

**Uzasadnienie: Dlaczego mój projekt powinien otrzymać nagrodę główną!**

Jestem dumna z efektów pracy, jaką z grupą uczniów włożyliśmy w przygotowanie projektu. Nawet najciekawsze, najbardziej zaawansowane technologicznie materiały i pomoce naukowe nie wspomogą ucznia, jeżeli jest on w złej kondycji psychicznej i fizycznej. Staram się wypracować wśród moich uczniów nawyk zdrowego stylu życia. Pandemia niestety przyczyniła się do pogłębienia problemów takich jak uzależnienie od telefonu, brak ruchu na świeżym powietrzu, ograniczenie kontaktów międzyludzkich, lęki, depresje, niewłaściwe odżywianie. Trudno jest nauczać, realizować podstawy programowe, kiedy przed sobą w klasie widzimy młodzież ospałą i zniechęconą. Postanowiłam działać. Utworzyłam w ramach zajęć dodatkowych grupę uczniów z którymi szukaliśmy w Internecie ciekawych artykułów o budowaniu odporności i zdrowym stylu życia. Uczniowie z dużym zaangażowaniem przygotowali dekoracje, tablice poglądowe i w brawurowy sposób przedstawiliśmy efekty naszej pracy. Treści zawarte w powstałym scenariuszu są uniwersalne, ponadczasowe, zawsze aktualne. Napisane prostym, wpadającym w ucho językiem. O tak ważnych sprawach powinno się przypominać uczniom stosunkowo często. Takie z pozoru proste i oczywiste czynności jak ruch, kino, spotkanie, morsowanie, sauna, chodzenie boso po śniegu czy rozwijanie swoich zainteresowań potrafią podnieść poziom endorfin a tym samym wzmocnić odporność organizmu. Śmiech - głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Dobry sen, taki ośmiogodzinny również czyni cuda. Jednak królową wśród metod podnoszenia odporności jest dieta! Jedzenie musi być z produktów niskoprzetworzonych, bogatych w różnorodne warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste i dobre tłuszcze. Mega ważne jest pełnowartościowe białko, które jest budulcem do produkcji komórek odpornościowych. Teoretycznie każdy uczeń, ba, nawet dorosły człowiek to wie. Teoretycznie.... bo w praktyce, widzę uczniów z energetykami, fast foodami czy inną żywnością wysoko przetworzoną. Do tego brak ruchu i fonoholizm! Mam nadzieję, że ten zrealizowany projekt to głośny i wymowny apel do moich uczniów. Prośba, aby dbali o swój dobrostan fizyczny i psychiczny.