

**Prozdrowotny styl życia z twoim telefonem komórkowym**

Młodzież żyjąca w czasach dynamicznie rozwijających się multimediów oraz dokonującego się postępu technologicznego, nie zawsze jest świadoma wpływu nowoczesnych technologii na zdrowie oraz zachowania prozdrowotne.

Przedstawiony projekt obejmuje trzy obszary życia: zdrowie i sport, żywienie oraz nowoczesne technologie. Projekt jest skierowany do uczniów w wieku od 16 do 19 lat z trzech szkół partnerskich (z Włoch, Grecji i Polski), jak również do rodzin uczniów, nauczycieli oraz społeczności lokalnej. Bezpośrednio w projekcie będzie uczestniczyło 96 uczniów i 82 nauczycieli zaś szacunkowo około 5000 uczniów, nauczycieli, członków ich rodzin oraz społeczności lokalnej i globalnej będzie pośrednio jego beneficjentami. Zadaniem projektu jest uświadomienie zagrożeń wynikających z niezdrowego stylu życia oraz wypracowanie postaw prozdrowotnych wśród uczestników tego przedsięwzięcia poprzez stworzenie i praktyczne wykorzystanie nowoczesnych technologii w postaci aplikacji mobilnej. Uczniowie zaprojektują szablon prozdrowotnej gry terenowej, w której uczestniczyć będą uczniowie w czasie odwiedzin w poszczególnych krajach. Aplikacja mobilna ma charakter długofalowy, to znaczy będzie wykorzystywana przez cały okres projektu oraz po jego zakończeniu. Będzie polegała na systematycznym przypominaniu o podejmowaniu postaw prozdrowotnych, informowaniu i zachęcaniu do zdrowego stylu życia. Stworzone przez uczestników bezpłatne aplikacje dostępne będą na stronie projektu oraz sklepie internetowym. Projekt jest interdyscyplinarny i wieloaspektowy; odnosi się do technik informatycznych, biologii, chemii, wychowania fizycznego oraz języków obcych.

Główne cele to:

• Wyrobienie prozdrowotnych nawyków poprzez zmianę postaw wobec zdrowego stylu życia;

• Poprawa ogólnej sprawności fizycznej bezpośrednich uczestników projektu w czasie jego trwania;

• Wykształcenie nawyku przygotowywania oraz spożywania zdrowych śniadań przez uczestników projektu;

• Poszerzenie wiedzy w zakresie charakteru i profilaktyki chorób cywilizacyjnych dotykających młodzież, które powiązane są z niezdrowym stylem życia;

• Poznanie i udoskonalenie umiejętności podstaw programowania potrzebnych do stworzenia aplikacji telefonicznej.

Podczas realizacji projektu uczestnicy poznają podstawy programowania, sposoby wyszukiwania informacji w Internecie oraz sposoby sprawdzania ich wiarygodności, tworzenia prezentacji, wklejania zdjęć, stosowania narzędzi informatycznych do gromadzenia danych, napisanie algorytmu potrzebnego do tworzenia aplikacji. Ponadto w czasie opracowywania ankiet, artykułów będą doskonalili umiejętności słuchania i czytania ze zrozumieniem, kreatywnego myślenia i pisania, pracy zespołowej. Stosowane będą różnorodne techniki pracy w zespole; zostaną stworzone krótkie filmy dotyczące przygotowywania zdrowych posiłków. Będą miały miejsce wykłady specjalistów - dietetyków, lekarzy, trenerów, sławnych sportowców, jak również warsztaty gotowania zdrowej żywności, analizowane będą fakty i mity dotyczące zdrowego żywienia, wywiady z dziadkami na temat ich posiłków, badany będzie skład chemiczny żywności. Uczniowie przejdą cykl testów sprawnościowych, wezmą udział w zajęciach sportowych, wycieczce rowerowej, ćwiczeniach praktycznych z ekspertami Tai Chi oraz jogi na otwartych przestrzeniach. Realizowane w ramach projektu treści są komplementarne ze szkolnymi programami nauczania.

Dzięki projektowi wzrośnie dbałość o zdrowie fizyczne oraz psychiczne uczniów, ich rodzin oraz środowiska lokalnego. Wzmocnione zostaną nawyki dotyczące zdrowego stylu życia oraz prewencji chorób cywilizacyjnych. Rozwinięte zostaną potrzeby praktycznych umiejętności w zakresie działań sportowych, żywieniowych oraz IT. Dzięki kontaktom z rówieśnikami wzrosną kompetencje językowe uczniów, a także ich kompetencje osobowe i obywatelskie. Współpracujący nauczyciele poszerzą swoją wiedzę i doświadczenie związane z promowaniem zdrowego stylu życia oraz nowoczesnych technologii; poznają nowoczesne sposoby promocji, rozwiną kompetencje menedżerskie, poszerzą wiedzę dotyczącą różnic kulturowych, poznają nowe metody i techniki nauczania. Poprzez współpracę międzynarodową, wyjazdy, stały kontakt internetowy rozwiną się interakcje pomiędzy szkołami partnerskimi. Szkoły wzmocnią swoją reputację jako instytucji, które dbają o rozwój intelektualny oraz psychofizyczny uczniów. Oferta edukacyjna zostanie poszerzona o promowanie wartości międzykulturowych.

Działania realizowane w ramach tego projektu skłonią uczestników do refleksji nad stylem ich życia i sprawią, że zaczną świadomie podejmować inicjatywy związane z kształtowaniem działań prozdrowotnych. Jednocześnie rozwiną swoje kompetencje związane z nowoczesnymi technologiami. Jesteśmy przekonani, że w przyszłości rezultaty projektu służyć będą kontynuacji edukacji przez zdrowszych i świadomych prozdrowotnego postępowania młodych ludzi, co odpowiada unijnej strategii Euro 2020.