

**PROJEKT W RAMACH PROGRAMU UNIJNEGO „UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE”
- „HEALTHY LIFE STYLE” (ZDROWY STYL ŻYCIA).**

Projekt: „Uczenie się przez całe życie” – pod hasłem „Healthy life style” (Zdrowy styl życia)

Program podjęty przez naszą szkołę w partnerstwie ze szkołą węgierską z Gyor przewidziany został na dwa lata: 2008 – 2010.

W realizacji programu uczestniczyło całe gimnazjum, zaś w wymianie i wyjeździe na Węgry, dziesięcioro uczniów gimnazjum i dwóch nauczycieli - opiekunów.

Ogólna wartość projektu wyniosła 16 000 Euro (58 250,24 zł).

Celem programu „Healthy life style” było upowszechniania zdrowego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień zdrowej diety, aktywnego trybu życia, podkreślenia znaczenia sportu dla właściwego rozwoju młodego człowieka, unikania nałogów, ochrony środowiska naturalnego, istoty higieny osobistej, umiejętności radzenia sobie ze stresem, poznawanie „Małej Ojczyzny” – miejsca, gdzie mieszkam, nawiązanie kontaktów z młodzieżą Unii Europejskiej, poznanie innych kultur oraz wzmacnianie motywacji do nauki języków obcych.

Cele główne wyznaczały **działania szczegółowe**. I tak przeprowadzono lekcje o tematyce prozdrowotnej – lekcje wychowawcze. Przygotowano prace pisemne na temat zdrowego stylu życia. Uczniowie zredagowali mini-gazetkę szkolną, w której opisywali postępy w czasie realizowania projektu. Nauczyciele realizujący program zapoznawali uczniów z zagadnieniami dotyczącymi łańcucha pokarmowego i upraw ekologicznych,

Uczniowie zostali zapoznani z zagadnieniami dotyczącymi szkodliwego wpływu chemikaliów na środowisko.

Na lekcjach plastyki wykonywali prace o charakterze prozdrowotnym.

Wraz z opiekunami przygotowali i opracowali ankiety na temat zdrowego stylu życia, przeprowadzili ją wśród uczniów i rodziców.

Uczniowie zebrali tradycyjne przepisy polskiej kuchni opracowali „Książkę kucharską” w wersji elektronicznej. Wymieniali się przepisami popularnymi w naszych krajach oraz przygotowywali je w swoich domach.

Nauczyciele wychowania fizycznego zorganizowali i przeprowadzili zawody lekkoatletyczne, pływackie, mecze w unihokeja i koszykówkę.

Uczniowie uczestniczyli w nauce języka węgierskiego, zapoznawali się z podstawowymi zwrotami, wymową, kulturą Węgier.

Gościliśmy grupę uczestniczek projektu z Węgier w naszej szkole.

Celem projektu było także doskonalenie umiejętności codziennej komunikacji w języku angielskim.

W kwietniu 2010 r. zorganizowano wyjazd 10 uczniów naszego Gimnazjum wraz z 2 opiekunami na Węgry.

W pracę nad realizacją projektu zaangażowani byli nauczyciele i trenerzy z naszego Gimnazjum. W ciągu całego roku szkolnego podejmowaliśmy działania określone programem. Podczas lekcji wychowania fizycznego i zajęć pływackich oraz lekkoatletycznych uczniowie przygotowywali się do zawodów, wyścigów i turniejów mających miejsce w trakcie wizyty partnerskiej.

Przeprowadzono wśród uczniów i rodziców ankietę dotyczącą aktywności sportowej, codziennych zachowań i czynności, zwyczajów żywieniowych i nałogów. Wyniki ankiety zostały opracowane w formie graficznej.

Od listopada 2008 do kwietnia 2009r. uczniowie brali udział w lekcjach języka węgierskiego w wymiarze 20 godzin.

W lutym 2009 r. na lekcjach chemii uczniowie przygotowali maszynę ilustrującą szkodliwość palenia papierosów.

W marcu 2009r. na lekcjach języka angielskiego przygotowaliśmy opracowanie książki kucharskiej z najpopularniejszymi przepisami polskiej kuchni w języku angielskim. Książka kucharska została zapisana na płycie CD.

Wykonano też gazetkę ścienną zawierającą informacje na temat postępów realizacji programu.

Na lekcjach języka angielskiego, biologii i chemii nauczyciele realizowali tematy związane ze zdrowym stylem życia.

W kwietniu 2009 roku gościliśmy dziesięcioosobową grupę uczniów z Węgier wraz z dwoma opiekunami. Przed wizytą dzieci nawiązały ze sobą kontakt mailowy po to, aby poznać się lepiej, ponieważ organizacja wizyty zakładała, że młodzież węgierska będzie zamieszkiwać u rodzin naszych uczniów.

Po przyjeździe do Koszalina uczniowie przyjezdni zostali zakwaterowani w domach naszych uczniów. Pierwszego dnia pobytu grupa z Węgier zwiedziła szkołę, wzięła udział w wybranych lekcjach i treningu na basenie oraz odbyły się rozgrywki w unihokeja. Po południu młodzież zwiedzała miasto.

W kolejnych dniach miały miejsce wycieczki krajoznawcze do: pasieki koło Maszkowa, gdzie uczniowie mieli możliwość zapoznania się z procesem wytwarzania miodu i wosku pszczelego.



W pasiece w Maszkowie

Wycieczki do Słupska, Malborka, Gdańska i Sopotu połączone były ze zwiedzaniem zabytków kultury polskiej, do Słowińskiego Parku Narodowego, do Domu Chleba w Ustroniu Morskim – tam uczniowie mogli nauczyć się jak wypiekać chleb starodawnym sposobem, do wytwórni lodów.

Westerplatte



Odbyły się zawody pływackie, uczniowie brali udział w regatach na jeziorze Jamno, uczestniczyli w zawodach lekkoatletycznych i meczach koszykówki. Podczas całej wizyty nawiązywały się przyjaźnie, uczniowie mogli wykorzystać swoje umiejętności językowe do komunikowania się z kolegami z Węgier.

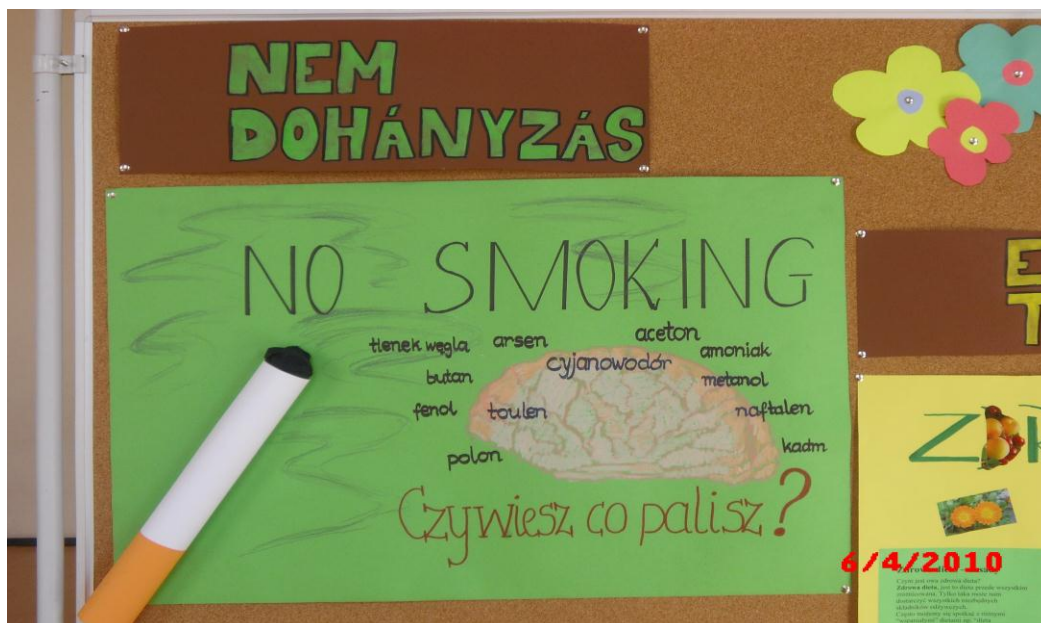


Zawody lekkoatletyczne na stadionie Bałtyk w Koszalinie

Regaty na Jeziorze Jamno

W drugim roku trwania projektu uczniowie naszego Gimnazjum realizowali cele projektu oraz przygotowywali się do wyjazdu na Węgry. Uczestniczyli w lekcjach języka węgierskiego oraz podczas lekcji biologii, chemii, języka angielskiego i godzin wychowawczych zapoznawali się z tematyką ochrony środowiska, ekologicznymi sposobami hodowli zwierząt, zdrowej diety i zdrowego stylu życia, sposobami przeciwdziałania nałogom. Na podstawie uzyskanych informacji i po odbytych zajęciach napisali eseje na temat zdrowego stylu życia. Zostały one opracowane zgodnie z przyjętymi kryteriami tak, aby stwierdzić, czy realizowany projekt spowodował zmianę podejścia do kwestii zdrowia w kontekście uprawiania sportu, stosowania odpowiedniej diety i unikania nałogów. Wyniki opracowano i podsumowano.

Uczniowie pod nadzorem nauczyciela plastyki przygotowali plakaty obrazujące główne zagrożenia zdrowego stylu życia. Prace były eksponowane na korytarzach Gimnazjum



W kwietniu 2010r. miała miejsce wizyta naszych uczniów w Gyor – naszym mieście partnerskim na Węgrzech. Podczas wizyty został zrealizowany bogaty i interesujący program.

W pierwszym dniu uczniowie zwiedzili szkołę oraz uczestniczyli w węgierskiej wersji eksperymentu ukazującego szkodliwość palenia papierosów. Miał również miejsce mecz w unihokeja. Następnego dnia uczestniczyliśmy w wycieczce do Ravazd, gdzie znajduje się ścieżka edukacyjna prezentująca sposób zarządzania gospodarką leśną, a po południu odbyły się rozgrywki w koszykówkę.

Zwiedzaliśmy najważniejsze zabytki Budapesztu, tj. Cytadelę, Zamek Budy, Most Łańcuchowy, Domy Parlamentu, Plac Bohaterów, centrum miasta, jaskinie pod miastem.

Braliśmy udział w zawodach pływackich, a po nich wspólnie robiliśmy zakupy poprzedzające gotowanie węgierskich potraw. Gościny i sprzętu udzieliła nam szkoła gastronomiczna w Gyor. Wspólnie spożywany posiłek własnoręcznie przygotowany przez uczniów smakował bardzo.

Niezapomnianym przeżyciem była wycieczka nad jezioro Balaton. W jej trakcie braliśmy udział w zabawach w linowym parku rozrywki, gdzie młodzież miała okazję sprawdzić swoją sprawność fizyczną wspinając się na skałkach, czy bawić się podczas zjazdów na torze bobslejowym. Odwiedziliśmy także opactwo benedyktyńskie w Tihany, gdzie zgromadzone są pamiątki początków państwowości węgierskiej.



W parku linowym

Zorganizowano także dla młodzieży wycieczkę rowerową do benedyktyńskiego opactwa Pannonhalma związaną ze zwiedzaniem tego miejsca kultu religijnego, przechowującego pamiątki początków państwa węgierskiego.

Odbyliśmy także wycieczkę do Szigetkoz – parku krajobrazowego, gdzie najpierw mogliśmy odwiedzić ekologiczną farmę, spróbować strzelania z łuku i poszukiwania złota w strumieniu, a potem podziwialiśmy widoki podczas wycieczki kajakowej.

Podczas pobytu na Węgrzech młodzież miała okazję wykorzystać swoje umiejętności językowe tak w języku angielskim, jak i węgierskim. Znacznie podniosło to motywację do nauki i uświadomiło ważność swobodnego komunikowania się w języku obcym.

Udział w projekcie podniósł świadomość odpowiedzialności za własne zdrowie. Nawiązały się przyjaźnie trwające nadal po zakończeniu projektu.

Uczniowie naszego gimnazjum reprezentowali swoją szkołę, miasto i kraj w sposób godny, a opiekunowie towarzyszący im podczas pobytu byli dumni z ich zachowania.