



# **SPRAWOZDANIE**

**TEMAT: „ JAK ZACHĘCIĆ GIMNAZJALISTĘ DO ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.”**

**TUCHÓW, DNIA 9 KWIETNIA 2014 r.**

**OPIEKUN PROJEKTU:** mgr Małgorzata Lekarczyk

**CZŁONKOWIE ZESPOŁU:**

- \* Laura Hudyka
- \* Paulina Pawłowska
- \* Klaudia Kępowicz
- \* Aleksandra Mikos
- \* Rafał Poręba

**CEL PROJEKTU:**

Zachęcenie gimnazjalistów do zdrowego i aktywnego trybu życia.

Poznanie podstawowych zasad prawidłowego żywienia.

Promowanie aktywności ruchowej.

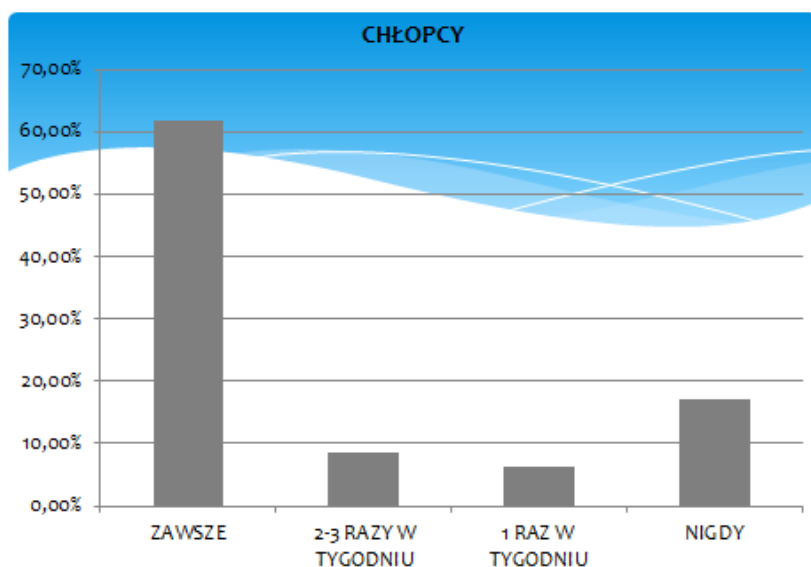
**UZASADNIENIE WYBORU TEMATU:**

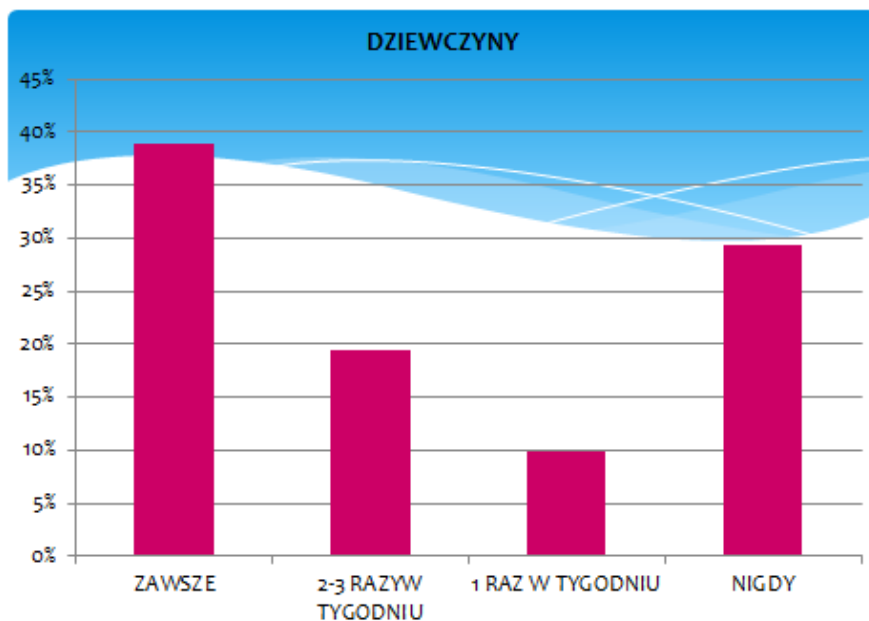
Temat „ Jak zachęcić gimnazjalistę do zdrowego trybu życia.” został przez nas zrealizowany, ponieważ jest on nam bardzo bliski, gdyż znaczna część naszej grupy interesuje się sportem. Chcieliśmy również pokazać gimnazjalistom naszej szkoły jak ważna w ich życiu jest odpowiednio zbilansowana dieta, oraz zachęcić ich do aktywnego trybu życia.

## OPIS REALIZACJI PROJEKTU:

Cała grupa pod przewodnictwem Pani mgr Małgorzaty Lekarczyk pracowała nad powstaniem projektu o przedstawionym powyżej temacie. Aby zrealizować cel naszego projektu musieliśmy dowiedzieć się czegoś na temat gimnazjalistów naszej szkoły. W tym celu przeprowadziliśmy ankietę, a po jej analizie wyniki przedstawiliśmy na prezentacji multimedialnej.

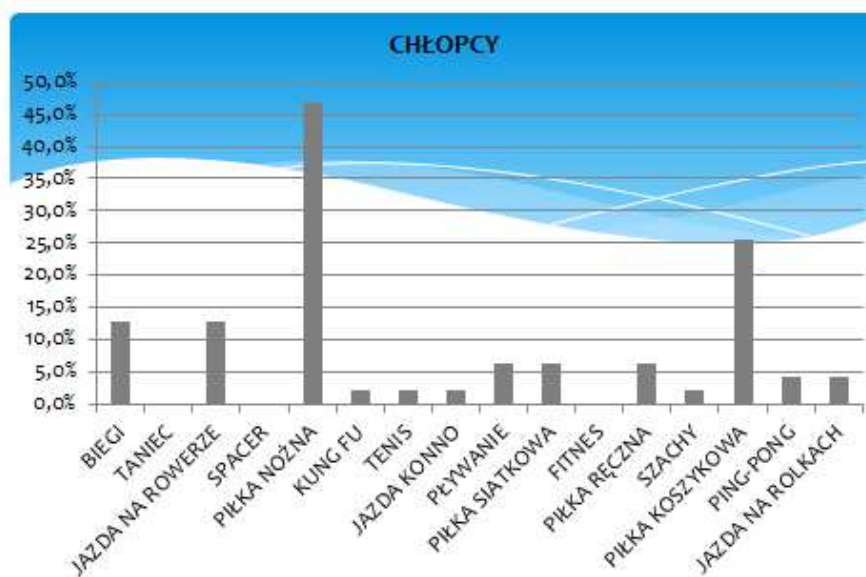
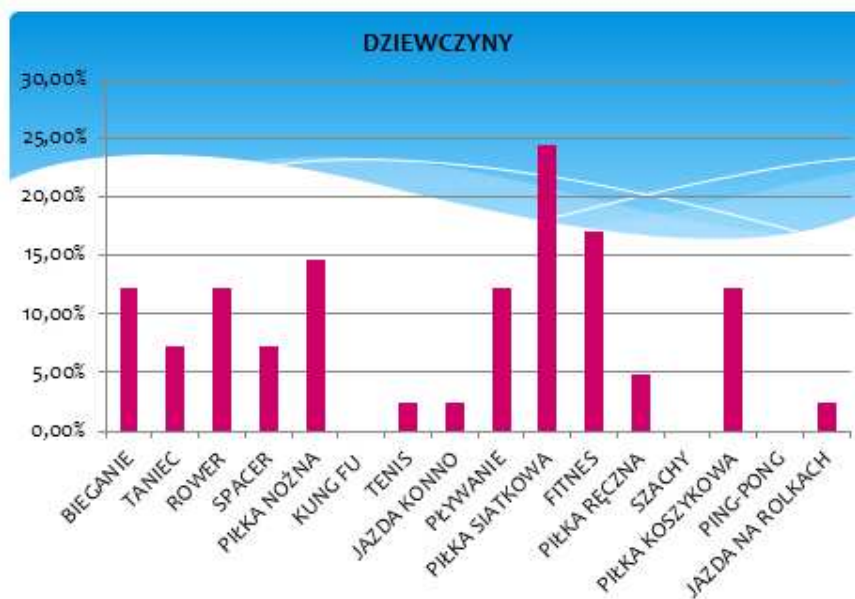
WYNIKI POSTAWIONEGO PYTANIA:  
CZY W DNI NAUKI JADASZ PIERWSZE  
ŚNIADANIE W DOMU ?





## SPORTY UPRAWIANE PRZEZ UCZNIÓW Z KLAS GIMNAZJALNYCH NASZEJ SZKOŁY.





Porównaliśmy również produkty spożywcze, które pięknie prezentowały się na wykonanej piramidzie zdrowego żywienia. Zapoznaliśmy się z zasadami zdrowego żywienia, uświadomiliśmy sobie jak ważny jest ruch w naszym życiu.

Aby urozmaicić nasze wystąpienie przeprowadziliśmy dodatkowo wywiad z panią, która prowadzi w naszej szkole sklepik.

Pokazaliśmy naszym kolegom, że można zdrowo i atrakcyjnie urozmaicić swoją codzienną dietę. Naszą prezentacja zakończyliśmy degustacją zdrowych przekąsek w postaci koreczków warzywnych i owocowych, naturalnego soku jabłkowo - marchewkowego, suszonych owoców i warzyw, świeżych jabłek oraz rozdaniem zakładki mówiących o wartościach odżywczych jabłek i promujących ruch w każdej formie.

### WNIOSKI:

- \* Nauczyliśmy się pracy w grupie.
- \* Dowiedzieliśmy się wielu cennych informacji na temat zdrowego i aktywnego trybu życia.
- \* Mogliśmy zaprezentować pracę grupy swoim rodzicom, oraz podzielić się z nimi zdobytą wiedzą.

### PODZIĘKOWANIA:

Całą grupą chcieliśmy serdecznie podziękować Pani mgr Małgorzacie Lekarczyk za dużą pomoc w realizacji projektu, oraz za poświęcony nam czas i naukę.

Grupa projektowa z klasy 2a.