

Dobre rady dla szkół, które biorą udział w realizacji programu „Trzymaj Formę!”.

G.CZ

Projekty realizowane przez zainteresowane szkoły powinny służyć promocji aktywności fizycznej, prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży.

- 1) Proszę się najpierw zastanowić, jakie zajęcia i w jakiej formie, związane z powyższą tematyką chcemy i potrafimy zorganizować dla uczniów. Można też sprawdzić, jakie problemy z tego zakresu interesują ich najbardziej. *Np. jak dbać o swoją kondycję fizyczną, sposoby na ciekawy i zdrowy wypoczynek, jak żyć i odżywiać się zdrowo.*
- 2) Następnie należy odrzucić proste skojarzenie, że chodzi tu o dodatkowe lekcje wychowania fizycznego albo pogadanki na godzinach wychowawczych dla naszych uczniów. Takie projekty raczej nie mają szans.
- 3) Najlepszy projekt to taki, w którym daje się połączyć aktywność uczniów, spełnienie ich oczekiwań, zaangażowanie otoczenia szkoły uczniów z wykorzystaniem najnowszej dostępnej wiedzy we wskazanym zakresie. Niezwykle istotne jest też takie zaplanowanie pracy, aby można było ją ewentualnie kontynuować w przyszłości w przypadku uzyskania dodatkowych środków. W bieżącym roku projekt musi się zakończyć prezentacją uzyskanych rezultatów.
- 4) Jak każdy projekt edukacyjny także ten powinien składać się z czterech etapów – przygotowania, planowania, realizacji i prezentacji. Uczniowie muszą być aktywni we wszystkich etapach. Podczas przygotowania mogą razem z nauczycielem zastanawiać się nad tematem i celami projektu, później planują pracę, opracowują harmonogram i kryteria wykonania, działają samodzielnie pod opieką nauczyciela i wreszcie przedstawiają rezultaty.
- 5) Organizatorom zależy na projektach interdyscyplinarnych, traktujących problem zdrowego trybu życia całościowo, odnoszących się zarówno do zdobywania konkretnych umiejętności, jak też kształtowania postaw i zwiększania zainteresowania problematyką prozdrowotną.
- 6) Uczniowie mogą, na przykład projektować i przeprowadzać akcje społeczne na rzecz swoich rówieśników i uczyć się, ucząc innych; mogą opracować poradnik dotyczący żywienia, wypróbować i przygotować zestawy ćwiczeń poprawiających kondycję oraz nauczyć innych stosowania tych ćwiczeń, zorganizować wystawę *na temat zbilansowanej diety połączonej z degustacją*, nauką przyrządzania prostych i zdrowych potraw, wydawać gazetkę informacyjną, prowadzić „prawdziwe badanie naukowe” na temat: *„Czy zdrowo żyjemy?” albo „Czy jesteś aktywny”*