



*Sugar? No, thank you!*

## *Informacja o projekcie*

Projekt *"Cukier? Nie, dziękuję!"* (*"Sugar? No, thank you!"*) powstał jako kontynuacja projektu "Body and mind - change your life", który promował zdrowy styl życia, polegający na zdrowej diecie opartej na regionalnej kuchni i samodzielnie przyrządzanych posiłkach oraz ćwiczeniach fizycznych. Realizacja tego projektu pokazała, że największym zagrożeniem w codziennej diecie uczniów są posiłki słodzone i dosładzane (fast foody). Dzieci i młodzież są wręcz uzależnione od cukru, co prowadzi m.in. do otyłości i powstawania groźnych chorób. Dlatego szkoły partnerskie zdecydowały się na kolejny projekt prowadzący do zmiany złych nawyków, tym razem koncentrujący się pomocy uczniom w eliminowaniu lub przynajmniej ograniczaniu cukru w codziennej diecie. To z kolei łączy się z dostarczeniem dzieciom wiedzy na temat jednej z chorób cywilizacyjnych, jaką jest cukrzyca wywołana otyłością, która wynika z niekontrolowanego spożycia potraw bogatych w cukier. Projekt ma za zadanie uświadomić negatywną rolę cukru jako substancji uzależniającej, przez co wykorzystywanej przez producentów niezdrowej żywności. Uczniowie, wykonując różne badania, dowiodą, jak dużą ilość cukru spożywają na co dzień w sposób świadomy i nieświadomy, zarówno w słodyczach jak i potrawach z pozoru niesłodkich, takich jak fast foody. Dowiedzą się też, że taka dieta może prowadzić do otyłości i do zachorowania na cukrzycę. Poznają, na czym ta choroba polega i jakim może być zagrożeniem dla życia, szczególnie jeśli nie zdajemy sobie sprawy z tego, że na nią zapadliśmy. Uczniowie, pracując w projekcie, będą też szukali alternatywy dla słodyczy i fast foodów. Powiększą swoją wiedzę na temat zdrowych diet, będą starali się promować aktywność fizyczną. Rezultaty (plakaty,

prezentacje, filmy) będą wypracowywane metodami aktywnymi, przy jednoczesnym doskonaleniu umiejętności wykorzystania programów komputerowych i narzędzi cyfrowych. Uczniowie poszerzą też swoje kompetencje matematyczne, opracowując wyniki badań oraz zwiększą umiejętność posługiwania się językiem angielskim, kontaktując się ze swoimi rówieśnikami drogą internetową oraz podczas wspólnej pracy w czasie międzynarodowych spotkań. W każdym kraju partnerskim zorganizowana zostanie grupa 15-30 uczniów pracujących nad projektem, ale w realizację niektórych zadań będą włączane całe szkoły. Bardzo ważną częścią projektu będzie włączenie do jego realizacji uczniów z obszarów niekorzystnie wpływających na rozwój dzieci, a także uczniów z niskimi osiągnięciami w obszarze podstawowych umiejętności. Możliwość pracy w międzynarodowych grupach poszerzy horyzonty tych uczniów, zwiększy nie tylko poziom ich wiedzy, ale i wpłynie na poziom ich ambicji. Dzięki temu zaplanują dłuższą niż zamierzali i bardziej ambitną drogę edukacyjną. Podniesie się też ich poziom tolerancji wobec innych narodów i kultur.



#### Streszczenie w języku angielskim:

Project "*Sugar? No, thank you!*" was created as a continuation of the project "Body and mind change your life", which promoted a healthy lifestyle, based on a healthy diet based on regional cuisine, self-prepared meals and physical exercises. The implementation of this project showed that the biggest threat in the students' daily diet are sweet and sweetened meals (fast food). Children and adolescents are addicted to sugar, which leads to obesity and dangerous diseases. That is why partner schools have decided on another project leading to changing bad habits, this time focusing on helping pupils to eliminate or at least reduce sugar from their daily diet. This in turn connects with providing children

knowledge about one of the diseases of civilization, which is diabetes caused by obesity, which comes from the uncontrolled consumption of foods rich in sugar. The project is designed to raise awareness of the negative role of sugar as an addictive substance, which is used by producers of unhealthy food. Students, performing various tests, will prove how much sugar they consume on a daily basis in a conscious and unconscious way, both in sweets and seemingly nonsweet dishes, such as fast food. They will also learn that such a diet can lead to obesity and to diabetes. They will get to know what this disease is and what it can be a threat to life, especially if we do not realize, that we have fallen into it. Students working on the project will also look for an alternative to sweets and junk food. They will increase their knowledge about healthy diets, they will try to promote physical activity. The results (posters, presentations, films) will be developed using active methods, while improving the ability to use computer programs and digital tools. Students will also broaden their mathematical competence by developing research results, and increase their ability to use English, contact their peers online and during joint work during international meetings. In each partner country, a group of 15-30 pupils working on the project will be organized, but whole schools will be involved in the implementation of certain tasks. A very important part of the project will be the inclusion of pupils from areas adversely affecting the development of children and students with low achievements in the area of basic skills. The opportunity to work in international groups will broaden the horizons of these students, increase not only their level of knowledge, but also affect their level of ambition. Thanks to this they will plan a longer than planned and more ambitious educational path. Their level of tolerance towards other nations and cultures will also be raised.

