

Projekt edukacyjny „Dbam o siebie”

Projekt powstał jako efekt kursu doskonalenia zawodowego programu Erasmus+ „Learning for the Nature, Learning for the Future” na Malcie

Autorki:

Beata Całusińska-Zahraj,
Joanna Olejarczyk



Sustainable Teaching: How Caring for the Planet Begins with Caring for Ourselves

Malta 21st-25th July 2025

START



Dlaczego „Dbam o siebie”?

Fundament zdrowego życia

Naszym celem jest **zwiększenie świadomości uczniów** dotyczącej dbałości o swój zrównoważony rozwój oraz promocji zdrowego trybu życia.

- Zrównoważony rozwój jako podstawa dobrobytu
- Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie
- Dzielenie się wiedzą z młodszymi uczniami
- Propagowanie celów zrównoważonego rozwoju ONZ



Projekt realizowany w klasach ósmych na zajęciach Edukacja Zdrowotna w pierwszym semestrze roku szkolnego 2025/2026.

Cele projektu



Zdrowy styl życia

Poznanie i stosowanie podstawowych zasad zdrowego stylu życia w codzienności



Trudne emocje

Poznanie skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami



Instytucje pomocowe

Znajomość miejsc i instytucji, do których można zwrócić się o pomoc

Miejsca odpoczynku

Poznanie lokalizacji rekreacyjnych w najbliższej okolicy

Praca zespołowa

Rozwijanie umiejętności współpracy i planowania działań

Tworzenie ulotek

Projektowanie prostych, czytelnych i atrakcyjnych materiałów promocyjnych

jak dbać o SWOJE ZDROWIE

by Madzia i Jadzia 8a

**Zbilansowana dieta -
podstawa zdrowego stylu
życia**



- **jedz dużo warzyw
i owoców**
- **pamiętaj o śniadaniu**
- **oganicz jedzenie
słodczy, chipsów
i gazowanych napoi**



**Regularna aktywność
fizyczna**

Tematy ulotek do wyboru

Każda grupa uczniów może wybrać jeden z czterech inspirujących tematów, który najbardziej ich interesuje i który chcą promować wśród rówieśników.



Jak dbać o swoje zdrowie

Zasady zdrowego żywienia, aktywność fizyczna, sen i higiena



Jak radzić sobie z trudnymi emocjami

Techniki relaksacyjne, mindfulness, rozmowa z bliskimi



Gdzie szukać pomocy

Instytucje wsparcia, telefony zaufania, poradnie



Miejsca rekreacji i odpoczynku

Parki, place zabaw, obiekty sportowe w okolicy

Etap 1: Wprowadzenie

1 lekcja

Co robimy na pierwszych zajęciach?

01

Krótkie zajęcia teoretyczne

Omówienie znaczenia zdrowego stylu życia i zasad zrównoważonego rozwoju w kontekście osobistego dobrostanu

02

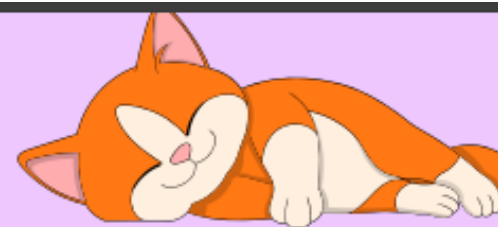
Prezentacja przykładów

Pokaz wzorcowych ulotek i analiza ich elementów: tytuł, obrazki, hasła, treść, informacje kontaktowe

03

Podział na grupy

Tworzenie zespołów 2–4 osobowych z uwzględnieniem zainteresowań i umiejętności uczniów



**zdrowy sen–od 7 do 9
godzin na dobę**

**Nawodnienie– pij co
najmniej 2 litry wody
dziennie**



**Zrównoważona praca
i odpoczynek**

**Higiena i dbanie
o odporność**



**Zadbaj o regularne
badania
profilaktyczne**

Etap 2: Praca w grupach

2-3 lekcje



Planowanie

Wybór tematu ulotki, podział ról w grupie, ustalenie harmonogramu pracy



Zbieranie informacji

Korzystanie z materiałów szkolnych, internetu, biblioteki i konsultacji z nauczycielem



Projektowanie

Tworzenie ulotki ręcznie lub w edytorze graficznym (Canva, Word, PowerPoint)

- ❏ **Wskazówka:** Nauczyciel wspiera uczniów w każdym etapie, pomaga weryfikować źródła i udziela konstruktywnych rad dotyczących kompozycji ulotki.

Gdzie szukać pomocy?

CZP Feniks ul. Witosa 21, Katowice
32 413-16-19

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w
Katowicach

Stanisława Łętowskiego 6a
32 252 79 59

Całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
800 12 12 12



Etap 3: Prezentacja i feedback

1 lekcja

Skansen Park Śląski

W Parku Śląskim znajduje się skansen o powierzchni 22 ha, który obejmuje ponad 70 zabytkowych budowli z różnych części Górnego Śląska oraz Zagłębia. Muzeum, znane jako "Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie", jest częścią Szlaku Architektury Drewnianej województwa śląskiego.



Czas na pokaz efektów pracy!

Każda grupa prezentuje swoją ulotkę przed klasą w formie **plakatu lub kopii do rozdania**. To moment, by podzielić się swoją wizją i usłyszeć opinie kolegów.

- Omówienie treści i uzasadnienie wyboru tematu
- Przedstawienie strategii dotarcia do rówieśników
- Sesja pytań od innych grup
- Konstruktywna krytyka i sugestie ulepszeń

Feedback pomaga doskonalić umiejętności komunikacyjne i uczy przyjmowania krytyki w duchu współpracy.

Etap 4: Dystrybucja ulotek

Najważniejszy moment – **dzielenie się wiedzą** z całą społecznością szkolną! Ulotki trafiają do uczniów młodszych klas i wszystkich zainteresowanych.

Rozwieszanie w szkole

Na tablicach ogłoszeń,
korytarzach i w świetlicy
szkolnej



Rozdawanie
młodszym klasom

Bezpośrednie spotkania i
rozmowy z uczniami klas 1–
7

Gazetka szkolna

Publikacja w szkolnym biuletynie i na stronie internetowej

Dzięki szerokiej dystrybucji projekt dociera do szerokiego grona odbiorców, promując zdrowy styl życia w całej szkole.

Jak pomóc sobie w depresji



Słowa motywacji

„To, że dziś jest trudno,
nie oznacza, że tak
będzie zawsze. Jesteś
cenny, zasługujesz na
pomoc – z każdym
małym krokiem
zmieniasz swoje jutro.”

**Porozmawiaj z bliskimi o
swoich trudnościach i
samopoczuciu**
**Zgłoś się do psychologa lub
pedagoga w szkole**



Materiały i narzędzia wspierające projekt

Tradycyjne materiały plastyczne

- Kartki w różnych formatach i kolorach
- Flamastry, kredki, mazaki
- Klej, nożyczki, taśma klejąca
- Ozdobne naklejki i akcesoria

Narzędzia cyfrowe

- Komputery z dostępem do internetu
- Edytory graficzne: Canva, Word, PowerPoint
- Biblioteka szkolna z fachową literaturą
- Przykładowe ulotki dla inspiracji



Różnorodność dostępnych narzędzi pozwala uczniom wybrać preferowaną metodę pracy i rozwijać zarówno umiejętności manualne, jak i cyfrowe.

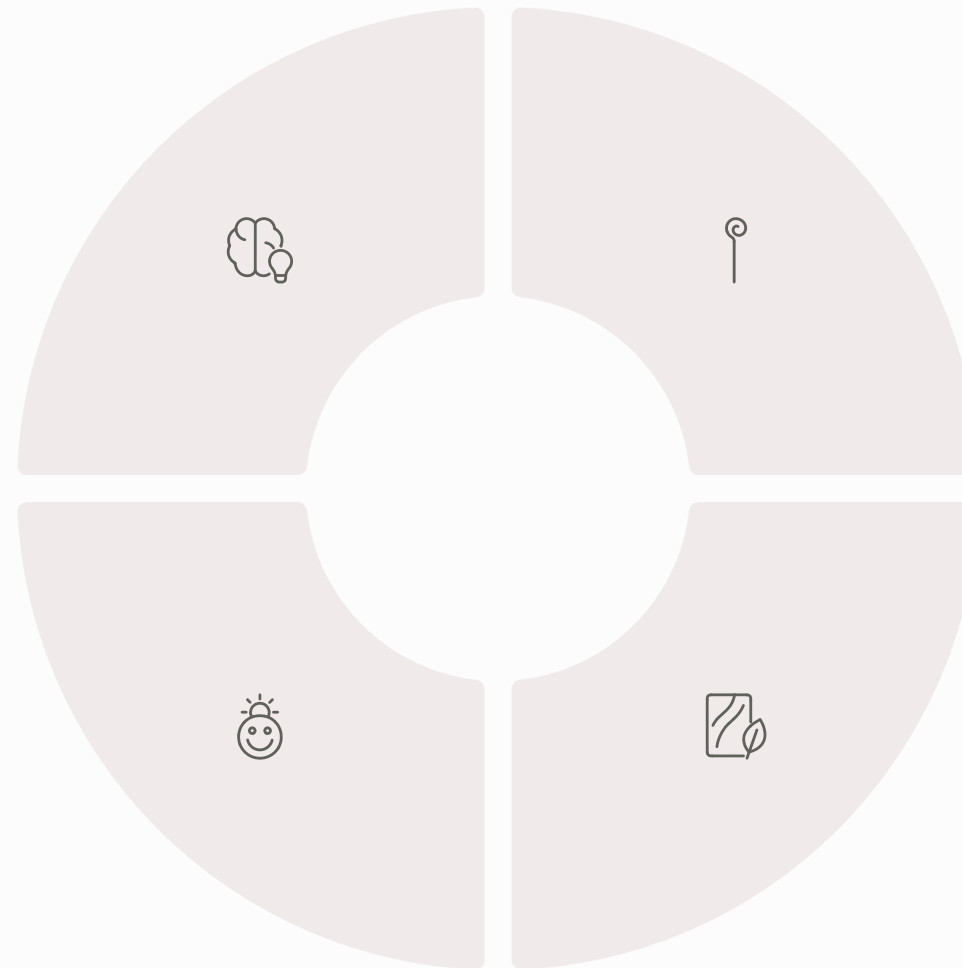
Podsumowanie i perspektywy

Świadomość zdrowotna

Projekt rozwija wiedzę o zdrowym stylu życia i odpowiedzialności za własne zdrowie

Inspiracja do działań

Motywuje do dalszych inicjatyw edukacyjnych i prozdrowotnych w szkole



Współpraca

Wzmacnia umiejętności pracy zespołowej, komunikacji i planowania

Zrównoważony rozwój

Promuje cele ONZ dotyczące zdrowia i jakości życia w praktyce

„Dbam o siebie” to projekt, który łączy edukację z praktycznym działaniem, ucząc młodych ludzi odpowiedzialności za własne zdrowie i dobro społeczności.