debaty oraz manifestu aktywnego stylu życia można sporządzić notatkę prasową i poinformować o tym lokalne media. Można też w ramach promocji debaty zaprosić honorowych gości spoza szkoły (z władz samorządowych, innych placówek oświatowych itp.).
- » Wypracowany przez uczniów manifest aktywnego stylu życia można umieścić na stronie internetowej szkoły i poprosić dyrekcję o wprowadzenie go jako oficjalnego dokumentu do działań profilaktycznych szkoły.
- » Nad tekstem manifestu mogą pracować wszystkie klasy, biorące udział w debacie jako słuchacze.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu – swobodna rundka.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).



- Ocena opisowa udziału w projekcie każdej grupy projektowej przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być uczniowie innych klas, zaproszeni do debaty goście, inni nauczyciele.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły i in.;
- **źródła wiedzy** – literatura tematyczna, zasoby biblioteczne, bazy wiedzy urzędów i instytucji publicznych, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, inne pomoce naukowe, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;

- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędzie się debata (mogą to być sale reprezentacyjne urzędu gminy ośrodka kultury itp.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

- Debata naukowa
- Ogłoszenie manifestów

Produkty

- Scenariusz debaty naukowej.
- Zapis audiowizualny przebiegu debaty.
- Materiał fotograficzny debaty.
- Szkolny manifest aktywnego stylu życia.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

SCENARIUSZE BADAWCZE

65



SCENARIUSZE OPRACOWANE W RAMACH PROGRAMU TRZYMAJ FORMĘ!

trzymaj
formę

PROJEKT

{17}

Jak zaplanować swoje zdrowe życie (tworzymy *healthplan*)?

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Świadome planowanie działań mających na celu zapewnienie sobie zdrowia.

CELE OPERACYJNE

- Poznanie przykładowych sposobów na zachowanie sprawności fizycznej.
- Nabycie wiedzy na temat prawidłowego komponowania zbilansowanej diety.
- Stworzenie swojego planu w postaci dekalogu oraz mapy celów.
- Zorganizowanie i przeprowadzenie debaty eksperckiej.

Metody pracy

- Dialogowe
- Praca z tekstem
- Syntetycznego opracowywania danych (graficznie, przestrzennie, mapy myśli)

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (3–5-osobowych)

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 3–4 tygodnie.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel przeprowadza z uczniami dyskusję na temat tego, jak długo może żyć człowiek i jakie czynniki mają wpływ na jego długość życia. Może zaprosić uczniów do obejrzenia filmu „Na przekór starości” (film dostępny w internecie). Nauczyciel prowadzi dyskusję moderowaną z uczniami i zbiera ich refleksje pod wpływem zaprezentowanego filmu. Następnie zapoznaje uczniów z zawartością materiałów Programu „Trzymaj Formę!” (Poradnik dla nauczycieli).

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.

- Podział na grupy (3–5-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie w grupach projektowych za pośrednictwem lektury fachowej literatury, raportów WHO zbierają informacje na temat ODŻYWIANIA SIĘ, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, STRESU, UZALEŻNIEŃ pod kątem długości życia człowieka. Każda grupa projektowa analizuje inne zagadnienie.
2. Następuje przemieszanie składów drużyn w taki sposób, żeby w jednej drużynie znajdowały się osoby, które się zajmowały różnymi zagadnieniami w pierwszej fazie zbierania i analizowania danych. Uczniowie w nowych grupach projektowych dyskutują nad czynnikami wpływającymi na długość życia. Efektem tych dyskusji ma być tabela z wymienionymi czynnikami (np. styl życia, odżywianie się, używki, relacje międzyludzkie, reagowanie na stres, inne działania). W ten sposób powstaje swoisty arkusz do tworzenia healthplanu do wykorzystania przez każdego ucznia.
3. Uczniowie organizują debatę, na którą zapraszają ekspertów, z którymi mogą porozmawiać na temat warunków, które wpływają na dłuższe zachowanie zdrowia – może to być lekarz, aktywny senior, filozof, psycholog i in. W przygotowaniu do debaty ważne jest określenie, jakie osoby będą ją prowadzić, jakie będzie ustawienie przestrzeni debaty, jakie padną pytania, czego uczniowie chcą się dowiedzieć od swoich gości, ile potrwa debata, jakie wyrazy wdzięczności złożą uczniowie gościom za poświęcenie swojego czasu, kiedy odbędzie się debata, w jaki sposób zostaną do niej zaproszeni goście.
4. Pierwszym momentem kulminacyjnym jest przeprowadzenie debaty.
5. Po debacie na podstawie arkusza opracowanego w grupach projektowych każdy uczeń wymyśla i tworzy „dzienniczek życiowych postanowień” oraz dekalog osobisty, składający się z maksimum

10 przykazań, zindywidualizowanych i spersonalizowanych. Dzienniczek może być zapisany w formie mapy myśli, z którą zapoznaje uczniów nauczyciel.

6. Każdy z zespołów projektowych tworzy grupową księgę postanowień – opis postanowień każdego z uczniów wraz z podaniem terminu i sposobu realizacji danego postanowienia. Te grupowe księgi postanowień są tematem prezentacji każdego z zespołów.

UWAGI

» Każda grupa projektowa jest zobowiązana do trzech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – w trakcie zbierania informacji na temat czynników wpływających na długość życia człowieka, po wstępnym ustaleniu scenariusza debaty, na etapie tworzenia dzienniczka życiowych postanowień.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z prezentacji grupowych ksiąg postanowień.
- Rundka podsumowująca (na przykład na podstawie pytań z zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.





Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa prezentacji każdej grupy projektowej przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, dyrekcja szkoły i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały Programu „Trzymaj Formę!”, literatura przedmiotu, internet, sprawozdania i raporty WHO, wywiady z ekspertami;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz

miejsce, w którym odbędzie się debata (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.).

Kulminacja projektu

- Debata z ekspertami na temat czynników wpływających na długość życia.
- Prezentacja grupowych recept na życie.

Produkty

- Materiał fotograficzny z debaty.
- Ewentualne nagranie audiowizualne debaty.
- Schematy grupowych recept na życie.
- Scenariusz debaty.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT {18}

Organizujemy pogadankę dla rodziców na temat „Zdrowe drugie śniadanie”

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Wyrobinie nawyku jedzenia II śniadania.

CELE OPERACYJNE

- Opracowanie haseł reklamujących II śniadania.
- Poznanie przykładowych produktów na II śniadania.
- Uświadczenie uczniom znaczenia spożywania II śniadania.
- Wykonanie księgi przepisów pt. „Skarbnica II śniadań”.
- Zorganizowanie pogadanki dla rodziców w formie inscenizacji.
- Pogłębienie więzi między dorosłymi i dziećmi.

Metody pracy

- Plastyczne
- Praca z wykorzystaniem komputera
- Dialogowe

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (5–7-osobowe)
- W grupach uczniowsko-rodzicielskich



Czas potrzebny do realizacji

Minimum 8–10 tygodni.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel rozpoczyna spotkanie od wspólnego obejrzenia filmu zachęcającego do jedzenia drugich śniadań. Następnie prosi o podzielenie się wrażeniami po obejrzeniu filmu. Nauczyciel zadaje pytanie o to, co się stanie, jeśli człowiek doświadczy za długiej przerwy między posiłkami. Uczniowie podają wszystkie możliwe odpowiedzi, które przychodzą im do głowy (burza mózgów). Nauczyciel pokazuje, jakie

procesy zachodzą w ciele i mózgu, jeśli przerwa między posiłkami jest zbyt długa. Nauczyciel przygotowuje prezentację na ten temat.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–7-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie toteumu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Uczniowie gromadzą informacje o produktach, z których można przyrządzić II śniadanie. Pracują w grupach i szukają przykładowych produktów z następujących kategorii: KANAPKI, NAPOJE, PRODUKTY MLECZNE, PRZEKĄSKI. Każdy zespół gromadzi pomysły na produkty. Uczniowie zwracają uwagę na możliwie jak największe urozmaicenie produktów. Nauczyciel zbiera pomysły grup. Następnie każda z grup prezentuje swoje pomysły, które są poddawane dyskusji na forum klasy. W ten sposób powstaje ogólnoklasowa lista pomysłów na zdrowe II śniadanie.
2. Uczniowie wymyślają hasła reklamujące II śniadania. Każda grupa wymyśla po pięć haseł, następnie cała klasa wybiera cztery (tyle ile drużyn) hasła naczelne. Mogą to być hasła rymowane, dwuwersowe.
3. Uczniowie poszukują różnorodnych przepisów na śniadania. W grupach projektowych tworzą księgę przepisów „Skarbnica II śniadań”. Najpierw tworzą listę wszystkich możliwych składników II śniadań. Każdy przepis ma być opisany w sposób czytelny.

4. Na spotkanie z rodzicami każdy zespół przygotowuje robocze karty z przepisami oraz prezentację na temat konieczności jedzenia II śniadań.
5. Uczniowie przygotowują scenariusz spotkania z rodzicami. Musi on zawierać podział zadań, określać, kto prowadzi spotkanie, rezerwować czas na prezentację każdej z grup projektowych oraz wspólne działanie w grupach uczniowsko-rodzicielskich. Spotkanie muszą prowadzić uczniowie. Należy również przewidzieć czas na ocenę spotkania przez rodziców oraz wymyślić formę i kryteria tej oceny.
6. Pozyskiwanie sponsorów. Uczniowie muszą określić sposób pozyskania produktów, z których będą przyrządzać II śniadania podczas spotkania z rodzicami. Powinni też zrobić listę potrzebnych produktów i albo rozdzielić ich zakup między siebie, albo rozważyć możliwość pozyskania sponsora. Może się to wiązać z napisaniem pisma do prywatnych przedsiębiorców – właścicieli piekarni i sklepów spożywczych – z prośbą o podarowanie określonych produktów. Należy zastanowić się nad treścią pisma oraz nad tym, kto ma je podpisać, do kogo można je złożyć i kto je ma złożyć. Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.
7. Kulminacyjnym momentem projektu jest spotkanie z rodzicami – uczniowie przedstawiają swoje prezentacje na temat znaczenia II śniadań i ich roli w całodziennym żywieniu. Uczniowie zachęcają rodziców do zadawania pytań. Można rozważyć również zorganizowanie quizu dla rodziców na temat zaprezentowanych treści lub zakończenie każdej prezentacji pytaniami sprawdzającymi wiedzę. Następnie uczestnicy spotkania dzielą się na drużyny mieszane – rodzice z uczniami. W tych drużynach przygotowują zgodnie ze swoimi przepisami po sześć zestawów śniadań. Po wykonaniu dań należy zgromadzić materiał fotograficzny, który zostanie wykorzystany przy tworzeniu ostatecznej wersji książki przepisów „Skarbnica II śniadań”. Na koniec spotkania następuje degustacja wspólnie przygotowanych posiłków.
8. Następnie uczniowie ustalają wygląd książki przepisów – format kart, oprawę graficzną. Dzielą

między siebie zestaw pomysłów na II śniadania i każdy zespół sporządza przynajmniej sześć przepisów zawartych na karcie. Karty następnie powinny zostać powielone tyle razy, ilu jest uczniów w klasie. W ten sposób powstanie kolekcja „Skarbnicy II śniadań” dla każdego ucznia w klasie. Uczniowie muszą zdecydować, w jaki sposób kolekcja będzie przechowywana – pudełko, segregator lub inne. Karty powinny mieć ciekawą formę graficzną i zawierać zdjęcia dań, wykonanych wspólnie podczas spotkania z rodzicami. Każda karta z przepisem na śniadanie musi mieć też obliczoną wartość odżywczą. Uczniowie muszą sprawdzić ceny poszczególnych produktów i policzyć, ile kosztuje określona porcja danego produktu. Można stosować wagę i kalkulator.

9. Uczniowie przy pomocy rodziców i innych sojuszników projektu wykonują karty z przepisami i ich opakowania. Kolekcje są rozdzielane i pakowane w przeznaczone do tego opakowania. Każdy uczeń ma otrzymać swoją „Skarbnicę II śniadań”.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do pięciu planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat produktów na śniadania, na etapie przygotowania przepisów, w trakcie tworzenia prezentacji na temat spożywania śniadań, po przygotowaniu scenariusza spotkania z rodzicami oraz po ustaleniu koncepcji kolekcji.
- » Spotkanie z rodzicami może się odbyć podczas wywiadówki, co zagospodaruje czas spotkania.
- » Do rozważenia jest przypisanie rodziców do drużyn podczas spotkania – czy mają to być rodzice uczniów wchodzących w skład danej drużyny czy też wręcz przeciwnie.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu na zakończenie spotkania z rodzicami (może być w nieprzymusowej rundce).



- Przeprowadzenie podsumowania za pomocą techniki wymyślonej przez uczniów (ankiety, serduska, podniesienie rąk, zebranie uwag w rundce i in.).
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Rundka podsumowująca z udziałem rodziców.
- Ocena opisowa każdej grupy projektowej przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu oceny mogą dokonywać rodzice.



Kulminacja projektu

- Inscenizacja na temat II śniadań.
- Zorganizowanie spotkania na temat spożywania II śniadań połączonego z inscenizacją, prezentacją i degustacją.
- Wspólne przyrządzanie dań według przepisów uczniów.
- Degustacja przykładowych II śniadań.

Produkty

- Scenariusz inscenizacji na temat II śniadań.
- Zestaw kart z przepisami „Skarbnica II śniadań”.
- Materiał fotograficzny ze spotkania z rodzicami.
- Prezentacja na temat dań proponowanych na II śniadania.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały Programu „Trzymaj Formę!”, rozmowy z członkami rodziny, biblioteka, materiały prywatne, książki kucharskie, internet;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, nagłośnienie, kalkulator, waga kuchenna itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się prezentacje projektów (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, osoby prywatne). Przy pozyskiwaniu sponsorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Notatki:

PROJEKT {19}

Poznajemy problemy zdrowotne współczesnego świata

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uczniowie poznają przyczyny i skutki wyzwań zdrowotnych współczesnego świata, takich jak: głód, uzależnienia, choroby cywilizacyjne, nadwaga i otyłość czy choroby o podłożu psychologicznym – anoreksja czy bulimia.

CELE OPERACYJNE

- Opracowanie zestawienia najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata i ich krytyczna analiza.
- Przygotowanie prezentacji na temat tych wyzwań.
- Przygotowanie kampanii społecznej na terenie szkoły na temat wybranego problemu.

Metody pracy

- Dialogowe
- Praca z tekstem
- Praca z komputerem

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (6–10-osobowe)

Czas potrzebny do realizacji

Minimum 8 tygodni.



Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie o najważniejsze ich zdaniem problemy na świecie. Następuje swobodna dyskusja i burza mózgów na ten temat. Można zrobić mapę myślową, żeby uporządkować pomysły uczniów.

Uczniowie mogą obejrzeć jeden z wybranych filmów:

- „Nakarmić świat”,
- „Uzależnienie”,
- „Otyły świat”

lub inne o podobnej tematyce.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.

- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (6–10-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Nauczyciel może na etapie przygotowawczym uświadomić uczniom, na czym polega kampania społeczna, jakimi środkami może być realizowana (billboardy, spoty, plakaty, nietypowe działania, inicjatywy i akcje, udział osób aktywnych w życiu społecznym i publicznym) oraz że można pozyskiwać do kampanii sojuszników, partnerów, patronów medialnych.
2. Uczniowie w grupach projektowych zbierają informacje na temat CHOROŃ CYWILIZACYJNYCH, UZALEŻNIEŃ, GŁODU I NIEDOŻYWIENIA, NADWAGI I OTYŁOŚCI, ZABURZEŃ ODŻYWIENIA (w podziale na poszczególne grupy) oraz przygotowują prezentację na temat opracowywanego zagadnienia. Prezentacja ma zawierać podstawowe informacje, skalę zjawiska, przyczyny, skutki, sposoby przeciwdziałania, instytucje, które się zajmują tym problemem, oraz ilustracje. Teksty na prezentacjach mają być napisane samodzielnie.
3. Uczniowie opracowują w grupach projektowych manifest ze zbiorem haseł, których respektowanie ma wpływ na ograniczanie ww. problemów (na przykład nie pijemy alkoholu, nie palimy papierosów, nie marnujemy jedzenia).
4. Uczniowie w grupach projektowych planują kampanię społeczną w swojej szkole na temat problemów cywilizacyjnych współczesnego świata. W pierwszym etapie przygotowań zbierają informacje na temat zasad prowadzenia kampanii społecznej. Projekt kampanii ma uwzględniać podział zadań, rzeczy do zrobienia, harmonogram działań i budżet. Kampania powinna:
 - mieć określony problem i grupę odbiorców;
 - mieć dobrze sformułowany cel – co ma się wydarzyć po tej kampanii? Nie można zrobić

kampanii na bardzo ogólny temat. Trzeba się zastanowić, gdzie leżą przyczyny, skupić się na wybranej grupie i do niej dobrać przekaz;

- być dobrze przygotowana merytorycznie – uczniowie mają zgromadzić dostępną wiedzę na temat problemu: badań, skali, przyczyn, konsekwencji;
 - mieć obmyślane jak najbardziej zaskakujące działania – same plakaty i billboardy mogą nie wystarczyć, biorąc pod uwagę potrzeby uczniów;
 - mieć określony czas trwania oraz wyraźnie zaakcentowane zakończenie. Jednocześnie należy zaplanować kryteria i formy oceny skuteczności kampanii (ankiety przed i po, wywiady itp.).
5. Kulminacją projektu jest przeprowadzenie kampanii według wyżej określonych założeń. Każda grupa projektowa przeprowadza własne działania.

UWAGI

- » Każda grupa projektowa jest zobowiązana do czterech planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – na etapie zbierania informacji na temat problemów, w trakcie opracowywania prezentacji, w trakcie planowania kampanii społecznej oraz przed jej uruchomieniem.
- » Jako działanie dodatkowe można poprosić uczniów o pozyskanie sojuszników dla akcji – dyrektora szkoły, patronat honorowy (np. wójta, burmistrza), partnerów medialnych i partnerów kampanii (np. ośrodek zdrowia, inną placówkę edukacyjną).
- » W kampanii można wykorzystać przygotowane przez uczniów prezentacje na temat problemów zdrowotnych współczesnego świata.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu wśród uczniów.
- Sprawdzenie skuteczności kampanii społecznej według przyjętych pomysłów – ocena odbiorców kampanii.
- Przeprowadzenie ewaluacji.

Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa każdej kampanii przez nauczyciela.
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być odbiorcy kampanii.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, instytucji, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów można wymienić:

- **sojuszników** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji i in.;
- **źródła wiedzy** – literatura tematu, zasoby biblioteczne, internet i in.;
- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędą się prezentacje projektów oraz kampania społeczna (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.);
- **sponsorów**, którzy gotowi są na pomoc rzeczową i finansową (np. lokalni przedsiębiorcy, firmy, instytucje samorządowe, osoby prywatne, organizacje pozarządowe). Przy pozyskiwaniu spon-

sorów należy pamiętać o respektowaniu założeń Programu „Trzymaj Formę!”.

Kulminacja projektu

Przeprowadzenie kampanii społecznej na jeden z wybranych tematów, związanych z najważniejszymi problemami zdrowotnymi na świecie.

Produkty

- Prezentacje na temat podstawowych problemów zdrowotnych współczesnego świata.
- Scenariusze szkolnej kampanii społecznej.
- Materiał zdjęciowy, filmowy, audiowizualny z przeprowadzonej kampanii.
- Sprawozdanie z realizacji projektu.

Notatki:

PROJEKT {20}

Odkrywamy ciało jako budowlę skonstruowaną ze składników odżywczych

Cele, czyli co chcemy osiągnąć przez nasz projekt (wypracowane razem z uczniami)

CEL GŁÓWNY

Uświadomienie uczniom znaczenia składników odżywczych i ich wpływu na zdrowie człowieka.

CELE OPERACYJNE

- Poznanie podstawowych składników odżywczych (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne) oraz roli, jaką odgrywają w organizmie.
- Rozpoznanie, które grupy produktów żywnościowych dostarczają poszczególnych składników odżywczych.
- Stworzenie gry planszowej.
- Stworzenie plakatu ilustrującego uzyskane informacje na temat budowy i funkcjonowania ludzkiego organizmu.

Metody pracy

- Praca z tekstem
- Plastyczne
- Ułatwiające wymianę poglądów

Formy pracy

- Indywidualnie
- W grupach projektowych (5–7-osobowe)



Czas potrzebny do realizacji

Minimum 4 tygodnie.

Wprowadzenie do tematyki projektu

Nauczyciel daje w grupach 3-osobowych talię kart lub klocki domino i prosi o ułożenie jak najwyższej i jak najbardziej stabilnej budowli. Grupy zajmują się tym przez określony z góry czas (ok. 15 minut). Później sprawdzają stabilność poprzez lekkie drżenie w okolicach budowli. Z tego zadania uczniowie mają wyciągnąć wnioski dotyczące trwałości i siły swoich budowli – im lepiej dopasowane elementy, tym większy wzrost i lepsza stabilność. Następnie nauczyciel może wyświetlić uczniom odcinek „Trawienie” popularnego serialu „Było sobie życie”. Następnie wprowadza uczniów w zadania związane z realizacją projektu. Wspólnie opracowują instrukcje do projektu.

Działania

FAZA WSTĘPNA

- Zabawa integracyjna (np. zabawy opisane w zał. 11).
- Wprowadzenie do tematyki projektu.
- Omówienie zasad pracy metodą projektu oraz założeń niniejszego projektu.
- Wspólne wymyślenie celów.
- Podział na grupy (5–7-osobowe) – ustalenie składu grupy, wymyślenie nazwy, narysowanie totemu/herbu/logo/symbolu grupy oraz wybór lidera w grupie.
- Przygotowanie instrukcji do projektu (przykładowa w zał. 1).
- Zawarcie kontraktu (przykładowy w zał. 2).

FAZA REALIZACYJNA

1. Klasa zostaje podzielona na cztery zespoły projektowe – dwa zajmują się analizowaniem tego, z czego składa się ciało, pozostałe analizowaniem składników odżywczych zawartych w pokarmach – prowadzą poszukiwania w różnych źródłach wiedzy. Należy zwrócić uwagę uczniów na konieczność poszukiwania informacji w rzetelnych źródłach.
2. Każdy z zespołów ma za zadanie znaleźć eksperta w dziedzinie, którą badają, i uzyskać wszystkie potrzebne informacje przez zadawanie pytań. Spotkanie z ekspertem może być zrealizowane bezpośrednio lub za pośrednictwem wideokomunikatora (np. Skype'a).
3. W efekcie powyższych poszukiwań i porad eksperckich uczniowie przygotowują plakaty prezentujące (1) skład ciała człowieka, (2) składniki odżywcze w pokarmach. Technika dowolna, wielkość formatu A0 lub A1.
4. Uczniowie w grupach projektowych poszukują informacji na temat wartości odżywczej wybranych produktów żywnościowych.
5. W efekcie tych poszukiwań każdy zespół wymyśla koncepcję gry planszowej, w której należy dopasować do produktów żywnościowych składniki odżywcze, opracowuje instrukcję do gry i wykonuje ją.

6. Kulminacyjnym momentem projektu jest sesja plakatowa oraz prezentacja gier planszowych. Każdy z zespołów projektowych gra w grę innego zespołu, posługując się instrukcją.
7. Każda grupa projektowa jest zobowiązana do dwóch planowych konsultacji z nauczycielem prowadzącym – po etapie zbierania informacji na temat składu ciała i składników odżywczych oraz po wstępnym wymyśleniu koncepcji gry planszowej.

UWAGI

- » Można rozważyć niejawną ocenę plakatów i/lub gier przez wszystkich uczniów i wybrać najciekawszy plakat i/lub grę, a zwycięską drużynę nagrodzić jakąś nagrodą ufundowaną z funduszy rodzicielskich.
- » Można rozważyć w miarę możliwości organizacyjnych zaproszenie eksperta na spotkanie z całą klasą i prezentację sesji plakatowej przy jego udziale. Ekspert może też sprawdzić zdobytą przez uczniów wiedzę (pod warunkiem że przygotuje listę pytań, które będą sprawdzały rozumienie i umiejętność praktycznego zastosowania wiedzy).
- » Projekt może być realizowany w układzie międzyklasowym, wtedy sesja plakatowa jest na szerszą skalę, można rozważyć umieszczenie plakatów na korytarzu lub sali gimnastycznej. Gry planszowe przygotowane przez uczniów mogą być prezentowane w układzie międzyklasowym – gry z jednej klasy są wypróbowane przez uczniów z innej klasy.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

- Podsumowanie wrażeń z realizacji projektu, rozmowa z udziałem całej klasy na temat tego, co wynieśli z tego projektu.
- Rundka, niedokończone pytania (wymyślone przez nauczyciela lub z zał. 8).
- Przeprowadzenie ewaluacji.



Ewaluacja

- Samoocena podjętych działań przez każdego z uczestników projektu (np. za pomocą arkusza samooceny z zał. 5).
- Ocena zespołu projektowego przez wszystkich jego uczestników (np. na podstawie zał. 6).
- Ocena opisowa każdej kampanii przez nauczyciela
- Podziękowania i gratulacje ze strony nauczyciela ze wskazaniem wszystkich mocnych stron pracy całej klasy.

Przy ewaluacji najlepiej jest zachować proporcje – 30% ocena nauczyciela, 30% ocena współrealizujących projekt, 30% samoocena. Można również wprowadzić ocenę odbiorców projektu (publiczności, osób, na rzecz których ten projekt jest realizowany). W przypadku niniejszego projektu mogą to być odbiorcy kampanii.

Zasoby do realizacji projektu

Określenie wszelkich środków, osób, źródeł wiedzy, które mogą się przyczynić do realizacji projektu. Wśród zasobów niniejszego projektu mogą się znaleźć:

- **sojusznicy** – rodzice, inni nauczyciele, eksperci, osoby znane, przedstawiciele mediów, dyrekcja szkoły, pracownicy innych instytucji, rodzeństwo uczniów i in.;
- **źródła wiedzy** – materiały edukacyjne do Programu „Trzymaj Formę!”, internet, biblioteka,

księgozbiory prywatne, wiedza ekspercka (np. nauczyciela biologii);

- **sprzęt** – komputery, oprogramowanie, rzutnik multimedialny, aparaty cyfrowe, miejsca z dostępem do internetu, mikroskopy i inne pomoce naukowe, dyktafon, filmografia, odtwarzacze płyt CD, nagłośnienie itp.;
- **środki dydaktyczne** – tablica multimedialna, ekran, atlasy anatomiczne, film, karty do gry, kločki domino;
- **miejsca**, w których będą się spotykać uczniowie (nie zawsze musi to być klasa szkolna), oraz miejsce, w którym odbędzie się kulminacja projektu (może to być biblioteka szkolna lub publiczna, sala w domu kultury czy urządzenie gminy itp.).

Produkty

- Gra planszowa
- Plakaty
- Materiał zdjęciowy z sesji plakatowej
- Sprawozdanie z realizacji projektu

Notatki:

ANEKSY

79

SCENARIUSZE OPRACOWANE W RAMACH PROGRAMU TRZYMAJ FORMĘ!

trzymaj
formę

Załącznik 1

Instrukcja do projektu

1. Zapoznanie uczniów z metodą projektu
2. Sytuacja problemowa – zarys teoretyczny projektu
3. Ustalenie tematu projektu
4. Podział na grupy projektowe – ustalenie nazwy grupy, symbolu graficznego i wyłonienie lidera
5. Ustalenie celów edukacyjnych (co chcemy osiągnąć)
6. Ustalenie profilu projektu – badawczy, medialny, edukacyjny, społeczny
7. Określenie zasad monitoringu i ewaluacji
8. Zawarcie kontraktu – treść negocjowana we współpracy z uczniami
9. Określenie planowanych działań wraz z terminem ich realizacji, zaplanowanie zasięgu kulminacji i jej scenariusza
10. Podział działań na grupy i na poszczególne osoby w grupie
11. Określenie zasobów do realizacji projektu – sojusznicy, instytucje wspierające, znajomi, rodzice, zasoby finansowe, rzeczowe, medialne i in.
12. Określenie odbiorców projektu – dla kogo go robimy
13. Prowadzenie działań – przygotowywanie, praca w grupach, praca indywidualna, współpraca z podmiotami zewnętrznymi
14. Kulminacja – prezentacja, wystawa, działanie środowiskowe, wydanie publikacji, uruchomienie bloga, premiera filmu i wiele innych
15. Ewaluacja projektu
16. Napisanie sprawozdania z przebiegu projektu (wzór w zał. 7)

Załącznik 2

Kontrakt

Projekt (tytuł projektu)

O czym będzie projekt:

Projekt robimy po to, żeby:

Terminy konsultacji z nauczycielem (powinny być raz na 1–2 tygodnie, im dłuższy projekt, tym rzadziej)

Planowany termin zakończenia projektu

Zobowiązania wzajemne:

- A. Każdy uczeń aktywnie uczestniczy w projekcie.
- B. Uczniowie wykonują zadania w terminie.
- C. Uczniowie wykonują zadania samodzielnie, ale możemy też skorzystać z czyjeś pomocy.
- D. Uczniowie przychodzą na umówione spotkania grupy.
- E. Uczniowie korzystają z możliwości kontaktu z nauczycielem (terminy konsultacji).
- F. Uczniowie szanują decyzje lidera i ustalenia całej grupy.
- G. Uczniowie rozwiązują konflikty na bieżąco i z życzliwością. Dbają o przyjazną atmosferę w czasie pracy.
- H. Uczniowie respektują wszystkie ustalone z nauczycielem terminy dotyczące realizacji projektu.
- I. Uczniowie zdają sobie sprawę, że wyniki pracy grupy zależą od zaangażowania wszystkich jej członków.
- J. Nauczyciel prowadzący projekt zobowiązuje się do prowadzenia konsultacji z uczniami w określonych w kontrakcie terminach.
- K. Nauczyciel wspiera uczniów, w sytuacji gdy grupa projektowa tego potrzebuje, oraz udziela wszelkich wyjaśnień, informacji.
- L. Nauczyciel służy swoją wiedzą i doświadczeniem, którymi dzieli się z uczniami przy realizacji projektu.

Konsekwencje niedotrzymania terminu (dobrze jest wynegocjować te warunki z uczniami i wpisać tu ich propozycje)

Na przykład: W sytuacji gdy grupa nie dotrzyma pierwszy raz terminu częściowego lub końcowego prezentacji efektów swojej pracy, nauczyciel może upomnieć uczniów i wyznaczyć nowy termin prezentacji, na przykład w ciągu kilku dni. Grupa jest zobowiązana do podania przyczyn niedotrzymania pierwotnego terminu.

Powtórne niedotrzymanie terminu skutkuje... (np. niezaliczeniem projektu/otrzymaniem negatywnej oceny/ „karniakiem” – powiedzeniem na forum klasy wierszyka, zaśpiewaniem piosenki, inne pomysły uczniów).

Miejsce i data zawarcia kontraktu

Podpisy uczniów

1.
2.
3.
4.

Podpis nauczyciela

.....

Załącznik 3

Przykładowy harmonogram projektu

Etap		Autor działania	Termin realizacji
1.	Zapoznanie uczniów ze sposobem pracy metodą projektu	Nauczyciel	
2.	Sformułowanie/przedstawienie tematu projektu wraz z zachęceniem do jego realizacji poprzez przedstawienie, po co realizować projekt	Nauczyciel i uczniowie	
3.	Wybór zadań/działań do realizacji w ramach projektu	Nauczyciel i uczniowie	
4.	Utworzenie zespołów projektowych: • dobór dobrowolny, ale grupy zróżnicowane • ustalenie zasad pracy • podział zadań i ról w zespole	Nauczyciel i uczniowie	
5.	Opracowanie instrukcji projektu i zawarcie kontraktu z uczniami	Nauczyciel i uczniowie	
6.	Samodzielne poszukiwanie informacji przez uczniów	Uczniowie	
7.	Realizacja projektu: • zbieranie i opracowywanie informacji w zespole • realizowanie przydzielonych zadań • konsultacje z nauczycielem • współpraca w grupach projektowych • samodzielna praca poszczególnych członków zespołu oraz w podgrupach	Uczniowie	
8.	Kulminacja projektu: • prezentacja • impreza środowiskowa • wystawa • uruchomienie przygotowywanego przedsięwzięcia (np. portalu, bloga) • występ • inne	Uczniowie	
9.	Ocena projektu	Nauczyciel i uczniowie	

Załącznik 4

Przykładowe kryteria oceny

Ocenę realizacji projektu można przeprowadzić, stosując różnorodne sposoby. Można ustalić z uczniami symboliczne sposoby oceny ich osiągnięć, na przykład uczniowie mogą sobie przyznawać punkty w postaci rzeczowej – jabłek, naklejek, broszek, kolekcji kart i innych, pożądaných przez uczniów przedmiotów. Wprawdzie wręczanie drobiazgów powoduje, że zwiększa się budżet projektu, ale jeśli tylko uda się pozyskać sponsora, to nagrody rzeczowe podnoszą wyraźnie motywację uczniów do udziału w projekcie.

Chcąc korzystać z niematerialnych sposobów oceny, można wykorzystać rundkę, test niedokończonych zdań, opinię niezależnego eksperta (np. znajomego nauczyciela – ważne, żeby nie był związany z żadnym uczniem).

Zastosowanie **rundki** pozwala zebrać odpowiedzi na pytania ogólne, np.:

1. Jak się pracowało każdemu z uczestników przy realizacji projektu?
2. Co sprawiło największą trudność?
3. Co sprawiło największą frajdę?
4. Czego się nauczyliście?
5. Jak to możecie w przyszłości wykorzystać?

Niezastąpiona jest rola nauczyciela wspierającego realizację projektu, który przy zastosowaniu wnikliwej i życzliwej obserwacji jest w stanie uwypuklić wszelkie mocne strony realizatorów.

Inną formą oceny jest wypełnianie przez uczniów **indywidualnych kart oceny**.

Poniższa karta oceny jest przykładowa, a kryteria oceny uczniowie powinni znać od początku realizowania projektu. Można ją stosować w odniesieniu do grupy projektowej lub do poszczególnych uczniów. Jeśli oceniana jest praca grupy, wtedy nie ma ostatniej kolumny (samoocena).



Etap realizacji projektu	Kryteria szczegółowe	Ocena przez uczniów w skali (1-10)	Ocena przez nauczyciela w skali (1-10)	Samoocena w skali (1-10)
Określenie pomysłu na projekt i sformułowanie tematu	• umiejętność formułowania celów • kreatywność w wymyślaniu zadań • pomysłowość na produkty końcowe projektu			
Poszukiwanie informacji	• rzetelność doboru źródeł • trafność informacji w odniesieniu do celów projektu • korzystanie z konsultacji i porad ekspertów			
Opracowanie informacji	• analizowanie informacji pod kątem ich poprawności i przydatności dla projektu • korzystanie z różnych źródeł informacji • selekcja informacji • wyciąganie wniosków • zgodność treści z tematem projektu • poprawność pisania, mówienia			
Praca w grupach	• zaangażowanie się w pracę • systematyczność pracy • umiejętność współpracy • umiejętność rozwiązywania problemów • umiejętność rozwiązywania konfliktów • kreatywność • umiejętność podejmowania decyzji			
Kulminacja projektu	• sposób prezentacji wyników własnej pracy • staranność wykonania i estetyka • wzbudzenie zainteresowania odbiorców • stopień realizacji zamierzonych celów • dynamika prezentacji (od nudnej do bardzo ciekawej) • poprawność wypowiedzi pod względem językowym			
Ocena końcowa				

PUNKTACJA

Jeśli nauczyciel jest programowo zobowiązany do wystawienia ocen za udział w projekcie, można za-

stosować następujący przelicznik punktów na oceny. Grupa/uczeń może zdobyć maksymalnie 150 punktów (50 pkt ocena nauczyciela + 50 pkt ocena

innych członków grupy projektowej + 50 pkt samoocena). Określonej liczbie punktów będzie odpowiadała ocena:

- 150–130 pkt – ocena celująca
- 129–110 pkt – ocena bardzo dobra
- 109–90 pkt – ocena dobra

- 89–70 pkt – ocena dostateczna
- 69–40 pkt – ocena dopuszczająca

Ostatnim etapem ewaluacji jest **podziękowanie** wszystkim realizatorom projektu za udział i zaangażowanie oraz wypunktowanie wszystkich **mocnych stron** i tego, co się uczniom **udało** (im bardziej konkretnie, tym lepiej).

Załącznik 5

Arkusz oceny projektu

Arkusz samooceny

- Nauczyłem/lam się
- Gdybym robił/a ten projekt jeszcze raz, to zmienił/abym
- Zaskoczyło mnie, że
- Udało mi się

- Czy moje zadania wykonałem/wykonałam najlepiej, jak umiałem/umiałam?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Gdy potrzebowałem/potrzebowałam pomocy, poprosiłem/prosiłam o nią?

TAK	NIE
-----	-----

- Czy słuchałem/słuchałam tego, co mówią inni?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy pomagałem/pomagałam innym członkom grupy, kiedy tego potrzebowali?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

Załącznik 6

Arkusz oceny projektu

(przez członków grupy projektowej)

- Czy jako grupa projektowa wykonaliśmy swoje zadanie?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy pomagaliśmy sobie nawzajem?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy wszyscy byli zaangażowani w pracę zespołu?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy argumenty różnych osób były brane pod uwagę przy podejmowaniu decyzji?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy osoby, które się nie wypowiadały, były zachęcane do zabrania głosu podczas dyskusji?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy wszyscy się wywiązywali z przyjętych zobowiązań?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Czy każdy miał możliwość wypowiedzieć się na etapie planowania?

TAK	ŚREDNIO	NIE
-----	---------	-----

- Co można byłoby poprawić w pracy naszej grupy?
- Który etap pracy był najtrudniejszy dla każdego z nas i dla grupy?
- Jak każdy z członków zespołu mógł wpływać na decyzje grupy?
- Jakie korzyści przyniosła nam wspólna praca nad projektem?

Załącznik 7

Arkusz oceny projektu

(przez odbiorców projektu)

Poniżej znajdują się różnorodne sposoby oceny projektów z perspektywy publiczności:

- Wkładanie jakichś przedmiotów do koszyków drużyn (np. jabłek, śliwek).
- Naklejanie na tablicy znaczków (np. uśmiechnięta buźka, zmartwiona buźka i buźka z poziomymi ustami).
- Pomiar poziomu natężenia dźwięku przy oklaskach, krzykach.
- Głosowanie przez podnoszenie rąk.
- Głosowanie przez podniesienie kartek w trzech kolorach (biały OK, zielony TAK SOBIE, czarny NIE OK).

- Głosowanie „szeptane” – nauczyciel przyjmuje głosy (na ucho lub na kartce).

Można też przeprowadzić krótką ankietę ze skalą 1–5 (gdzie 1 jest najniższą oceną, a 5 – najwyższą) i w szczegółowych pytaniach o konkretny projekt poprosić o zaznaczenie swoich ocen pod kątem interesujących kryteriów.

Są możliwe inne skale, dobrze jednak, żeby liczba odpowiedzi była nieparzysta i żeby skala była określona (np. w skali 1–3, gdzie 1 znaczy NIEDOBRZE, 2 – ŚREDNIO, 3 – BARDZO DOBRZE).

Załącznik 8

Rundka jest dobrym narzędziem umożliwiającym z jednej strony wyrażenie swoich refleksji, z drugiej wymianę tych refleksji we współdziałającej grupie.

Dobrze jest, prowadząc rundkę, nie zmuszać nikogo do wypowiadania się, ale podejmować próby zachęcania, na przykład przez żart.

Przykładowe pytania do swobodnej rundki podsumowującej:

1. Najbardziej w projekcie podobało mi się?
2. Najmniej w projekcie podobało mi się?
3. Co bym chciała powiedzieć do grupy?
4. Zaskoczyło mnie, że...
5. Gdybym robił/a projekt jeszcze raz, to bym...
6. Jeśli chodzi o pracę z innymi, to...
7. Najbardziej interesującą dla mnie częścią projektu było...
8. Realizując projekt, odkryłem/łam, że...
9. Postanowiłem/łam, że od dzisiaj...
10. Za co mogę podziękować grupie?
11. O czym będę myśleć, wracając do domu, i co chciałbym/łabym zrobić i powiedzieć?

Załącznik 9

Sprawozdanie z projektu

- A. Strona tytułowa** – nazwa projektu, imię i nazwisko autora (autorów) oraz opiekuna (koordynatora), okres realizacji projektu, data kulminacji, nazwa szkoły (instytucji), w której projekt zrealizowano.
- B. Ewentualne podziękowania** wszystkim osobom i instytucjom, które wsparły realizację projektu.
- C. Wstęp** – uzasadnienie, dlaczego dany temat został przez uczniów podjęty.
- D. Streszczenie projektu** – zawierające cele, metody, rezultaty, działania, zasady ewaluacji.
- E. Osoby w projekcie** – realizatorzy, odbiorcy, eksperci, konsultanci, nauczyciele, partnerzy.
- F. Opis szczegółowy projektu** – w odniesieniu do celów projektu opisanie podejmowanych działań,

uzyskanych informacji, rozwiązań, prace w zespołach projektowych. Jest to część, która prezentuje po kolei, co zostało zrobione, na podstawie jakich informacji i przy wykorzystaniu jakich metod.

- G. Wnioski i rekomendacje** – konkluzje wynikające ze zrealizowanego projektu; można też przedstawić wyniki ewaluacji oraz krytyczną ocenę projektu, wyodrębnić jego słabe i mocne strony, pomysły na przyszłość, inspiracje do realizacji kontynuacji projektu.
- H. Bibliografia** (powinny do niej nawiązywać odсылacie w tekście).
- I. Załączniki** (wzory ankiet, zdjęcia, wszystkie możliwe do załączenia produkty projektu).

Załącznik 10

Przykładowy opis słowny Talerza Zdrowego Żywienia

Aby prawidłowo funkcjonować, organizm ludzki musi mieć dostęp do około 60 różnorodnych składników żywności. Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach, potrzebnych dla organizmu człowieka. Dlatego właśnie jedynie wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na prawidłowe zbilansowanie diety.

W prawidłowo skonstruowanej całodiennej diecie powinny się znaleźć produkty z następujących

grup: zbożowe, warzywa, owoce, białkowe i tłuszcze. W ułożeniu prawidłowej całodiennej diety pomocny będzie Talerz Zdrowego Żywienia opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny PIB. Talerz to sposób prezentacji całodziennego sposobu żywienia z uwzględnieniem proporcji między poszczególnymi grupami produktów żywnościowych.

Wielkość wycinków Talerza wskazuje na udział poszczególnych grup produktów w całodiennej diecie.

Talerz Zdrowego Żywienia jest graficznym przedstawieniem grup produktów spożywczych wchodzących w skład codziennych porcji jedzenia.

Na krawędzi talerza znajduje się ruch i aktywność fizyczna. Każdego dnia powinniśmy przeznaczyć około 1 godziny na różne formy ruchowe, na przykład grę w piłkę, gimnastykę, pływanie, jazdę na rowerze, rolkach, spacer, grę w badminton i inne. Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia. Spożycie kalorii powinno być zbilansowane z wysiłkiem fizycznym.

Podążając do środka talerza, napotykamy tam różne produkty żywnościowe, dzielące powierzchnię talerza na cztery części. Zaczynając od największej powierzchni talerza, wymieniamy następujące grupy:

1. Warzywa i owoce, których spożycie powinno być duże, wynoszące około 700 gramów dziennie. Zalecane jest spożywanie więcej warzyw niż owoców. Należy również spożywać bardziej owoce mniej słodkie, ze względu na korzystniejszą zawartość cukrów prostych. Te produkty są bardzo dobrym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika.
2. Produkty zbożowe, których głównym składnikiem są węglowodany złożone. W prawidłowym żywieniu te węglowodany powinny dostarczać ponad 50% kalorii. Preferowane są produkty z mąk razowych ze względu na większą zawartość błonnika, witaminy B1 i składników mineralnych.
3. W kolejnej grupie są produkty białkowe. Znajdują się tu również produkty mleczne. Preferowanymi produktami białkowymi są ryby i nasiona roślin strączkowych. Mięso drobiowe uważane jest za zdrowsze niż wieprzowe lub wołowe. Produkty mleczne natomiast są trudnym do zastąpienia źródłem wapnia. Dostarczają także dużo białka i witaminy B2. W diecie ludzi dorosłych preferowane są produkty o obniżonej zawartości tłuszczu.

Układając swój codzienny talerz, pamiętaj o kilku zasadach:

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w Talerzu Zdrowego Żywienia.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.

3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty węglowodanowe.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Załącznik 11

Zabawy integracyjne i ruchowe

(opracowanie własne oraz www.zabawy.org)

DETEKTYW

POTRZEBNE MATERIAŁY: papier i ołówki dla wszystkich uczestników, pinezki do przyczepiania kartek na ścianie.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Każdy z graczy wypisuje na swojej kartce kilka swoich cech fizycznych, dwie cechy charakteru, swój ulubiony kolor i zwierzę. Następnie wręcza się kartki prowadzącemu, który je numeruje. Prowadzący musi sobie zanotować dla własnego użytku, kto ma jaki numer. Kartki zostają przemieszane i w przypadkowej kolejności przyczepione na tablicy.

Każdy uczestnik uważnie czyta kartki przyczepione do tablicy i stara się do numerków dopasować imiona kolegów i koleżanek. Swoje wyniki zapisuje na kartce i przekazuje prowadzącemu. Wygrywa uczestnik, który popelni najmniej błędów.

WĘŻEŁ GORDYJSKI

LICZBA UCZESTNIKÓW: Aby zabawa się udała, potrzebnych jest minimum 10 osób. Można także spróbować przy mniejszej liczbie uczestników, jednak będzie trudniej uzyskać efekt zaplątania.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Zabawa rozpoczyna się od zebrania wszystkich osób w jak największym ścisku. Następnie wszyscy podnoszą ręce do góry i na słowo „start” zamykają oczy i okręcają się ok. 10 razy wokół własnej osi. Po dziesięciu obrotach, mając dalej zamknięte oczy, wszyscy na chybił trafił chwytają się za ręce. Następnie wszyscy otwierają oczy i w gąszczu skrzyżowanych rąk próbują się odplątać na nowo, tworząc krąg. Zasada, która zdecydowanie utrudnia zabawę, jest taka, że nie

wolno odrywać rąk z uścisków. Należy więc główkować, obracać się, przechodzić nad sobą, kłaść się na ziemię itp. Jeśli uda się odtworzyć pierwotny krąg, wszyscy uczestnicy zasługują na wielkie brawa.

CZŁOWIEK DO CZŁOWIEKA

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

Na hasło „człowiek do człowieka” dzielimy się w pary. Prowadzący mówi teraz np. „noga do nogi”. Wtedy osoby w parach dotykają się nogami. Na polecenia: „stopy do stóp”, „ręce do rąk”, „głowa do nosa”, „kolano do brody” itp. analogicznie wykonują polecenia. Na kolejne hasło „człowiek do człowieka” zmieniają się osoby w parach. Czas zabawy należy ustalić z wyprzedzeniem, aby nie trwała zbyt długo.

POSZUKIWANIA

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy dostają kartki i ołówki. Na kartkach każdy pisze swoją cechę wyglądu (wysoki, blond włosy, szare oczy itp.), swoją cechę charakteru (poważny, wesoła, rozkojarzona itp.), swoje zainteresowania (czytanie, muzyka itp.). Następnie uczestnicy składają karteczki i wrzucają je do pudełka. Każdy z uczestników, mieszając w pudełku z kartkami, losuje jedną z nich. Ważne, aby nie wylosować swojej kartki. W takim przypadku losujemy jeszcze raz.

Zadanie polega na podchodzeniu do każdego z uczestników i przeprowadzeniu rozmowy. Dzięki rozmowie dowiadujemy się o innych uczestnikach jak najwięcej, aby w rezultacie móc znaleźć osobę, która odpowiada cechom zapisanym na naszej kartce.

ZACZAROWANE KÓŁECZKO

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnik z zasłoniętymi oczami stoi w środku. Pozostali członkowie poruszają się dookoła niego do momentu, kiedy powie on: zaczarowane kółeczko. Wtedy osoba z zasłoniętymi oczami zaczyna poruszać się wśród nieruchomych postaci i dotyka twarzy pierwszego napotkanego uczestnika, zgadując, kto to jest. Jeśli odgadnie, zdejmuje opaskę z oczu. W przeciwnym razie próbuje od nowa.

WĘDRUJĄCA KARTKA

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Każdy z uczestników zabawy integracyjnej pisze na kartce jedno zdanie wymyślonej historii (np. jeden dzień z życia kioskarza) i zagina kartkę tak, aby przykryć to zdanie. Następnie kartka wędruje do osoby siedzącej po prawej stronie (wszystkie równocześnie). Na kartce, którą dostało się od sąsiada, piszemy znów jedno zdanie, zaginamy ją i podajemy dalej. Kiedy kartki obejmą już całe koło, uczestnicy czytają na głos efekt słownej zabawy.

UWAGI: Ta zabawa integracyjna ma wiele odmian. Można tworzyć wspólny życiorys, przy takim modusie zabawy, w którym pisze się trzy zdania, a zagina tylko dwa. Wtedy efekt końcowy zabawy integracyjnej, czyli utworzone przez uczestników teksty, będą bardziej spójne logicznie.

MASAŻ EGO

POTRZEBNE MATERIAŁY: kartki, długopisy, taśma klejąca lub agrałki.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy przyklejają sobie na plecy trzy kartki formatu A4. Na jednej jest nagłówek „Lubię w Tobie...”, na drugiej „Kojarzysz mi się...”, na trzeciej „Gdybyś był zwierzęciem, to byś był...”. Przyklejają sobie te kartki na plecach i na klatce piersiowej. Inni uczniowie dopisują anonimowo odpowiedzi na te nagłówki. Zabawa trwa tak długo, aż każdy wpisze każdemu hasła na jego trzech kartkach. Następnie każdy odczytuje zdania ze swojej kartki. Kto chce, czyta głośno.

PODIUM

Zabawę można przeprowadzić w prawie każdych warunkach. Nie wymaga materiałów. Jedynym wymogiem jest kreatywność i pomysłowość.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy zabawy integracyjnej siadają w kole (nie jest to konieczne, ważny jest wzajemny kontakt wzrokowy). Każdy z uczestników próbuje znaleźć wspólną cechę łączącą trzy osoby z grupy. Jeśli ktoś taką znajdzie, wywołuje wskazane trzy osoby na środek. Reszta grupy odgaduje, jaka to cecha.

ODWRÓCENI

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Jeden z uczestników zabawy musi się odwrócić plecami do reszty. Prowadzący zaczyna opisywać jedną osobę z grupy. Może opisywać wygląd (czarne kręcone włosy, czerwone buciki, zielone oprawki w okularach itp.), może opisywać także inne cechy (lubi czekoladę, uwielbia koty, pisze lewą ręką itp.). Osoba, która jest odwrócona, musi zgadnąć, o kogo z grupy chodzi. Gdy zgadnie, wybiera kolejną osobę na swoje miejsce.

UWAGI: Opis należy dostosować do stopnia integracji w grupie. Jeśli uczestnicy bardzo dobrze się znają, opisy powinny być mniej oczywiste. Należy także pamiętać, aby opisywać innych w pozytywnym świetle, nie ujawniając negatywnych cech.

KOCYKOWE SZALEŃSTWO

POTRZEBNE MATERIAŁY: koc.

LICZBA UCZESTNIKÓW: w jednej drużynie minimum 10 osób.

WIEK UCZESTNIKÓW: powyżej 10–13 lat.

PRZEBIEG ZABAWY

Kładziemy na ziemi koc. Prosimy uczestników zabawy, aby na nim stanęli. Zadaniem uczestników jest przewrócić koc na drugą stronę, oczywiście nie mogąc z niego zejść. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza przewróci koc na drugą stronę.

MASKOTKA

Zabawę najlepiej przeprowadzić w grupie ludzi, którzy się dobrze znają.



LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Wszyscy siadają w kręgu. Prowadzący wyciąga maskotkę i tłumaczy zasady zabawy. Maskotkę należy pocałować w jej dowolną część. Liczy się pomysłowość i fantazja. Każdy całuje maskotkę i przekazuje ją w kręgu dalej. Gdy maskotka wróci do prowadzącego, zaczyna się prawdziwa zabawa. Maskotka była tak naprawdę przykrywką. Teraz każdy musi pocałować sąsiada, w taki sam sposób, w jaki pocałował maskotkę.

OBRAZ GRUPOWY

POTRZEBNE MATERIAŁY: kredki lub flamastry, kartki papieru.

LICZBA UCZESTNIKÓW: 10 osób w każdej grupie.

PRZEBIEG ZABAWY

Siadamy w kole. Dzieci mają przed sobą kartkę papieru i coś do malowania. Każde dziecko maluje fragment jakiejś postaci, zwierzęcia lub przedmiotu i podaje kartkę kolejnej osobie w kręgu. Zadaniem tej osoby jest domalowanie następnego fragmentu obrazka. Tym sposobem kartka zatacza pełne koło, tak aby obrazki wróciły do właścicieli. Ważne jest, aby nie komunikować się w międzyczasie, co dane dziecko chce namalować.

Po skończonej zabawie podziwiamy oryginalną twórczość zbiorową. Można też poszukać tytułów do obrazka.

DO CELU

POTRZEBNE MATERIAŁY: coś do zawiązania oczu – po jednym dla każdego zespołu.

PRZYDATNE: monety, różne przeszkody.

LICZBA UCZESTNIKÓW: zespoły po ok. 6 osób.

WIEK UCZESTNIKÓW: powyżej 10 lat.

PRZEBIEG ZABAWY

Zabawę należy przeprowadzić na dużej przestrzeni, najlepiej na powietrzu.

Drużyny (po ok. 6 osób) stoją za linią. Związujemy jednej osobie z każdej drużyny oczy. Zadaniem osoby z zawiązanymi oczami jest jak najszybsze dobiegnięcie do celu (po drodze można ustawiać przeszkody). Drużyna pomaga tej osobie omijać przeszkody. To samo zadanie wykonuje każdy z członków drużyny. Wygrywa ta drużyna, która najlepiej potrafiła sobie poradzić z zadaniem.

Zabawę możemy urozmaicić, wyznaczając dodatkowe zadanie dla osoby z zawiązanymi oczami, np. znalezienie monety na końcu trasy.

ZAKAZANY RUCH

LICZBA UCZESTNIKÓW: powyżej 6 osób.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczniowie ustawiają się w szeregu. W odległości kilku kroków przed nimi staje prowadzący. Pokazuje on różne ruchy i ćwiczenia, które powtarzają wszyscy zawodnicy. Przed zabawą prowadzący podaje jedno lub dwa ćwiczenia „zakazane”, których nie wolno wykonywać. Zawodnik, który się pomyli, robi krok do przodu. Po trzech krokach spada z gry. Wygrywają zawodnicy, którzy pozostaną w grze.

UWAGI: Aby utrudnić zabawę, można zwiększyć liczbę zakazanych ćwiczeń.

NA ODWRÓT

LICZBA UCZESTNIKÓW: dwie lub więcej drużyn o równej liczbie zawodników.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu swoimi drużynami. Przed nimi ustawia się prowadzący, który wykonuje nieskomplikowane ćwiczenia gimnastyczne. Zadaniem zawodników jest wykonywanie ich w kierunku przeciwnym. Na przykład kiedy prowadzący wyciąga ręce do przodu, uczestnicy zabawy wyciągają ręce do tyłu; kiedy podnosi prawą rękę do góry, zawodnicy podnoszą lewą itp.

za pomyłkę zawodnik porusza się krok do przodu, a po trzeciej pomyłce spada z gry. Gra trwa ok. 4 minut, a wygrywa ta drużyna, w której zostanie najwięcej zawodników.

UWAGI: Można modyfikować zasady gry i przeprowadzić zabawę bez podziału na drużyny. Wtedy wygrywają ci, którzy zostali najbliżej swojej pozycji wyjściowej.

PAS STARTOWY

POTRZEBNE MATERIAŁY: dwie puste butelki, opaska na oczy.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Butelki stawia się na ziemi w odległości kilku kroków od siebie. 30 metrów dalej wyznacza się linię starto-

wą. Uczestnicy zapamiętują pozycję butelek, gdyż ich zadaniem będzie pokonanie (z zawiązanymi oczyma) odległości 30 metrów w taki sposób, aby trafić między dwie butelki. Jeśli ktoś potrąci butelki lub przejdzie obok nich, zostaje wyeliminowany. Wygrywa ta osoba, która zostanie wyeliminowana jako ostatnia.

UWAGI: W celu utrudnienia zabawy można zmniejszyć odległość między butelkami.

WYZWANIE

PRZEBIEG ZABAWY
PRZYBORY I URZĄDZENIA: Przestrzeń potrzebna na zabawę to ok. 10x10 m.

LICZBA UCZESTNIKÓW: ok. 20–30 osób.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy zabawy siadają w kręgu twarzami do siebie, jeden pozostaje na zewnątrz. Porusza się on po obwodzie koła i w dowolnym momencie dotyka dłonią zawodnika z obwodu, wzywając go do wyścigu.

Wyścig odbywa się dookoła okręgu w przeciwnych kierunkach. Zawodnik, który wzywał do wyścigu, biegnie w kierunku odwrotnym, niż poruszał się do momentu dotknięcia. Przed zabawą prowadzący ustala, jakie ćwiczenie wykonają zawodnicy, w momencie kiedy będą się mijać. Na przykład chwytają się za ręce i robią przysiad. Po wykonaniu ćwiczenia zawodnicy biegną dalej w swoich kierunkach i każdy stara się zająć wolne miejsce na obwodzie koła, które zwolnił zawodnik wezwany do wyścigu. Komu się nie uda zająć miejsca, zostaje na zewnątrz kręgu i wzywa dowolną osobę do wyścigu. W taki sposób zabawa toczy się ok. 5 minut.

UWAGI: Prowadzący powinien zmienić zawodnika, jeśli przegrywa po raz trzeci wyścig. Wymiary koła zależą od liczby zawodników, jednak można je modyfikować, aby wydłużyć bądź skrócić dystans wyścigu.

KWADRATY

PRZYBORY I URZĄDZENIA: kreda, boisko o wymiarach do koszykówki.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Na boisku rysuje się kredą sześć jednakowych kwadratów o boku 3–5 m. Kwadraty numeruje się od 1 do 6. Zawodnicy zajmują miejsca w pierwszym kwadracie. Na sygnał prowadzącego każdy zawodnik za pomocą pleców, barków, tułowia (bez pomocy rąk) stara się wypchnąć z pola kwadratu innych zawodni-

ków, jednocześnie uważając, aby samemu nie zostać wypchniętym. Walka trwa do czasu aż w kwadracie pozostanie jeden zawodnik. Pozostali zmierzają do kwadratu drugiego i analogicznie powtarzają walkę. Zabawa trwa do momentu aż w każdym kwadracie pozostanie jeden zawodnik. Numer kwadratu, w którym pozostał zawodnik, świadczy o miejscu, które zajął w rywalizacji.

UWAGI: Nie wolno swoim ciałem uderzyć przeciwnika. Wolno jedynie napierać.

UPADAJĄCY KIJ

PRZYBORY I URZĄDZENIA: kij długości 1 m.

LICZBA UCZESTNIKÓW: dwie drużyny o równej liczbie zawodników.

PRZEBIEG ZABAWY

W odległości ok. 7 metrów wyznacza się dwie linie, za którymi w rzędach ustawiają się zawodnicy obu drużyn. Pośrodku nich ustawia się prowadzącego, który stawia kij na podłodze, podtrzymując jego górny koniec. Zawodnicy z obu drużyn na przemian startują do kija i starają się uchwycić go przed upadkiem na podłogę. Zawodnik startuje dopiero w momencie puszczenia kija przez prowadzącego. Jeśli zawodnikowi uda się złapać kij, jego drużyna otrzymuje 1 pkt. Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów.

UWAGI: Odległości między zawodnikiem a kijem powinny być takie, aby każdy z uczestników zabawy miał szanse zdążyć złapać kij przed upadkiem.

CEBULA

LICZBA UCZESTNIKÓW: dowolna.

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy ustawiają się w dwa równoliczne koła, twarzami do siebie. Witają się ze sobą. Następnie wykonują polecenie prowadzącego i żegnają się. Osoby stojące w kole środkowym robią krok w bok (np. wszyscy w prawo). Przykładowe zadania: uśmiechnij się, podaj lewą rękę, powiedz, co jadłeś na śniadanie, powiedz jakiś komplement, jaki jest twój ulubiony przedmiot w szkole i dlaczego, gdybym był zwierzęciem, to bym..., powiedz jakiś komplement, ulubione zwierzę, ulubiona pora roku, co ci się dzisiaj śniło, o czym teraz myślisz, dotknij się czubkiem nosa, o czym marzysz, zanuć początek ulubionej piosenki, powiedz szybko „suchą szosą Sasza szedł”, co robiłeś wczoraj, klepnąć w prawe ramię i in.

Załącznik 12

Miniwykład o wpływie ruchu na pracę mózgu

Człowiek jest systemem złożonym z ciała-emocji-intelektu. Praca z ciałem otworzy szansę na pracę z emocjami i intelektem. Praca ta jest nieinwazyjna, gdyż nikt nie pracuje bezpośrednio na emocjach i intelekcie, a jedynie poprzez pracę z ciałem usprawnia pozostałe składniki. Dzieje się tak na mocy naturalnego dążenia człowieka do jedności struktury. Oznacza to, że jeśli w strukturze „naprawimy” jeden element, usprawni to działanie pozostałych. Naturalne i spontaniczne uczenie się jest łatwo osiągalne dla każdego z nas i może zaowocować nowymi i bardziej radosnymi wzorami zachowania. **Integracja ciała i umysłu jest naturalnym stanem ludzkiego istnienia.** To jest stan optymalnego uczenia się i pomyślności. Choroba, niemoc i napięcia są mechanizmami obronnymi, które przeszkadzają tym zdolnościom w docieraniu do naszych wewnętrznych zasobów. **Ludzie, którzy żyją w troskliwym środowisku, dorastają w pozytywny sposób,** kiedy są zaspakajane ich podstawowe potrzeby życiowe, dotyczące jedzenia, ubrania, schronienia i miłości. **Rozwój i zmiana są wrodzone ludzkiej naturze i doświadczeniu. Każdy z nas jest związany,** pozytywnie lub negatywnie, **z rozwojem każdej innej osoby,** z którą wchodzi w kontakt. **Naszą uwagę przyciąga wszystko, co uważamy za istotne.** W każdym momencie nasze umysły są bombardowane informacjami, z których każdy musi wybrać najważniejsze. Wybory każdego ucznia muszą być szanowane. W tym stopniu, w jakim jesteśmy odpowiedzialni za swoje wybory, każdy bierze pełną odpowiedzialność za swoje życie. **Każdy z nas bierze na siebie pełną odpowiedzialność** za nasze wzajemne oddziaływanie z jednostkami, z którymi się kontaktujemy. **Edukacja oznacza przekazywanie jednostce odpowiedzialności za jej rozwój.** To jest jedyna w swoim rodzaju najważniejsza misja przedstawicieli zawodów wspomagających. Edukatorzy powinni po-

zytywnie współdziałać ze swoimi studentami i klientami w sposób, który wspiera i sprzyja zmianie. **Proces uczenia jest specyficzny.** Nie możemy liczyć, że zmiany rozwojowe zajdą w sposób „ogólny”. Ludzie nie zawsze przenoszą swój sposób uczenia lub umiejętności z jednego obszaru [działania] na drugi. **Integracja (umysłu i ciała) jest procesem.** Rozwój jest trwającym, dziejącym się procesem. Cykl (rozwoju) przebiega, gdy istniejący stan rzeczy podejmuje wyzwania, integruje się i znów podejmuje wyzwania. Integracja nigdy nie jest zupełna tak długo, jak trwa życie.

RUCH FIZYCZNY ODDZIAŁUJE NA FUNKCJONOWANIE MÓZGU

Określone ruchy ciała stymulują poszczególne aspekty funkcjonowania mózgu. Blokady w uczeniu mogą być ogólne lub szczegółowe w odniesieniu do danej informacji, przedmiotów lub aspektów przedmiotów. Kiedy uczenie jest łatwe i pozbawione stresu, uczeń ma poczucie wrodzonego zainteresowania uczeniem i jest zmotywowany do osiągania celów poznawczych. Całe nowe uczenie się zależy od zdolności zauważania, co działa, a co nie w dziedzinie i umiejętności, którą obserwujemy. Kiedy uczeń jest w stanie uświadomić sobie różne blokady w uczeniu i podjąć kroki do usprawnienia. Przez wykonywanie różnych ćwiczeń zintegrowanych podwyższa się jego samoocena.

JAK DZIECI UCZĄ SIĘ UŻYWAĆ CAŁEGO MÓZGU

Niemowlaki znajdują się w naturalnym stanie uczenia się. Są całkowicie nastawione na przyjmowanie i przetwarzanie ogromnej ilości informacji w bardzo krótkim czasie oraz na reakcję na otoczenie, zapewniające im opiekę. Jeśli dziecko ma swobodę ruchów, odkrywania, patrzenia i wydawania dźwięków, pojawia się uczenie, posunięte do tego stopnia, że dziecko otrzymuje miłość i informacje zwrotne, które

nagradzają jego wysiłki. Mózg dziecka jest otwarty i receptywny. Niemowlę czyni rozróżnienia, modyfikacje i uwewnętrznia informacje w procesie „od całości do części”. Ruch jest pierwszym nauczycielem dziecka. Dziecko porusza się instynktownie, niejako odpowiadając na niewypowiedziane pytanie: „gdzie ja jestem w przestrzeni?” Ręce i oczy dziecka są otwarte na otaczający świat. Gdzie jestem w relacji do przedmiotów z mojego otoczenia? Odpowiedź na to pytanie stanowi mapa przestrzenna, którą ciało buduje poprzez poruszanie się. Zmysł wzroku, słuchu i dotyku muszą współpracować i współgrać z inteligencją kinestetyczną. Jeśli tylko dziecko poprzez ruch znajdzie odpowiedzi na pytanie, o to gdzie jest i jaka jest relacja przedmiotów do niego, będzie mogło swobodnie wykorzystać własną inteligencję na odkrywanie tego, kim jest.

ROLA STRESU

Wiele osób sądzi, że stres bierze się z emocji. Stres jest często fizyczny, hamuje fizjologicznie pracę naszych oczu, uszu, mięśni, przez co mamy kłopoty z patrzeniem, słuchaniem i odpowiednim napięciem ciała. Stres hamuje uczenie. Pod jego wpływem aktywność systemu ciało-intelekt koncentruje się na sympatycznym systemie nerwowym, który odpowiada za reakcje ciała walki lub ucieczki (agresja/lęk). Na skutek

tego redukuje się aktywność układu limbicznego, gdzie jest siedlisko pamięci i nowej kory mózgowej, gdzie znajdują się ośrodki myślenia abstrakcyjnego i rozumowania. Na dodatek uczeń, który poddany jest stresowi, w sytuacji uczenia się może znaleźć się w stanie homolateralnym (jednostronnym) pracy mózgu i ciała, w którym półkula dominująca przejmie większość procesów umysłowych. Na skutek tego uczeń nie ma już pełnego dostępu do funkcji półkuli, która nie jest dominująca. Uczenie jednostronne staje się zjawiskiem ograniczenia i pewnego rodzaju zubożenia procesów poznawczych.

U małych dzieci da się zauważyć zarówno stan bilateralnie zintegrowany (obustronny), jak również homolateralnie wyspecjalizowany (jednostronny). Nasza dwustronność w widzeniu, słyszeniu, koordynacji rąk w sytuacji uszkodzenia lub zablokowania jednej strony pozwala nam kompensować funkcjonowanie systemu. Jeśli dziecko za bardzo polega na jednej stronie, zamiast angażować obydwie naraz, w cały system wkradają się niepotrzebne i stresujące blokady. Kiedy uczenie się przebiega w stresie, mózg zlateralizowany wykorzystuje tylko jednostronne aspekty uczenia. Kiedy taka sytuacja się powtarza i jest wzmacniana, uczenie zakotwiczone jest w stresie, co oznacza, że każde nowe uczenie będzie dawało reakcję stresową.

Załącznik 13

DWIE PUSZKI – CZARNA I BIAŁA

POTRZEBNE MATERIAŁY: dwie puszk metalowe (jedna pomalowana na białą, druga – na czarno), dwa termometry laboratoryjne, woda (możliwie najzimniejsza), menzurka z miarką i lampka biurowa (pamiętaj o tym, że będzie musiała świecić).

PRZEBIEG DOŚWIADCZENIA

• Część 1

Postaw na stoliku potrzebne do doświadczenia rzeczy. Poproś dwie chętne osoby o pomoc przy eksperymencie. Pozostali uczniowie powinni się ustawić w kręgu wokół stolika. Niech uczniowie odmierzą takie same miarki wody (niezbyt duże) i wleją do puszek.

Następnie niech zapalą lampkę i umieszczą ją tak, aby równomiernie oświetlała obie puszk. Powiedz, że na wyniki eksperymentu będziecie musieli poczekać kilkanaście minut.

• Część 2

Wróćcie do stolika z puszkami. Wyznacz dwie inne chętne osoby do kontynuowania doświadczenia. Niech zgaszą lampkę i do puszek włożą termometry laboratoryjne. Odlicz chóralnie z klasą do 50, a następnie porównajcie temperatury wody z dwóch puszek. Poproś o skomentowanie różnicy temperatur. Zapiszcie wspólnie wnioski.

PIENISTY WULKAN

POTRZEBNE MATERIAŁY: plastikowa butelka, ocet, płyn do mycia naczyń, farbka, soda oczyszczona, miska, papierowa chusteczka, bibuła, łyżeczka.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU

1. Butelkę napełnij do połowy octem.
2. Dolej trochę płynu do mycia naczyń i trochę farbki.
3. Ostrożnie wymieszaj składniki.
4. Butelkę ustaw na środku miski.
5. Weź trzy łyżeczki sody oczyszczonej i wsyp na środek papierowej chusteczki do nosa.
6. Chusteczkę zwiń, skręć jej końce i wrzuc zawiniętą do butelki.
7. Poczekaj kilka minut i obserwuj efekty.

WNIOSEK

Po kilku minutach z butelki wydobywa się piana. Powstaje ona w wyniku prostej reakcji chemicznej. Kiedy ocet łączy się z sodą oczyszczoną, tworzy się mnóstwo bąbelków gazu, które zamieniają płyn do mycia naczyń w pianę. Możemy powiedzieć, że mamy tutaj do czynienia z energią chemiczną.

PRĄD Z OGÓRKA

POTRZEBNE MATERIAŁY: cztery ogórki, cztery długie gwoździe miedziane, cztery długie gwoździe ocynkowane, trzy gumki recepturki, dioda LED zapalająca się przy możliwie niskim napięciu.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU

1. Połącz ze sobą za pomocą trzech gumek recepturek trzy pary gwoździ (miedziany z ocynkowanym).
2. Zrób obwód składający się z czterech ogórków połączonych trzema parami gwoździ.
3. Do końcówek zewnętrznych ogórków wbij dwa pozostałe gwoździe, tak aby gwoździe się nie stykały.
4. Teraz przystaw nóżki diody do zewnętrznych gwoździ i obserwuj świecącą diodę.

Dlaczego świeci?

WNIOSEK

Zbudowaliśmy ogniwo elektrochemiczne. Podstawą tego ogniwa jest reakcja chemiczna zachodząca pomiędzy sokiem z ogórka a metalami. To ta reakcja jest źródłem elektryczności. Prąd z ogniwa elektrochemicznego nie jest tani. Ogniwo bardzo szybko się wyczerpuje.

ENERGIA Z ODDECHU

Usiądź wygodnie na podłodze lub krześle. Dłonie połóż na kolanach. Zamknij oczy i rozluźnij mięśnie. Zwróć uwagę na oddech – przepływa spokojnie i naturalnie. Przepływa przez nozdrza. Wciągasz i wypuszczasz powietrze. Podczas wdechu odczuwasz chłód wciągane powietrze. Podczas wydechu powietrze jest cieplejsze. Wdech lekko unosi klatkę piersiową, wydech ją opuszcza. Wdech sprawia nieznaczne napięcie mięśni oddechowych. Wydech pomaga w ich rozluźnieniu. Wdech powoduje dotarcie energii do organizmu.

Wydech pozwala na oddalenie zmęczenia. Wyobraź sobie, że przy każdym wdechu przez nos wciągasz energię, która daje ci siłę i zdrowie. Podczas każdego wydechu oddalas od siebie odczucie zmęczenia i bezsilności. Wciągana energia przenika nie tylko przez nozdrza, lecz poprzez całą skórę, włosy, opuszki palców, stopy. Po kilku wstępnych głębokich wdechach pozwól sobie na krótkie zatrzymanie oddechu. Wówczas staraj się odczuć ciepło w okolicy brzucha. Przy ponownym zatrzymaniu odczujesz przyjemne pulsowanie w tej części ciała. W czasie kolejnego zatrzymania odczuwasz, jak fale ciepłej energii rozchodzą się we wszystkich kierunkach – w stronę nóg, w stronę piersi, w stronę rąk. Jesteś cały wypełniony energią, która ułatwia ci działanie. Jesteś w pełni sił i entuzjastycznie nastawiony do tego, co cię spotyka. Otwórz oczy.

CIEPŁO MIĘDZY NAMI

„Poczuj energię partnera”. Niech uczniowie dobrać się w pary, następnie przekaż instrukcję:

„Zbliź swoje dłonie do dłoni partnera (wewnętrznymi stronami) tak, żeby się niemal stykały. Zamknij oczy, doświadczaj uczucia ciepła, czyli energii przychodzącej z dłoni partnera. Sprawdź, jak zmieniają się te wrażenia przy zmianie odległości pomiędzy dłońmi”. (Zamiast dłoni można spróbować doświadczenia z twarzą lub stopami).

Zapytaj uczniów o wrażenia:

Czy doświadczały przepływu energii? Czy czuły ciepło drugiej osoby?

Eksperymenty zaczerpnięte z programu Ekoszkola

źródło: www.ekoszkola.pl

Można też użyć tzw. energy ball, dzięki której można pokazać, jak płynie prąd w grupie podczas zamknięcia obwodu. Energy ball to piłeczka pingpongowa, zawierająca dwie elektrody i baterię. Zamknięcie obwodu przez złapanie się nieograniczonej liczby osób

w kręgu za ręce powoduje zasilenie baterijki w piłce i zaświecenie się żaróweczki, umieszczonej w środku piłki oraz wydanie sygnału dźwiękowego. Energy ball jest do kupienia w internecie.

Załącznik 14

Inne możliwe formy kulminacji projektu

1. „Targowisko” prac uczniów
2. Akcja społeczna
3. Album ilustrowany zdjęciami, wykresami, szkicami, mapkami, relacjami pisemnymi
4. Blog
5. Debata, dyskusja z wykorzystaniem przygotowanych materiałów
6. Dzień sportu
7. Edukacyjna gra plenerowa (uliczna lub szkolna)
8. Festiwal
9. Festyn
10. Film, nagranie dźwiękowe
11. Gra edukacyjna
12. Happening
13. Inscenizacja
14. Kolekcja kart do zbierania
15. Konferencja naukowa: wykłady i prezentacje prowadzone przez uczniów
16. Konkurs
17. Książka, broszura, ulotka, gazetka
18. Makieta
19. Manifest
20. Marsz
21. Opracowanie poradnika dotyczącego żywienia
22. Organizacja dni (na przykład Dni Sportu)
23. Organizacja olimpiady sportowej, meczu
24. Pamiętnik
25. Piknik naukowy i/lub obywatelski
26. Plakat, collage, inna forma plastyczna
27. Pokaz
28. Prezentacja
29. Przedstawienie teatralne, inscenizacja
30. Przeprowadzenie akcji społecznych na rzecz swoich rówieśników
31. Przeprowadzenie badań naukowych na wybrany temat i ogłoszenie ich wyników
32. Przygotowanie i prezentacja zestawu ćwiczeń poprawiających kondycję oraz nauka innych stosowania tych ćwiczeń
33. Relacja z debaty lub publiczna dyskusja
34. Relacja z konferencji naukowej z prezentacjami i warsztatami prowadzonymi przez uczniów
35. Rodzinny plan na aktywność ruchową
36. Sesja plakatu
37. Sprawozdanie
38. Spotkanie z ważną osobą (ekspertem, osobą znaną)
39. Strona internetowa
40. Szkolna lub międzyszkolna wystawa
41. Układamy piosenkę o zdrowym jedzeniu
42. Ulotka
43. Wspólny raport z przeprowadzonego badania
44. Wydanie gazetki, informatora
45. Wydanie poradnika
46. Występ kabaretowy
47. Zestawienie danych

O Autorce

dr Maria Łuszczyńska – adiunkt na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie, trenerka prowadząca szkolenia dla nauczycieli, rodziców, pracowników samorządu terytorialnego, kadry zarządzającej. Autorka programów autorskich dla szkół podstawowych, realizowanych metodą projektu, oraz ponad 30 publikacji z obszaru edukacji i polityki społecznej.

Bibliografia

1. Baer U., *Gry dyskusyjne. Materiały pomocnicze do pracy z grupą*, Klanza, Lublin 2000.
2. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarek E., *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie*, Zakład Wydawniczy SFS, Kielce 2000.
3. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B., *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2010.
4. Chałas K., *Metoda projektów i jej egzemplifikacja w praktyce. W poszukiwaniu strategii edukacyjnych zreformowanej szkoły*, Wydawnictwo Nowa Era, Warszawa 2003.
5. Chałas K., *Metoda projektów i jej egzemplifikacja w praktyce*, Wydawnictwo Nowa Era, Warszawa 2000.
6. Gołębiak B.D. (red.), *Uczenie metodą projektów*, WSiP, Warszawa 2002.
7. Haris H.J., Katz L.G., *Mali badacze. Metoda projektu w edukacji elementarnej*, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa 2003.
8. Kordziński J. (red.), *Projekt edukacyjny w gimnazjum*, Wydawnictwo Verlag Dashofer, Warszawa 2011.
9. Królikowski J., *Projekt edukacyjny*, Wydawnictwo CODN, Warszawa 2001. Publikacja dostępna w Nauczycielskiej Internetowej Księgarni Edukacyjnej: http://www.nike.codn.edu.pl/product_info.php?products_id=60
10. Mikina A., *Jak wykonywać zadania metodą projektów*, WSiP, Warszawa 1997.
11. Mikina A., Zajac B., *Jak wdrażać metodę projektów?*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2006.
12. Mikina A., Zajac B., *Metoda projektów w gimnazjum*, ORE, Warszawa 2010.
13. Mikina A., Zajac B., *Jak wdrażać metodę projektów*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
14. Rojewska J., *Grupa bawi się i pracuje*, cz. 2, Unus, Wałbrzych 2000.
15. Sałata E., *Metoda projektów w teorii i praktyce*, Wydawnictwo PR, Radom 2004.
16. Silberman M., *Aktywne ćwiczenia szkoleniowe. Uczenie przez doświadczenie*, Wolter Kluwers, Warszawa 2011.
17. Strzemieczny J., *Jak zorganizować i prowadzić gimnazjalne projekty edukacyjne*, ORE, Warszawa 2010.
18. Szymański M.S., *O metodzie projektów. Z historii, teorii i praktyki pewnej metody kształcenia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2000.
19. Verfürth M., *Prowadzenie grup dziecięcych i młodzieżowych*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2001.
20. Vopel K., *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, cz. 1–4, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
21. Vopel K., *Poradnik dla prowadzących grupy*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
22. Vopel K., *Zabawy, które łączą. Otwartość i zaufanie w początkowej fazie istnienia grupy*, cz. 1–2, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2004.
23. Wiertsema H., *100 gier ruchowych*, Klanza, Lublin 1999.
24. Wójcik E., *Metody aktywizujące w pedagogice grup*, Rubikon, Kraków 2000.
25. Wójcikowska-Grandys Z., *Metoda projektów w teorii i praktyce*, Ośrodek Doskonalenia Pedagogicznego w Tarnobrzegu, Tarnobrzeg 2000.

Jedz więcej:

Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);

Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;

Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bob);

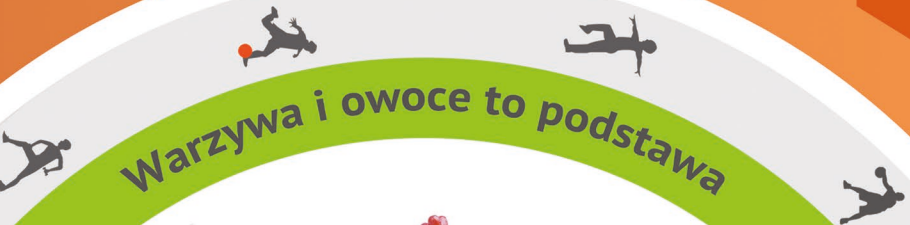
Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);

Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;

Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika)

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE

Warzywa i owoce to podstawa



Źródła węglowodanów



Źródła białka



Zamieniaj:

Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;

Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;

Słodkie napoje na wodę;

Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);

Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, białły ser);

Smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie

Jedz mniej:

Soli

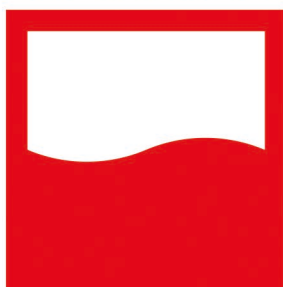
Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);

Cukru i słodzonych napojów;

Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

MINIMUM 2 X 30 MINUT DZIENNIE

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

Organizatorzy:



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**POLSKA FEDERACJA
PRODUCENTÓW ŻYWNOŚCI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW**

Patroni Programu:



FUNDACJA
Aktywność fizyczna i zdrowie



**Federacja
Konsumentów**



Patroni Honorowi:



**Minister
Edukacji**



**Minister
Zdrowia**



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**



**Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi**

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski

www.trzymajforme.pl