

Spółeczna Waldorfska Szkoła Podstawowa w Poznaniu

Projekt badawczy

Jesteśmy uczniami Społecznej Waldorfskiej Szkoły Podstawowej w Poznaniu

. W naszej szkole dużą wagę przykładamy do zdrowego odżywiania się i
zdrowego stylu życia.

Na śniadania do szkoły przynosimy warzywa, owoce, kanapki z
pieczywem pełnoziarnistym, wodę do picia, herbatę ziołową.

W naszej szkole we wszystkich klasach obowiązuje zakaz przynoszenia
niezdrowych przekąsek typu: batony, cukierki, chipsy itp.

Podczas świąt Szkolnych przynosimy zdrowe wypieki , które wspólnie z
rodzicami pieczemy razem w domu ze zdrowych produktów.

To nasze śniadania 😊



Problem badawczy

Czy zdrowy tryb życia i zdrowe odżywianie promowane w naszej szkole mają wpływ na naszą codzienność? Czy to, co mówimy i robimy w szkole przekłada się na nasze nawyki żywieniowe poza nią?

Hipoteza

Założyliśmy, że fakt, że w szkole promujemy i dbamy o przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia i zdrowego odżywiania, przekłada się na nasz styl odżywiania poza szkołą. Dzięki temu, że dbamy o to, co jemy, unikamy produktów szkodliwych i wysoko przetworzonych powoduje nasze lepsze samopoczucie i chęć do aktywności fizycznej, co również przekłada się pozytywnie na nasze zdrowie.

Metoda badawcza

Jako sposób na zbadanie naszej hipotezy
wybraliśmy ankietę.

Postanowiliśmy zadać wszystkim dzieciom z
naszej szkoły dwa pytania, na które można
udzielić odpowiedzi tylko: TAK lub NIE.

Pytania

Zanim zadaliśmy pytania przedstawiliśmy w każdej klasie informacje, na temat tego, co uważamy za zdrową dietę, wartościowe posiłki oraz aktywność fizyczną. Dla pełnej informacji posłużyliśmy się naszą prezentacją przygotowaną na wykład dotyczącą zdrowego trybu życia.

Takie zadaliśmy pytania:

1. Czy po powrocie ze szkoły, w wolnym czasie również dbasz o zdrową dietę/wartościowe posiłki?
2. Czy po szkole, w wolnym czasie spędzasz dużo czasu na aktywnościach ruchowych/na dworze?

Oto odpowiedzi

Kl. 1

Pyt. 1. na tak - 9, na nie - 0

Pyt. 2. na tak - 9, na nie - 0

Kl. 2

Pyt. 1. na tak - 12, na nie - 0

Pyt. 2. na tak - 12, na nie - 0

Kl. 3

Pyt. 1. na tak - 7, na nie - 1

Pyt. 2. na tak - 7, na nie - 1

Kl. 4

Pyt. 1. na tak - 7, na nie - 2

Pyt. 2. na tak - 8, na nie - 1

Kl. 5

Pyt. 1. na tak - 10, na nie - 0

Pyt. 2. na tak - 6, na nie - 4

Kl. 6.

Pyt. 1. na tak - 11, na nie - 4

Pyt. 2. na tak - 11, na nie - 4

Kl. 7

Pyt. 1. na tak - 9, na nie - 2

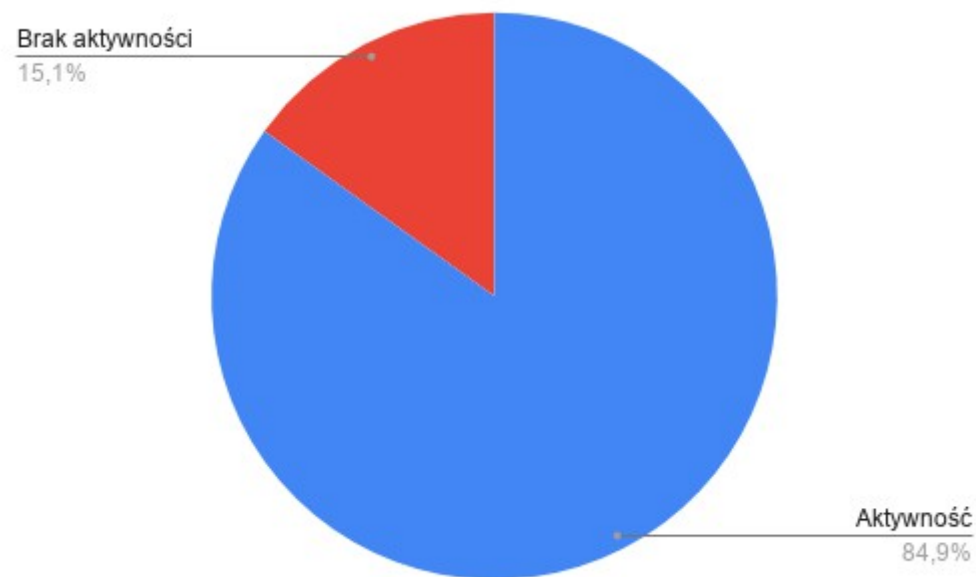
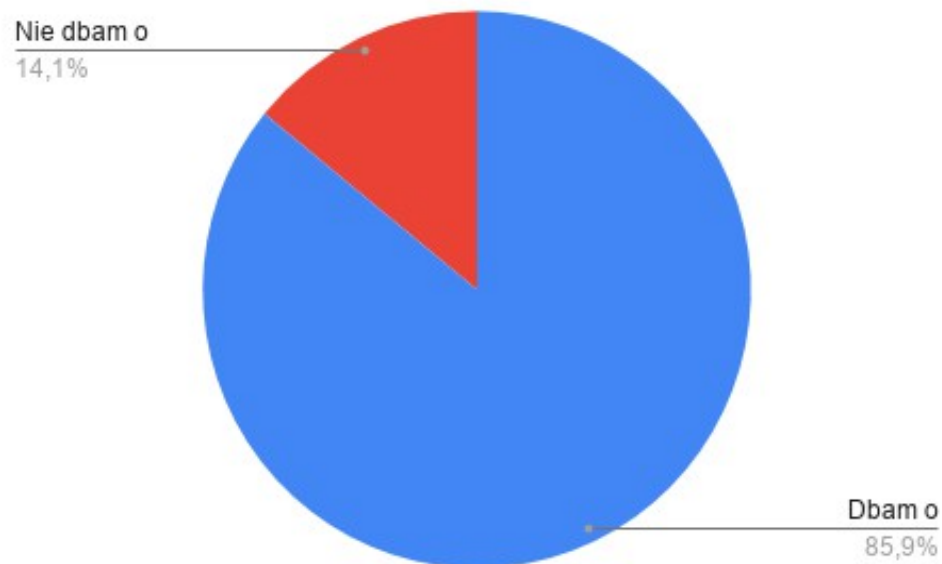
Pyt. 2. na tak - 11, na nie - 0

Kl. 8

Pyt. 1. na tak - 8, na nie - 3

Pyt. 1. na tak - 8, na nie - 3

Tak to wygląda na wykresach. Na niebiesko zaznaczona jest grupa, która dba o żywienie i jest aktywna fizycznie. Na czerwono, ci którzy nie przywiązują do tego wagi.



Wnioski

Z naszych ankiet i naszego badania wynika, że zdecydowana większość naszej społeczności szkolnej przywiązuje dużą wagę do tego, w jaki sposób spędza czas wolny i jak się odżywia. Mamy nadzieję, że fakt, że w szkole, dużo o tym mówimy, wspólnie przygotowujemy zdrowie posiłki, które razem spożywamy, uczymy się, jak powstają różne produkty, zdecydowanie przekłada się na świadomość dbania o zdrowie. Potwierdza to też nasze założenie, że to, jak się odżywiamy ma wpływ na nasze samopoczucie i to, w jaki sposób spędzamy czas. W naszym przypadku - zdecydowanie aktywnie :)

Źródła wiedzy

- publikacje dotyczące wpływu i szkodliwości produktów wysoko przetworzonych, fast foodów i słodczy na nasze zdrowie (internet, książki, podręczniki szkolne do przyrody),
- informacje pozyskane od rodziców i nauczycieli dotyczące zdrowego trybu życia i zdrowych produktów,
- wykład - prezentacja naszych koleżanek i kolegów „W zdrowym ciele - zdrowy duch”.