

NEWSLETTER

C1 – pierwsze spotkanie partnerów projektu

LUBLIN – POLSKA

Spółeczna Szkoła Podstawowa

im. Sebastiana Fabiana Klonowica

18.11.2019 – 22.11.2019

EAT HEALTHIER, LIVE FOR THE BEST
2019-1-PL01-KA229-065117_4

W dzisiejszych czasach zarówno dzieci jak i nastolatki nie mają czasu lub potrzeby aby ćwiczyć i rozwijać zdrowe nawyki żywieniowe. Niestety w ten sposób łatwo wykształca się siedzący tryb życia (ang.sedentarism). Niezdrowe nawyki żywieniowe oraz brak ruchu staje się dużym problemem szczególnie dla rodzin oraz wszystkich osób zaangażowanych w system kształcenia.

Jednym z powodów zaistniałej sytuacji jest łatwy dostęp do nowoczesnych technologii, które pochłaniają cały wolny czas uczniów i zatrzymują ich w domu. Widok dziecka spędzającego swój wolny czas, ferie czy wakacje przed komputerem nie jest rzadkością. Rodzice są często zbyt zajęci, aby dostrzec problem. Dlatego też wielu nastolatków zmaga się z nadwagą, otyłością i problemami natury psychologicznej. Faktem jest, że nadmierna waga zwiększa ryzyko wielu chorób, takich jak np. choroby serca, cukrzyca czy problemy emocjonalne.

Dlatego też nauczyciele z 4 szkół postanowili wziąć udział w projekcie dotyczącym zdrowego stylu życia.

- 1. Polska - Stowarzyszenie Oświatowo-Wychowawcze im.Sebastiana Fabiana Klonowica**
- 2. Portugalia - Agrupamento de Escolas António Correia Oliveira**
- 3. Turcja - CEMAL DIKER ILKOKULU**
- 4. Włochy - ISTITUTO COMPRENSIVO "F.P. TOSTI"**

Głównym założeniem jest propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród nastolatków. Poruszane zagadnienia dotyczą kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, zachęcania do regularnej aktywności fizycznej oraz budowania świadomości młodych ludzi, jak ważny wpływ na jakość i długość ich życia ma prawidłowe odżywianie.

Planujemy wymianę pomysłów i praktyk pomiędzy szkołami oraz wiedzy dotyczącej różnorodności sportów i kultur europejskich. Chcemy, aby rodzice naszych uczniów dołączyli do nas i dzielili się swoją wiedzą z nami i nastolatkami w celu stworzenia dobrych nawyków: 'Eat healthier – live for the best' 😊

Projekt rozpoczął się międzynarodowym spotkaniem C1 nauczycieli w Klonowicu w Lublinie. Każdy dzień był wypełniony zajęciami przygotowującymi do wprowadzenia projektu oraz analizą założeń projektowych, ale również integracją z partnerami. Newsletter przygotowany po spotkaniu stanowi jego podsumowanie.

Spotkanie trwało pięć dni i każdy z nich był szczegółowo zaplanowany aby wywiązać się ze wszystkich ważnych zadań.

Gospodarze z Lublina:

- 1. Virginia Sitarz**
- 2. Dorota Mazurek**
- 3. Zofia Charis**
- 4. Julita Patyra**
- 5. Sylwia Obszańska-Cur**
- 6. Małgorzata Kowalczyk-Zinkiewicz**

Goście z Esposende:

- 1. Ana Cristina Silva Barreiros**
- 2. Maria Amélia Areias**
- 3. José Maria da Cunha Martins de Abreu**

Goście z Ortony:

- 1. Marianna D'Alicandro**
- 2. Giuseppina Romandini**
- 3. Patrizio Marino**
- 4. Fabio Marini**

Goście z Istambułu:

- 1. Esra Seckin**
- 2. Gulcin Doyuran**
- 3. Servet Yildiz**

18.11.2019 – poniedziałek

Pierwszy dzień spotkania z partnerami projektu 'Eat healthier, live for the best'. Mieliśmy okazję oglądać prezentacje krajów i szkół naszych partnerów z ,  i  porozmawialiśmy o trendach żywieniowych. Dziękujemy naszym uczniom  za prezentację i pokazanie gościom naszej szkoły.

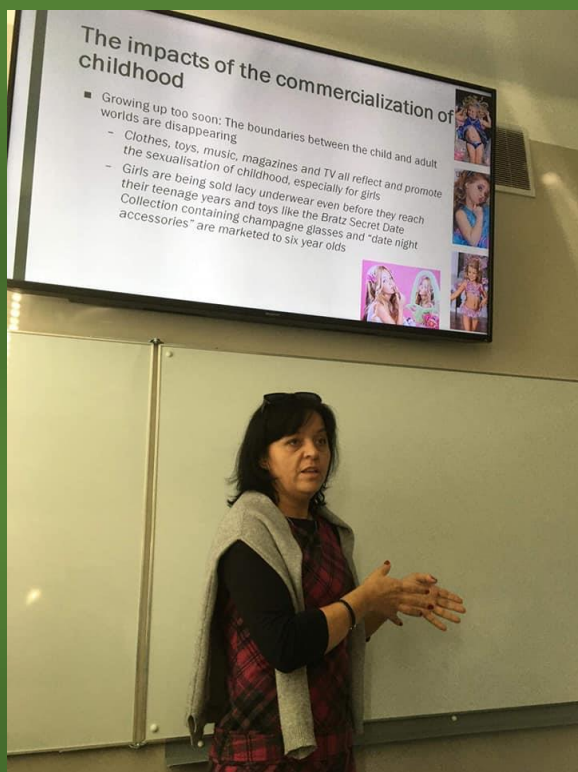




19.11.2019 - wtorek

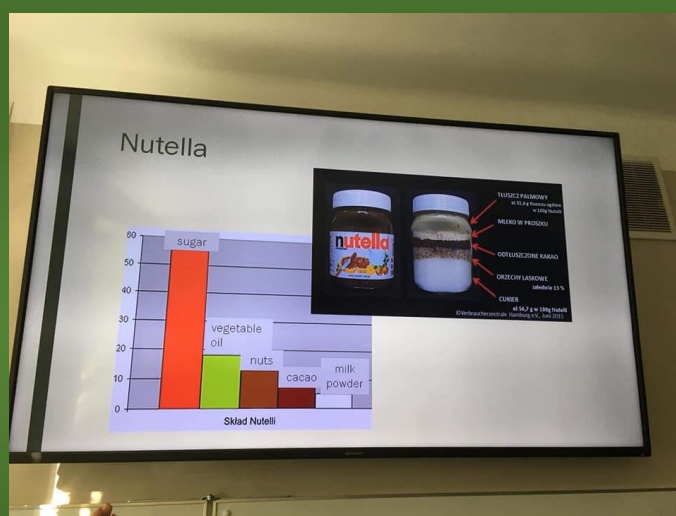
Drugi dzień warsztatów w ramach projektu Erasmus to wyjątkowo ciekawy wykład z panią dr Renatą Maksymiuk psycholog z UJ na temat ,Body image - media influence' oraz spotkania z uczniami, którzy zachwycili gości kompetencją językową.

Wykład dr Renaty Maksymiuk, psycholożki z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie pt. „Body image – wpływ mediów”, koncentrował się na tym, w jaki sposób wizerunek ciała kształtowany jest przez media będące nośnikami wartości, celów i aspiracji charakterystycznych dla społeczeństwa konsumenckiego. Dzieci wychowywane w kulturze konsumpcji są bowiem odbiorcami działań marketingowych niosących ze sobą nie tylko informacje dotyczące produktów (ich cech, ceny czy jakości) ale także całego kontekstu społecznego, w którym są one używane (np. będziesz atrakcyjna i szczęśliwa jeśli będziesz stosować kosmetyki naszej firmy).



Dzieci nie zdają sobie sprawy z faktu, że szereg działań marketingowych przypomina bardziej gry i filmy dla dzieci niż reklamy, dlatego nawet w grupie nastolatków obserwuje się akceptację całego przekazu zawartego w tego rodzaju komunikatach promocyjnych. W ten sposób kultura konsumpcji kształtuje nie tylko preferencje i nawyki dzieci dotyczące zakupów określonych produktów czy marek ale także ich system wartości, sposób widzenia świata, stosunek do innych i do samego siebie, w tym swojego ciała. Aby uchronić dzieci przed negatywnymi psychologicznymi konsekwencjami tej sytuacji, dorośli - rodzice, nauczyciele i inni opiekunowie - mogą podejmować różne działania o charakterze edukacyjnym.

Przykładowo wizerunek ciała, któremu poświęcony był wykład, nie jest stały. Może się zmieniać w czasie pod wpływem różnych czynników i tę cechę można wykorzystać w przypadku osób mających negatywne przekonania na temat własnego wyglądu.



Praca nad kształtowaniem właściwego wizerunku ciała i budowanie pozytywnej postawy wobec niego jest bardzo istotna ponieważ stosunek do ciała wiąże się z samooceną, samopoczuciem oraz zdrowiem psychicznym (np. zaburzeniami jedzenia) i zbalansowaną postawą wobec jedzenia i aktywności fizycznej.



Po południu zabraliśmy partnerów projektu na lodowisko Iceman, co okazało się największym wyzwaniem dnia - dali radę uffff 🐾



20.11.2019 - środa



Dzień trzeci spotkania międzynarodowego C1 Erasmus partnerów projektu upłynął pod hasłem sportu.

Gości zachwyciły zajęcia w w klasach 0 - 4 - 8. Mieli również okazję zatańczyć Poloneza z uczniami oraz poćwiczyć koordynację ruchową.

Praca zespołowa Erasmus + goście i uczniowie

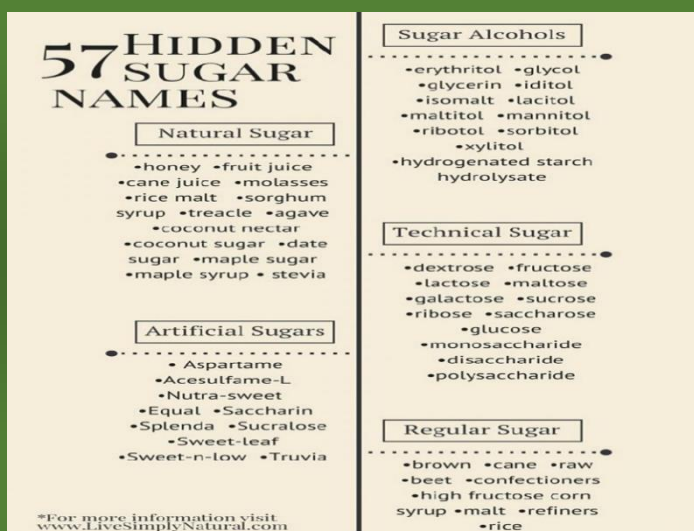


Polonez – nasz taniec narodowy na lekcji wychowania fizycznego



Dzień zakończyliśmy warsztatami z dietetyki.

Zaburzenia w odżywianiu wśród nastolatków



Anorexia nervosa

Jest zaburzeniem w odżywianiu charakteryzującym się niską wagą, restrykcyjnym ograniczeniem spożywania jedzenia, strachem przed przytyciem, i pragnieniem bycia szczupłym.

Oznakami anoreksji mogą być:

- zaburzony obraz własnego ciała, rozmiaru, kształtu, wyglądu
- chowanie lub pozbywanie się jedzenia
- obsesyjne liczenie kalorii
- zaprzeczanie uczuciu głodu
- nadmierna aktywność fizyczna
- wycofanie z życia towarzyskiego
- zmiany nastroju, drażliwość, depresja, ciągły niepokój
- fizyczne zmiany w anoreksji to szybka i nadmierna utrata wagi, uczucie zimna, zmęczenie i osłabienie, rzednące włosy, zawroty głowy, omdlenia, brak miesiączki u dziewcząt

Bulimia nervosa

Jest to zaburzenie w odżywianiu charakteryzujące się nadmiernym objadaniem, po którym następuje wymuszone wymiotowanie jedzenia.

Oznakami bulimii mogą być:

- zjadanie nadmiernych ilości jedzenia bez widocznych konsekwencji w zmianie wagi ciała
- chowanie jedzenia lub opakowań po nim
- nadmierna aktywność fizyczna lub głodówki
- dziwne zwyczaje lub rytuały podczas spożywania posiłków
- częste wizyty w łazience po posiłkach
- stosowanie środków przeczyszczających lub odwadniających lub im podobnych
- często zapchane toalety lub prysznice
- impulsywne zachowania

Uzależnienie od cukru

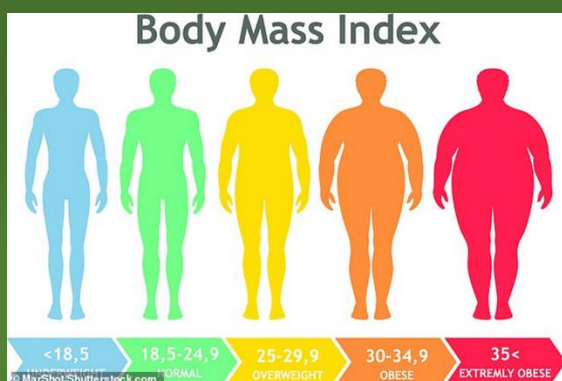
Nastolatki z uzależnieniem od cukru są narażeni na bardziej intensywne zmiany nastroju niż ci, którzy spożywają cukier w niewielkich ilościach. Nadmierne spożywanie cukrów powoduje nagłe wzrosty i spadki poziomu cukru we krwi, wpływając negatywnie na neuroprzekaźniki, które pomagają utrzymać stabilny poziom nastroju. Nagły spadek cukru prowadzi do zmęczenia i drażliwości, które obniżają nastrój nastolatka.



Otyłość

Otyłość polega na nadmiernym rozwoju tkanki tłuszczowej i zwiększeniu masy ciała powyżej zalecanej, gdy nadmierna ilość tłuszczu nagromadzi się w takim stopniu, że może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Za otyłość uważa się stan, w którym tkanka tłuszczowa stanowi więcej niż 25% całkowitej masy ciała u mężczyzn oraz 30% u kobiet, lub kiedy ich wskaźnik masy ciała (ang. BMI body mass index) jest powyżej 30. Kalkulator BMI (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała, to narzędzie, dzięki któremu można samodzielnie sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Wskaźnik BMI w sposób pośredni opisuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach. Obliczamy go, korzystając z wzoru:

$$BMI = \frac{waga [kg]}{wzrost^2 [m]}$$



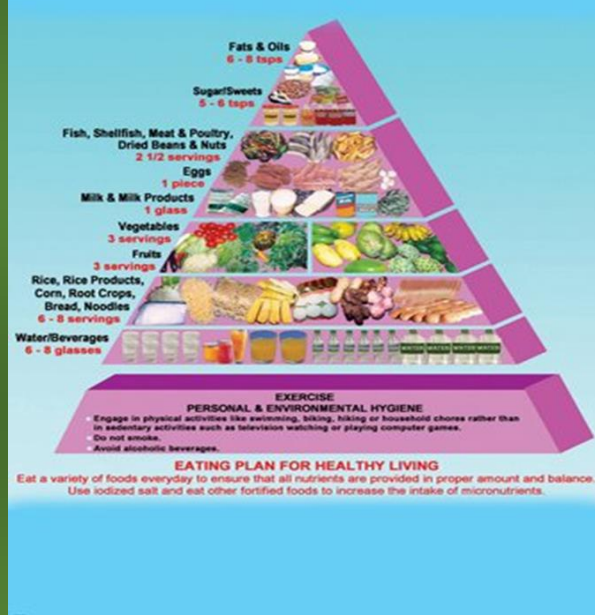
Otyłość w okresie dojrzewania może być związana z:

- złymi nawykami żywieniowymi
- objadaniem się
- brakiem ruchu
- otyłością w rodzinie
- chorobami endokryologicznymi lub neurologicznymi
- przyjmowaniem leków
- stresem związanym z sytuacjami życiowymi
- problemami w rodzinie lub wśród rówieśników
- nisko samoocena
- depresją lub problemami emocjonalnymi

Ryzyko i komplikacje



Food Pyramid for Teens



Sposoby radzenia sobie z otyłością:

- rozpocznij systematyczny program ważenia
- zmień zwyczaje żywieniowe (jedz wolno)
- planuj posiłki i wybieraj zdrowe składniki (ogranicz tłuszcze i potrawy słodkie, unikaj fast food'ów, zwiększ ilość spożywanych warzyw, owoców oraz produktów pełnoziarnistych i orzechów)
- kontroluj wielkość posiłków i spożywaj mniej kalorii
- zwiększ aktywność fizyczną (60 minut dziennie) i staraj się być bardziej aktywny
- jedz posiłki z rodziną zamiast podczas oglądania telewizji lub przy komputerze
- nie traktuj jedzenia jako nagrody
- ogranicz przekąski

21.11.2019 - czwartek

Czwarty dzień spotkania partnerów projektu to wizyta na Majdanku i zapoznanie się z historią Polski. Pomimo wietrznej pogody goście z przejęciem zwiedzili ważne dla nas miejsce pamięci.



Dzień zakończył się intensywną pracą nad projektem.



Regulamin wyjazdów na spotkania międzynarodowe znajdą Państwo w oddzielnym dokumencie pdf. na stronie internetowej szkoły.

22.11.2019 - piątek



To już ostatni, piąty dzień spotkania C1 Erasmus. Czas podsumowań i ostatnich ustaleń. Pomimo napiętego grafiku goście mieli okazję uczestniczyć w zajęciach języka angielskiego w klasie 7m. Nasi uczniowie po raz kolejny zachwycili ich swoją kompetencją językową.



Wkrótce to my będziemy gośćmi w Portugalii



, Turcji



i we Włoszech



CU 😊

Więcej informacji znajdziecie na:

<https://www.klonowic.lublin.pl/category/erasmus/>

<https://www.facebook.com/klonowic/>

<https://www.facebook.com/Erasmus-project-Eat-healthier-live-for-the-best/>

Koordynator projektu:

Dorota Mazurek

Klonowic - Lublin - Polska