



## MATEMATYKA

### SPRAWOZDANIE Z PROJEKTU EDUKACYJNEGO:

### „ZDROWE ŻYWIENIE”

#### **Koordinator projektu:**

Pani Grażyna Rybicka

#### **Skład zespołu projektowego:**

Marika Jaroszevska kl. I C, Matylda Kopyto kl. I B i Mateusz Kopyto kl. I B.



Minister Edukacji Narodowej rozporządzeniem z dnia 20 sierpnia 2010 r. nałożył na uczniów szkół gimnazjalnych wymóg zorganizowania pracy metodą zespołowego projektu edukacyjnego.

Spośród dostępnych na stronie internetowej Gimnazjum nr 125 tematów projektów edukacyjnych wybraliśmy projekt z matematyki, koordynowany przez nauczycielkę tego przedmiotu, panią Grażynę Rybicką. Temat projektu to - „**Zdrowe żywienie**”. Podczas kilku spotkań z panią G. Rybicką omówiliśmy cele projektu, podstawowe źródła informacji oraz miejsce prezentacji i odbiorców.

Celem naszych działań było odszukanie wiadomości na temat zdrowego żywienia z uwzględnieniem nowej piramidy żywienia i liczby kalorii na jeden dzień dla młodzieży w wieku 13 – 16 lat. Hasłem, które od początku kierowało naszymi działaniami, było zdanie: **„W dzisiejszym świecie wszystko musimy umieć liczyć: począwszy od pieniędzy, skończywszy na kaloriach”**.

Pierwszym etapem naszej pracy było zebranie potrzebnych informacji. Korzystaliśmy ze strony internetowej Pana Wojciecha Kowalczyka [www.czasnatrenera.pl](http://www.czasnatrenera.pl) oraz [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl), jak również z artykułów w czasopismach (np. „PesoPerfecto”, „Charaktery” luty 2014, „Kuchnia” luty 2014, ), przeprowadziliśmy rozmowę z panią dietetyczką. Wydrukowaliśmy potrzebne informacje dotyczące kaloryczności produktów, indeksu glikemicznego, obliczania i interpretacji indeksu BMI oraz piramidę zdrowego żywienia. Czytając artykuły, znaleźliśmy ciekawostki, które zamieściliśmy w prezentacji.

Punktem wyjścia do uporządkowania wiadomości stała się piramida i talerz zdrowego żywienia. Aby wiadomości były bardziej czytelne, rozpoczęliśmy budowę ostrosłupa prawidłowego, czworokątnego o podstawie kwadratu i umieściliśmy na nim poszczególne piętra piramidy.

Drugim krokiem było ułożenie menu na jeden dzień zgodnie z nową piramidą żywienia i wyliczenie wartości kalorycznej spożywanych produktów. Ułożyliśmy menu

dla młodzieży aktywnej fizycznie, nie uprawiającej sportu i ze skłonnościami do tycia. Sporządziliśmy listę zakupów i porównaliśmy ceny produktów, które należy kupić. Ceny spisaliśmy w sklepie „Tesco” i „Piotr i Paweł”. Wybraliśmy te sklepy, ponieważ znajdują się tam półki ze zdrową żywnością, a produkty są tej samej lub porównywalnej jakości. „Piotr i Paweł” próbuje się wyróżnić, rozszerzając ofertę i mimo porównywalnej jakości z „Tesco” ma wyższe ceny. Ceny zaokrągliliśmy.

Trzeci krok projektu to krzyżówki i zadania dla młodzieży. W czasie konkursu wiedzy o zdrowym odżywianiu, rywalizowali ze sobą przedstawiciele czterech klas gimnazjalnych. Zwyciężyła klasa ID. Wszyscy rywalizujący otrzymali za swoją pracę nagrody w postaci owoców.

Żeby zachęcić młodzież do udziału w prezentacji, zaprosiliśmy kilka osób (zainteresowanie pomiarem było bardzo duże) do obliczenia współczynnika BMI. Wykorzystaliśmy wzór matematyczny, przeliczyliśmy wzrost podany w centymetrach na metry i po otrzymaniu wyniku zinterpretowaliśmy go. W tym czasie pozostałym osobom rozdaliśmy broszurki dotyczące zdrowego odżywiania się.



Zaprosiliśmy kolegów na degustację potraw, które sami przyrządziliśmy. W czasie poczęstunku młodzież przekazywała nam swoje spostrzeżenia dotyczące smaku, wyglądu potraw oraz wyliczonej kaloryczności.

Prezentacja projektu była ostatnim etapem jego realizacji. Podczas Dnia Otwartego w Gimnazjum nr 125 przekazaliśmy informacje dotyczące zdrowego żywienia szóstoklasistom i ich rodzicom, nauczycielom oraz uczniom naszej szkoły. Wykorzystane informacje dotyczyły przede wszystkim młodzieży w wieku 13 – 16 lat. Dnia 30 kwietnia 2014 roku zaprezentowaliśmy projekt uczniom Gimnazjum nr 125. Cel prezentacji został osiągnięty, a dzięki wykorzystanym pomocom, informacje dotyczące zdrowego żywienia na długo zapadną w naszej pamięci.

Pokaz zakończył się degustacją potraw oraz wręczeniem nagród uczestnikom konkursu. Chociaż przy wyborze tematu trudno nam było uwierzyć, że **„Zdrowe żywienie”** jest projektem matematycznym, to w trakcie jego realizacji udowodniliśmy, że nie ma zdrowego odżywiania bez matematyki. Wiadomości, które od lat zdobywamy na lekcji, będziemy umieli wykorzystać w życiu codziennym.



Efekt naszej ciężkiej pracy 17 maja mogli oglądać nauczyciele, dyrekcja, wszyscy uczniowie i ich rodzice oraz goście zaproszeni na Piknik Majowy. Jak się okazało, wyniki obliczeń BMI były bardzo różne: od niedowagi u dzieci do otyłości u dorosłych. Dla uczestników konkursów przygotowaliśmy atrakcyjne nagrody. Pluszowe owoce i warzywa oraz kolorowe piłeczki zachęcały do odwiedzenia naszego stoiska. Uczniowie, rodzice i nauczyciele rozwiązywali krzyżówki i rebusy. W odgadnięciu haseł pomogła im przygotowana przez nas Piramida Zdrowego

Żywienia i Talerz Zdrowia. Jesteśmy pewni, że w zrobionej przez nas ulotce, każdy znajdzie wskazówki jak zmienić złe nawyki żywieniowe.

Dziękujemy pani Grażynie Rybickiej za cenne wskazówki, pomoc w realizacji i przeprowadzeniu prezentacji.



### **Zespół projektowy:**

Marika Jaroszevska IC

Matylda Kopyto IB

Mateusz Kopyto

