



**В здоровом теле здоровый дух
W zdrowym ciele zdrowy duch**

Szymon Domański

Scenariusz interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego do języka rosyjskiego dla III etapu edukacyjnego – liceum ogólnokształcącego i technikum

opracowany w ramach projektu:

„Tworzenie zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Redakcja merytoryczna: Beata Luc
Redakcja językowa i korekta: Eduexpert sp. z o.o.
Projekt graficzny i projekt okładki: Eduexpert sp. z o.o.
Redakcja techniczna i skład: Eduexpert sp. z o.o.

Weryfikacja i odbiór niniejszej publikacji: Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie

w ramach projektu: *Weryfikacja i odbiór zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w zakresie rozwoju umiejętności uniwersalnych dzieci i uczniów oraz kompetencji kluczowych niezbędnych do poruszania się na rynku pracy*

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

Warszawa 2022

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
ore.edu.pl



Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl

1. Temat projektu

В здоровом теле здоровый дух. W zdrowym ciele zdrowy duch.

2. Osoby prowadzące projekt

2.1. Koordynator

Koordynatorem projektu jest nauczyciel języka rosyjskiego.

2.2. Pozostali

Nauczyciele: biologii, wychowania fizycznego, języka polskiego, historii, informatyki.

3. Przewidywany czas realizacji

3.1. Początek projektu

Proponuje się rozpoczęcie projektu pierwszego dnia kalendarzowej wiosny lub na przełomie marca i kwietnia. Wiosna to czas, w którym wzrasta zainteresowanie zdrowym trybem życia, uprawianiem sportu na świeżym powietrzu itp.

3.2. Zakończenie projektu

Koniec maja lub początek czerwca.

Opisywany projekt jest krótkoterminowy, ze wszystkimi zadaniami uczniowie powinni sobie poradzić w ciągu 10–12 godzin, liczba zadań wykonywanych przez uczniów w ramach projektu jest niewielka, większość czasu uczniowie powinni poświęcić na przeprowadzenie wśród rówieśników badania dotyczącego nawyków żywieniowych oraz poziomu aktywności fizycznej – dwa miesiące to wystarczający czas na zgromadzenie danych i opracowanie wyników w celu ich przedstawienia.

4. Cele projektu

4.1. Cele ogólne

Nadrzędnym celem projektu jest zwrócenie uczniom uwagi na istotę zdrowego trybu życia, a co za tym idzie wypracowania odpowiednich nawyków żywieniowych oraz uświadomienie istotnej roli sportu oraz aktywności fizycznej w ogóle. W związku z tym, że projekt zostanie zainicjowany i będzie koordynowany przez nauczyciela języka rosyjskiego, ważne będzie pokazanie uczniom istotnej komunikacyjnej funkcji języka zgodnie z podejściem komunikacyjnym, które jest jednym z głównych założeń programu nauczania języka rosyjskiego – *Русский? Договоримся!*. Projekt ma na celu poszerzenie słownictwa z zakresu działań tematycznych: żywienie, sport, zdrowie czy nauka i technika. Uczniowie będą mieli także okazję do poznania wielu idiomów charakterystycznych dla języka rosyjskiego; projekt stworzy też możliwość do wykorzystania ich w konwersacjach. Nauczą się opisywać zjawiska ich otaczające (dotyczące sportu, zdrowia i żywienia np.: rolę sportu i prawidłowego żywienia w kształtowaniu nawyków prozdrowotnych). Nadrzędnym celem projektu jest więc ośmielenie uczniów do podejmowania swobodnej rozmowy w języku rosyjskim na ważne tematy oraz pobudzenie do kreatywnego i innowacyjnego myślenia.

Ważnym celem ogólnym jest również uświadamianie uczniów, że w realnym życiu różne dziedziny nauki nie istnieją w oderwaniu od siebie, a wzajemnie się przenikają, uzupełniają. Interdyscyplinarność projektu ma na celu wpływać pozytywnie na ciekawość poznawczą uczniów na III etapie edukacyjnym, projekt powinien skłonić ich do samodzielnego odkrywania otaczającego świata.

4.2. Cele szczegółowe

Realizacja projektu interdyscyplinarnego *В здоровом теле здоровый дух*
W zdrowym ciele zdrowy duch zakłada osiągnięcie następujących celów szczegółowych:

W zakresie wiedzy i umiejętności uczeń:

- zna słownictwo z zakresów tematycznych: zdrowie, sport, żywienie;
- stosuje niektóre polskie i rosyjskie przysłowia, idiomy, związki frazeologiczne związane z tematyką zdrowia, żywienia, sportu;
- przeprowadza rozmowę w języku rosyjskim na temat trybu życia, nawyków żywieniowych oraz pozytywnych i negatywnych skutków uprawiania sportu;
- opowiada o wpływie zdrowego trybu życia na samopoczucie człowieka;
- wyraża i uzasadnia swoją opinię na temat różnych nawyków żywieniowych;
- ustosunkowuje się wobec opinii innych na temat zdrowego trybu życia;
- opowiada o zmieniającym się znaczeniu sportu na przestrzeni dziejów;
- udziela rad w języku rosyjskim dotyczących zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- podaje przykłady influencerów i charakteryzuje ich wpływ na podejście młodzieży do zdrowia fizycznego i zdrowego odżywiania;
- gromadzi informacje dotyczące tematyki projektu (wykorzystując narzędzia technologii informacyjno-komunikacyjnej – TIK oraz tradycyjne źródła informacji);
- korzysta z komputerowych narzędzi służących do sporządzania ankiet i porządkowania danych np. Microsoft Excel, Google Arkusze, Google Formularze.

W zakresie postaw uczeń:

- bierze odpowiedzialność za pracę własną i całego zespołu projektowego;
- kształtuje cechy, takie jak kreatywność, innowacyjność, samodzielność, odpowiedzialność za własne czyny, rzetelność, staranność;
- kształtuje cechy przydatne w przyszłym życiu zawodowym – umiejętność podejmowania decyzji, argumentowanie, praca w grupie, asertywność, umiejętność wystąpień publicznych itp.;
- kształtuje umiejętności samooceny, oceniania innych uczniów, przyjmowania informacji zwrotnej i oceny od innych.

4.2.1. Cele szczegółowe dla uczniów

Dzięki uczestnictwu w projekcie:

- poznasz słownictwo i wybrane idiomy, związki frazeologiczne związane z tematyką zdrowia, sportu i żywienia;
- nauczysz się swobodnie wypowiadać na temat nawyków żywieniowych, trybu życia oraz pozytywnych i negatywnych skutków uprawiania sportu;
- poznasz rosyjskich influencerów oraz omówisz ich wpływ na opinie, działania i postępowanie młodzieży;

- poznasz, w jaki sposób na przestrzeni dziejów zmieniało się postrzeganie sportu i aktywności fizycznej;
- rozwinięsz swoje umiejętności miękkie i kompetencje kluczowe przydatne w przyszłym życiu zawodowym.

5. Treści kształcenia

Niniejszy projekt edukacyjny ma charakter interdyscyplinarny, oznacza to, że koreluje treści nauczania z zakresu kilku przedmiotów szkolnych na III etapie edukacyjnym, dzięki czemu uczniowie będą mogli dostrzec powiązania między przedmiotami oraz wykorzystać swoją wiedzę z różnych dziedzin w celu argumentowania swojego zdania/ stanowiska. Projekt zostanie zainicjowany przez nauczyciela języka rosyjskiego, jednak powiązanie projektu z innymi przedmiotami powinni już dostrzec sami uczniowie.

5.1. Język obcy nowożytny

Prezentowany projekt interdyscyplinarny opiera się na założeniach programu nauczania języka rosyjskiego *Русский? Договоримся!* dla III etapu edukacyjnego autorstwa Szymona Domańskiego i Rafała Otręby. Projekt dotyczy głównie języka rosyjskiego, jednak w ramach jego realizacji warto odwoływać się do innych języków, jakich uczą się lub kiedykolwiek uczyli się uczestnicy, kształtując tym samym kompetencje kluczowe w zakresie wielojęzyczności.

Projekt zostanie zainicjowany przez nauczyciela języka rosyjskiego i jest przeznaczony zarówno dla uczniów kontynuujących naukę po szkole podstawowej, jak i dla uczniów rozpoczynających naukę języka rosyjskiego w liceum lub technikum. Zaleca się jego realizację z uczniami uczącymi się języka rosyjskiego na poziomie podstawowym tj. według wariantu podstawy programowej: III.1.P i III.2. Poniżej przedstawiono treści kształcenia, wśród których te dotyczące tylko wariantu podstawy programowej III.1.P zostały wyróżnione w tekście w postaci pogrubienia.

Uczeń posługuje się podstawowym / **dość bogatym** zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:

- zdrowie (np. tryb życia, samopoczucie, choroby, ich objawy, **uzależnienia**);
- żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowywanie, **nawyki żywieniowe – w tym diety**);
- sport (np. uprawianie sportu, **pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu**);
- nauka i technika (korzystanie z podstawowych urządzeń technicznych i technologii informacyjno-komunikacyjnych);
- życie prywatne (formy spędzania czasu wolnego);
- człowiek (np. **osobisty system wartości, autorytety**).

5.2. Biologia

Niniejszy projekt interdyscyplinarny jest tematycznie związany ze zdrowym odżywianiem, rolą aktywności fizycznej oraz ich wpływem na zdrowie człowieka, naturalne jest więc jego powiązanie z biologią. Tematyka jest zgodna z podstawą programową i programami nauczania biologii dla III etapu edukacyjnego autorstwa Joanny Gałuszki. Uczniowie podczas projektu będą posilkowali się wiedzą z lekcji biologii dotyczącą składników organicznych, a ściślej budowy węglowodanów, cukrów,

białek, tłuszczów oraz ich roli w rozwoju organizmów biologicznych. Wykorzystując wiedzę z lekcji biologii, uczniowie będą potrafili określić, które składniki i w jakich ilościach są najbardziej potrzebne w zbilansowanej diecie oraz jaki negatywny wpływ może mieć niedobór lub nadmiar poszczególnych składników. Ponadto będą potrafili określić, jaką rolę w diecie mają makro- i mikroelementy. Treści poruszane w ramach niniejszego projektu interdyscyplinarnego znajdują się w podstawie programowej i programach nauczania biologii zarówno na poziomie podstawowym, jak i rozszerzonym, co pozwala na realizację projektu w klasach o różnym profilu w liceach oraz technikach kształcących w różnych zawodach.

5.3. Wychowanie fizyczne

Projekt ma za zadanie między innymi uświadomienie uczniom roli aktywności fizycznej, jest więc powiązany z wychowaniem fizycznym jako przedmiotem szkolnym. Cele projektu nawiązują do treści kształcenia zawartych w podstawie programowej i w programach nauczania dla III etapu edukacyjnego: *Asertywność, sprawność, zdrowie* autorstwa Anny Rogackiej oraz *Zdrowie dla każdego (ZDK)* Tomasza Frołowicza, Joanny Klonowskiej i Małgorzaty Pogorzelskiej.

5.4. Język polski

Na początkowym etapie realizacji projektu uczniowie powinni wskazać funkcje związku frazeologicznego w języku, znaleźć jak najwięcej przykładów w języku polskim, przeanalizować ich znaczenie i ewentualne pochodzenie (zależy od poziomu zaawansowania grupy). Treści z zakresu kształcenia językowego zawarte w podstawie programowej i programach nauczania języka polskiego w szkole ponadpodstawowej będą więc swego rodzaju „łącznikiem” pomiędzy językami, uczniowie wykorzystają wiedzę z języka ojczystego i w miarę możliwości przeniosą ją na grunt języków obcych (których się uczą lub które znają).

5.5. Historia

Aktywność fizyczna, sport, dbanie o zdrowie to nie fantazja czasów współczesnych. Wizerunek osoby „zdrowej” zmieniał się na przestrzeni dziejów – w czasach antycznych były to atletyczne, wysportowane sylwetki mężczyzn i kobiet, nieco później zdrowa sylwetka zaczęła kojarzyć się z nieco bardziej zaokrąglonymi kształtami. Podczas projektu uczniowie będą mieli za zadanie przedstawić, jak to się zmieniało na przestrzeni lat. Będą też debatować na temat starożytnego i na przykład renesansowego kanonu piękna, porównując je i opowiadając się za lub przeciw nim.

Programy nauczania oraz podstawa programowa historii są skonstruowane w taki sposób, że zarówno na poziomie podstawowym, jak i rozszerzonym realizowane są treści (w przypadku zakresu rozszerzonego są poszerzane) dotyczące okresów historycznych od prehistorii przez antyk, średniowiecze, renesans i barok aż po współczesność, poczynając od klasy pierwszej do czwartej w przypadku liceum i piątej w technikum, co pozwala na dobór treści z historii w zależności od klasy, z którą będzie realizowany niniejszy projekt np. w klasie pierwszej poruszony zostanie tylko wizerunek antyczny, a już w trzeciej można pokazać, jak zmieniał się postrzeganie zdrowia i piękna na przestrzeni epok.

5.6. Informatyka

Podczas projektu uczniowie będą korzystali z narzędzi informatycznych i technologii cyfrowych. Ich zadaniem będzie sporządzenie ankiety przy użyciu programów komputerowych. Zgromadzone w formularzu dane przedstawią za pomocą arkusza kalkulacyjnego i sporządzą do nich wykresy. Zgodnie z założeniami programu nauczania informatyki realizowanej w zakresie podstawowym i rozszerzonym Sylwii Maciuk pt. *Informatyka dla ucznia* uczniowie powinni zapoznać się z kilkoma programami/arkuszami kalkulacyjnymi – np. Google Formularze, Google Arkusze, Microsoft Excel. Podczas projektu będą mieli doskonałą okazję do wykorzystania tych umiejętności w praktyce. W treściach kształcenia podstawy programowej znajduje się zapis odnoszący się do gromadzenia danych pochodzących z różnych źródeł w tabeli arkusza kalkulacyjnego, a także korzystania z różnorodnych funkcji arkusza w zależności od rodzaju danych, filtrowania danych według kilku kryteriów, dobierania odpowiednich wykresów do zaprezentowania danych, analizowania danych, korzystania z dodatkowych narzędzi, w tym z tabel i wykresów przestawnych. Projekt zatem nawiązuje do lekcji informatyki, a dodatkowo pozwala na kształtowanie kompetencji kluczowych tj.: cyfrowych i matematycznych.

6. Charakterystyka odbiorców

6.1. Typ szkoły

Projekt interdyscyplinarny *В здоровом теле здоровый дух W zdrowym ciele zdrowy duch* przeznaczony jest dla uczniów szkół ponadpodstawowych liceum i technikum.

6.2. Wiek uczniów

Projekt przeznaczony jest do realizacji z uczniami w wieku 16–18 lat.

6.3. Klasa

Projekt nie wymaga od uczniów wysokiego poziomu językowego, zaleca się jego realizację z grupami podstawowymi, zaznaczyć jednak należy, że w przypadku uczniów realizujących wariant podstawy programowej III.1.P można realizować projekt już na początku szkoły ponadpodstawowej tzn. w klasie pierwszej lub drugiej. W przypadku wariantu III.2 uczniowie powinni mieć za sobą co najmniej dwuletni kurs języka w szkole podstawowej, a realizację niniejszego projektu powinni rozpocząć w trzeciej lub w czwartej klasie w szkole ponadpodstawowej.

6.4. Zróżnicowanie potrzeb i umiejętności

Projekt *В здоровом теле здоровый дух W zdrowym ciele zdrowy duch* jest niezwykle uniwersalny zarówno w doborze tematu, jak i dostosowaniu do potrzeb szerokiego grona odbiorców. W projekcie będą mogli wykazać się humaniści i uczniowie z umysłem bardziej analitycznym, ścisłym, każdy znajdzie coś, w czym jest dobry. Dzięki projektowi uczniowie mogą rozwijać swoje zainteresowania z dziedziny informatyki (sporządzanie ankiet i ich analiza). Warto zaangażować do udziału w projekcie uczniów, którzy mogą wykazać się umiejętnościami oratorskimi np. podczas debaty. Należy pamiętać, aby dostosować przebieg projektu do potrzeb uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) poprzez stosowanie różnych aktywizujących metod pracy, stosowanie pochwał i docenianie wkładu uczniów w realizację projektu oraz

właściwy dobór form, metod, technik nauczania i pomocy dydaktycznych. Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się powinni pracować w grupach, w których mogą liczyć na pomoc koleżeńską, należy zaznaczyć fakt, że uczniowie np. z dysgrafią nie powinni odpowiadać za sporządzanie notatek podczas realizacji projektu.

7. Formy, techniki i metody realizacji projektu

Główną metodą pracy jest metoda projektu o charakterze interdyscyplinarnym, czyli łączącym wiele dziedzin nauki. W ramach projektu uczniowie będą uczyć się od siebie wzajemnie, prezentując opracowany materiał pozostałym członkom zespołu projektowego (metoda LdL – od niem. *lernen durch lehren*). Uczniowie będą pracować w grupach projektowych, wykonując zadania przeznaczone do realizacji na poszczególnych etapach, np. sporządzając ankietę i analizując jej wyniki. Uczestnicy będą także pracować indywidualnie, przeszukując źródła lub ucząc się słownictwa. Przed rozpoczęciem pracy w grupie warto przeprowadzić pogadankę ze szkolnym psychologiem/pedagogiem na temat skutecznego zarządzania czasem, organizacji pracy oraz skutecznej współpracy.

W celu nauki słownictwa warto wykorzystać technikę mapy myśli. Poszczególne grupy projektowe gromadzą słownictwo z następujących tematów: sport, żywienie, zdrowie i przedstawiają je za pomocą mapy (plakatu), co pozwoli uczniom uporządkować materiał leksykalny w sposób jasny i przejrzysty, dzięki czemu wszyscy uczniowie, także ci ze SPE, będą mogli poszerzyć zasób leksykalny. Mapa myśli i inne techniki kreatywnego notowania będą dobrym sposobem prezentacji związków frazeologicznych i idiomów związanych z tematem projektu. Materiał leksykalny można także przedstawić przy pomocy TIK, umieszczając go na platformie do nauki słownictwa Quizlet rekomendowanej w programie nauczania. Dzięki temu uczniowie oprócz przyswajania nowego słownictwa będą dodatkowo kształtowali kompetencje cyfrowe.

W ramach projektu warto także wykorzystać **technikę stolików eksperckich**. Uczniowie pracują w grupach, każda zajmuje się innym zagadnieniem np. pierwsza grupa przedstawia piramidę zdrowego żywienia i opisuje wpływ właściwego odżywiania na jednostkę, kolejna grupa ekspertów bada zmieniające się na przestrzeni wieków postrzeganie sportu oraz wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie człowieka. Uczniowie pracują nad danym zagadnieniem tak długo, aż każdy członek zespołu zrozumie dane zagadnienie i będzie gotów przekazać je pozostałym uczestnikom projektu, gdy to nastąpi „eksperci” z zakresu danego zagadnienia zajmują miejsca przy innych stolikach i przekazują wiedzę pozostałym uczniom. Zmiana ekspertów trwa do chwili aż wszyscy uczestnicy projektu zdobędą wiedzę w obrębie omawianych tematów. W tej technice uczniowie uczą się od siebie wzajemnie. Wiedza zdobyta przez uczniów powinna zostać dodatkowo zweryfikowana przez nauczyciela np. poprzez publiczną prezentację przed zespołem projektowym.

Jednym z celów projektu jest przeprowadzenie rozmowy w języku rosyjskim na temat nawyków żywieniowych, trybu życia oraz aktywności fizycznej nastolatków. Uczniowie mogą przeprowadzić taką rozmowę z innymi uczniami uczącymi się języka rosyjskiego, przeprowadzając **badanie (ankietę)**, w którym zadadzą pytania związane z tematyką projektu. Wskazane jest, aby ankietę zawierała pytania zamknięte, gdyż takie łatwiej będzie przeanalizować. Można także wskazać przykładowe odpowiedzi do wyboru np.:

- Ты ежедневно включаешь в рацион свежие овощи и фрукты?
- Ты включаешь в рацион питания рыбы и морепродукты?
- Как часто ты занимаешься спортом? (ежедневно, два-три раза в неделю, редко)

W celu porządkowania danych z ankiety oraz sporządzenia wykresów uczniowie wykorzystają **TIK** oraz programy takie jak: **Google Formularze, Microsoft Excel czy Google Arkusze**. TIK uczniowie wykorzystują, posługując się także smartfonami w celu poszukiwania opinii rosyjskich influencerów w portalach społecznościowych. Uczniowie powinni przeprowadzić **dyskusję** na temat wpływu mediów społecznościowych na współczesną młodzież. Dyskusja może przyjąć formę **debaty oxfordzkiej**.

Inicjując każdy kolejny etap niniejszego projektu, warto posłużyć się kartami, na których uczniowie zanotują swój obecny stan wiedzy (**Я уже знаю**) oraz to, czego chcieliby się dowiedzieć/nauczyć (**Я хочу узнать**). Na koniec po każdym etapie otrzymują wypełniane wcześniej karty i uzupełniają je informacjami na temat tego, czego faktycznie się nauczyli (**Я выучил**). Karty wskazane powyżej będą jedną z **technik wykorzystywanych do ewaluacji** projektu, gdyż dzięki nim nauczyciel będzie mógł zweryfikować przyrost wiedzy i umiejętności uczniów.

Uczniowie dokonają samooceny i oceny koleżeńskiej **metodą oceniania kształtującego** – co zrobiłem dobrze, co należy poprawić, jak mogę się dalej rozwijać. Natomiast chcąc kształtować u uczniów postawy empatii i szacunku do innych uczestników projektu i ich dzieł, warto odwołać się do technik dramowych (uczniowie mogą wcielić się w osoby np. oceniane tylko negatywnie; warto poddać pod dyskusję, co czuje osoba słyszająca tylko negatywne komentarze pod swoim adresem).

Projekt można zrealizować także w sytuacji **zdalnego nauczania**. W tym celu rekomenduje się wykorzystanie platformy umożliwiającej spotkania grup projektowych w formie **wideokonferencji**.

8. Sposób realizacji projektu edukacyjnego

8.1. Zainicjowanie projektu

Rozpoczęcie projektu zaplanowano na początek wiosny, kiedy to wzrasta zainteresowanie zdrowym trybem życia, odchudzaniem, dietą itp. Projekt zostanie zainicjowany przez nauczyciela języka rosyjskiego poprzez krótki komunikat nadany w języku rosyjskim przez radiowęzeł lub jeśli ta forma kontaktu z uczniami jest niemożliwa, powinno to nastąpić przez ogłoszenie odczytane w klasie lub klasach z językiem rosyjskim, w których nauczyciel chce zrealizować projekt. Komunikat powinien być tak sformułowany, aby prezentował tytuł w sposób zachęcający do zgłębienia tematyki przez uczniów, może mieć np. formę rymowanki, wiersza, rapu. Projekt może być także zrealizowany w całości z jedną konkretną klasą, wówczas nauczyciel języka rosyjskiego inicjuje projekt na lekcji; w tym przypadku nauczyciel prezentuje uczniom film dotyczący 10 głównych sekretów zdrowego żywienia (link do filmu podany w punkcie 12. Materiały pomocnicze). Nauczyciel języka zachęca uczniów do zgłębienia tematu, stawiając następujące pytania badawcze:

- Как вы понимаете фразу: „В здоровом теле – здоровый дух»?
- Чем является пирамида рационального питания?
- Как спорт влияет на здоровье человека?

8.2. Wybór tematu

Tematyka projektu została nakreślona już podczas jego zainicjowania, nauczyciel zadał pytania badawcze, uczniowie są więc świadomi, że w projekcie będą zajmować się tematyką zdrowia, prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej. Warto pozostawić uczniom pewną przestrzeń do decydowania, mogą oni np. wybrać zakres tematyczny, jaki chcieliby zgłębić w ramach projektu np.: czy bardziej interesuje ich zdrowe żywienie, czy aktywność fizyczna, a może znajdują się zwolennicy obu tematów. Nauczyciel powinien zapytać uczniów, co chcieliby zbadać: podejście do zdrowego trybu życia swoich rówieśników, czy może, jak zmieniał się podejście do kwestii sportu, zdrowia i urody na przestrzeni wieków, czy interesuje ich poszerzenie słownictwa, poznanie ciekawych przysłów itp. Należy pozwolić uczniom samym określić krąg swoich zainteresowań w ramach wskazanego powyżej zakresu. Takie podejście ułatwi późniejsze działania, np. podział uczniów na grupy zadaniowe.

8.3. Sformułowanie ogólnych oraz szczegółowych celów projektu

Uczniowie w grupach pod opieką nauczycieli opracowują ogólne cele wybranych przez siebie etapów, formułują je i przedstawiają pozostałym uczestnikom projektu. Następnie wykorzystując technikę burzy mózgów, doprecyzują i uszczegółowią je. Na tym etapie nauczyciele powinni pomóc uczniom w operacjonalizacji celów. Istotne jest także, aby uzgodnić z uczestnikami, co będzie efektem końcowym działań projektowych.

8.4. Spisanie regulaminu

Spisanie regulaminu projektu nastąpi na pierwszym spotkaniu pod przewodnictwem nauczyciela języka rosyjskiego oraz w obecności pozostałych nauczycieli i uczniów. W regulaminie powinny znaleźć się zasady, warunki i zadania realizowane w ramach projektu, należy też opisać jego poszczególne etapy oraz zawrzeć terminarz spotkań. Warto także ustalić zasady współpracy w grupach oraz zamieścić w nim prawa i obowiązki uczestnika projektu. Podczas pierwszego spotkania warto uświadomić uczniom, że są odpowiedzialni za proces kształcenia. Po zapoznaniu się z regulaminem nastąpi podpisanie go przez każdą ze stron. Przykładowy regulamin niniejszego projektu znajduje się w punkcie 9.

8.5. Podział na grupy – zadania dla uczniów

Uczniowie powinni zostać podzieleni na niewielkie cztero- lub pięcioosobowe zespoły. Warto połączyć w grupy uczniów o tych samych zainteresowaniach. Podczas pracy w grupach kształtowane są kompetencje kluczowe osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się. Uczniowie powinni być świadomi różnych ról w grupach, powinni wyłonić lidera i osoby odpowiedzialne za poszczególne zadania. Na tym etapie należy pamiętać o uczniach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – powinni dołączyć do grup, w których mogą liczyć na pomoc i wsparcie swoich rówieśników. Zespołów powinno być tyle, ile zagadnień wybranych przez uczniów. Mogą to być np.:

- zdrowie, sport i żywienie – w dosłownym i metaforycznym znaczeniu – grupa zajmuje się przygotowaniem map myśli zawierających słownictwo oraz związki frazeologiczne – tutaj mogą powstać trzy podgrupy, każda zajmująca się innym zakresem tematycznym z podanych powyżej;
- zdrowe żywienie – zbilansowana dieta, piramida żywienia, skład zdrowej żywności itp.;

- aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, stosunek młodzieży do kwestii sportu i zdrowego odżywiania – sporządzanie ankiet wśród rówieśników, analiza i interpretacja wyników przeprowadzonego badania;
- sport dawniej i dziś;
- świat mediów społecznościowych, czyli współczesne sposoby wpływania na ludzi, aby zdrowo się odżywiali i uprawiali sport.

Uczniowie pracują w grupach nad wybranymi zagadnieniami. Zgodnie z terminarzem spotkań całego zespołu projektowego (terminy powinny zostać wyróżnione w harmonogramie) wymieniają się pozyskaną wiedzą z całym zespołem, uczą się wzajemnie od siebie – np. przygotowują prezentacje na spotkania całego zespołu projektowego, eksperci w danej dziedzinie uczą innych, przekazują im wiedzę na temat opracowany przez siebie itp. (metoda LdL).

8.6. Przygotowanie harmonogramu pracy i podział zadań

Nauczyciele pracują z uczniami w grupach i opracowują harmonogram prac, biorąc pod uwagę czas trwania projektu, ustalają także terminy wymiany informacji pomiędzy poszczególnymi grupami uczniów. Dodatkowo ustalają z uczniami formę prezentacji działań podjętych w ramach projektu.

8.7. Dobór literatury i poszukiwanie źródeł wiedzy

Grupy zapoznają się z zasobami biblioteki szkolnej i bibliotek znajdujących się w pobliżu miejsca zamieszkania uczniów (miasto, gmina) oraz możliwościami pozyskiwania wiedzy na terenie szkoły – wykorzystują w tym celu komputery, tablety, dostęp do Internetu. W przypadku niniejszego projektu warto zaproponować rolę ekspertów sportowcom, którzy mogą opowiedzieć o swoim trybie życia: diecie, aktywnościach, wykonywanych na co dzień, pozytywnych i negatywnych skutkach uprawiania sportu. Można także zaprosić specjalistów do spraw żywienia np. dietetyków. Warto zadbać o to, aby spotkania miały atrakcyjną formę np. wywiadu lub konferencji prasowej.

8.8. Realizacja projektu

Uczniowie, realizując projekt, przede wszystkim poszerzają swoje umiejętności językowe. W ramach pracy w grupach uczniowie powinni przez większość czasu komunikować się w języku rosyjskim. Na początkowym etapie projektu uczniowie w grupach przygotowują słownictwo z zakresów objętych tematyką projektu (techniki pracy ze słownictwem zostały opisane we wcześniejszym punkcie). Oprócz pojedynczych słów uczniowie poznają także związki frazeologiczne, idiomy dotyczące zdrowia, sportu i żywienia np.: *Пальчики оближешь. / Голодный как волк. / Сытый голодного не разумеет. / Сыт – здоров. / Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. (Сократ) / Болезнь легче предупредить, чем лечить. / Пешком ходить – долго жить. / Кто спортом занимается, тот силы набирается. / Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.*

Następnie grupy przygotowują piramidę zdrowego żywienia (пирамида рационального питания), która powinna zawierać następujące elementy:

- мучные изделия (напр.: макаронные изделия);
- овощи (напр.: морковь, свёкла, лук);

- фрукты (напр.: яблоко, груша, банан);
- молочные продукты (напр.: творог, молоко, сметана);
- мясо, рыба и морепродукты (напр.: говядина, свинина, лосось);
- сладости (напр.: шоколад, конфеты, торт);
- жиры (напр.: сливочное масло, оливковое масло).

Alternatywnie nauczyciel może wydrukować uczniom gotowe piramidy żywieniowe z poszczególnymi kategoriami nazwanymi po rosyjsku. Uczniowie mogą uzupełnić je własnymi przykładami lub samodzielnie sporządzić piramidę żywienia. Ciekawym pomysłem będzie wykorzystanie piramidy żywieniowej w celu przedstawienia nawyków żywieniowych współczesnych nastolatków – na jednym schemacie uczniowie zaprezentują jak jest, a na drugim jak powinno być.

Na kolejnym etapie projektu grupy uczniów zajmują się wpływem sportu na zdrowie człowieka. Na tym etapie uczniowie powinni także zbadać, jak zmieniała się rola sportu na przestrzeni lat, np. poddając analizie materiały źródłowe. Grupy powinny także sporządzić ankietę w języku rosyjskim na temat aktywności fizycznej nastolatków i zawrzeć w niej pytania dotyczące częstotliwości uprawiania sportu przez nastolatków, ulubionych sportów, preferowanej pory aktywności fizycznej (rano, w południe, wieczorem). Uczniowie powinni zbadać, czy współczesne nastolatki dbają o swój rozwój fizyczny oraz, czy wiedzą, jaki wpływ na samopoczucie człowieka ma sport.

Podczas ostatniego etapu projektu grupy wyszukają w portalach społecznościowych opinie popularnych rosyjskich influencerów. Przeprowadzają dyskusję w formie debaty oksfordzkiej na temat ich wpływu na pokolenie rówieśników. Przykładową tezę do debaty może być stwierdzenie: *Социальные сети имеют ключевое влияние на формирование ценностных ориентаций современных подростков* (Sieci społecznościowe mają kluczowy wpływ na formowanie orientacji wartości współczesnych nastolatków). Zgodnie z zasadami debaty jedna z grup jest stroną propozycji (broni tezy), a druga – stroną opozycji (obala tezę).

Debata może być także formą prezentacji efektów pracy projektowej, wówczas w debacie oprócz stron i marszałka (dbającego o porządek dyskusji), powinni uczestniczyć także sędziowie i publiczność.

8.9. Prezentacja wyników

Na koniec wszyscy uczestnicy projektu powinni zaprezentować na forum efekty całościowej pracy swojego zespołu w dowolnej wybranej przez zespół/grupę formie (filmu, prezentacji multimedialnej, wykładu, przedstawienia, debaty itp.).

8.10. Ewaluacja i ocena

Ewaluacja będzie ostatnim etapem niniejszego projektu, podczas którego uczniowie będą mogli wyrazić swoją opinię na temat przydatności projektu do realizacji własnych celów, uczniowie powinni wskazać, jakie kompetencje kluczowe kształtowali podczas realizacji projektu (kompetencje w zakresie wielojęzyczności, kompetencje matematyczne, cyfrowe, osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się). Uczniowie powinni także dokonać samooceny swojej działalności w ramach projektu: co zrobiłem dobrze, co muszę dopracować, a co mi się nie udało. Projekt powinien zostać podsumowany refleksją, każdy uczeń powinien wyrazić swoją opinię na temat

przydatności projektu, opinia uczniów będzie cenna podczas realizacji podobnych przedsięwzięć w przyszłości.

9. Regulamin

В здоровом теле здоровый дух. W zdrowym ciele zdrowy duch.

Data:

W projekcie interdyscyplinarnym, do którego przystępujesz, **nauczysz się:**

- mówić o zdrowym żywieniu i wpływie aktywności fizycznej na zdrowie człowieka,
- efektywnie pracować w grupie,
- sporządzać ankiety i opracowywać ich wyniki.

Poznasz:

- słownictwo i związki frazeologiczne związane z tematami: sportu, żywienia i zdrowia,
- metody pracy projektowej o charakterze interdyscyplinarnym,
- nowe techniki pracy.

Uczestnicy projektu: klasa (lub imiona i nazwiska uczniów)

Koordinator: p. (nauczyciel języka rosyjskiego)

Opiekunowie: *wymienić pozostałych nauczycieli*

Czas realizacji: marzec/kwiecień – maj/czerwiec

Kryteria oceny ucznia przez nauczyciela:

- Poziom osiągnięcia celów 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Zaangażowanie 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Organizacja pracy 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Terminowość wykonywania zadań 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Sposób prezentacji i estetyka wykonania zadań 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Satysfakcja z udziału w projekcie 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Pracowitość i inicjatywa w przeprowadzaniu badań i poszukiwaniu informacji 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Debata/dyskusja 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Jako uczestnik projektu masz prawo do:

- zadawania pytań – z każdym problemem możesz przyjść do nauczyciela koordynatora, z pewnością wskaże Ci on właściwą drogę, podpowie, w jaki sposób możesz osiągnąć dany cel;
- własnego zdania lub opinii na dany temat – podczas pracy metodą projektu uczymy się szanować poglądy innych, nikt nie może być krytykowany za odmienne zdanie na dowolny temat;
- pracy we własnym tempie – nie spiesz się, dostosuj tempo pracy do własnych możliwości, pamiętaj, że najważniejsze jest, abyś osiągnął własne cele, skup się na celach językowych, ale pamiętaj, że nie mogą one przekraczać Twoich możliwości.

Uczestnicząc w projekcie, zobowiązujesz się do rzetelnej pracy na rzecz osiągnięcia celów grupy, w której będziesz pracować oraz całego zespołu projektowego. Będziesz

systematycznie rozwijać swoje kompetencje językowe poprzez wzbogacenie słownictwa, czytanie artykułów i innych tekstów w języku rosyjskim oraz do możliwie częstego używania języka rosyjskiego podczas dyskusji na spotkaniach całego zespołu projektowego.

Podpisy członków zespołu:

10. Ocenianie

Praca poszczególnych grup będzie na bieżąco monitorowana i oceniana. Nauczyciel po każdym etapie udzieli uczniom informacji zwrotnej, odnosząc się do kryteriów sukcesu opisanych w regulaminie. Na koniec wszyscy uczniowie będą ocenieni zarówno przez nauczyciela, jak i pozostałych uczestników projektu. Nauczyciel, dokonując oceny, powinien pamiętać o motywującej funkcji oceny oraz o dostosowaniu oceny do potrzeb uczniów ze SPE. Zaleca się dokonać podsumowania każdego etapu projektu oraz pracy poszczególnych uczestników i grup podczas spotkania całego zespołu projektowego według poniższej skali:

- A – Świetnie Wam/Ci poszło!
- B – Dobrze Wam/Ci poszło!
- C – Nie jest źle, ale zawsze mogło być lepiej!
- D – Szkoda, że pominąłeś(-aś) ten aspekt.

Oceniając pracę poszczególnych uczniów, nauczyciel powinien podkreślić kreatywność uczniów, zaangażowanie, wysiłek każdego, ważne jest także, aby dokonać korekty uchybień oraz udzielić uczniom wskazówek do pracy nad podobnymi zadaniami w przyszłości.

11. Ewaluacja

Ewaluacja projektu może być dokonana na podstawie arkuszy ewaluacyjnych przygotowanych przy pomocy Formularzy Google umożliwiających dokonanie ewaluacji również w warunkach kształcenia zdalnego:

- **Oceń w skali od 1 do 10:**
- przyrost swojej wiedzy;
- poziom osiągnięcia celów;
- wykorzystane w projekcie technologie cyfrowe;
- swoje zaangażowanie;
- swoją satysfakcję z udziału w projekcie;
- umiejętność współpracy z grupą.
- Oceńcie pracę swojej grupy w skali od 1 do 10:
- adekwatność przydzielonych zadań w grupie do umiejętności i predyspozycji danego jej członka;
- umiejętność rozwiązywania problemów w grupie;
- komunikację w grupie.

12. Materiały pomocnicze

W trakcie realizacji projektu pomocne mogą być zasoby ze strony Pinterest.ru, wśród których nauczyciel języka rosyjskiego może znaleźć wiele materiałów przydatnych dla uczniów, np.:

- przykładowa piramida żywienia (dostęp 9.11.2022);
- schemat przedstawiający zawartość witamin w poszczególnych produktach (dostęp 9.11.2022);
- schemat przedstawiający skutki łączenia leków z konkretnymi potrawami (dostęp 9.11.2022).

Na jednym z etapów projektu warto także wykorzystać film pt. **10 главных секретов здорового питания, которые надо знать** (dostęp 9.11.2022) dostępny na YouTube.

13. Bibliografia

Elert E., Wenda A., b.r., *Praca metodą projektu* (PDF, 2,1 MB; dostęp 24.02.2022).

Kotarba-Kańczugowska M., b.r., *Praca metodą projektu* (PDF, 197 KB; dostęp 24.02.2022).

Programy nauczania dla szkoły ponadpodstawowej (język polski, biologia, historia, chemia, informatyka, wychowanie fizyczne; dostęp 9.11.2022).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, Dz. U. 2018, poz. 467 z późn. zm.

Szymon Domański – nauczyciel mianowany. Od 2017 roku uczy dwóch języków obcych (angielskiego i rosyjskiego) w Szkole Podstawowej im. hr. Władysława Zamoyskiego nr 90 w Poznaniu. Nauczanie języka rosyjskiego wprowadził w formie zajęć dodatkowych we współpracy ze szkolnym Stowarzyszeniem 90-tka oraz w ramach poznańskiego programu profilaktycznego. Entuzjasta projektów mających na celu wspieranie wszystkich uczniów w osiąganiu sukcesów dydaktycznych. W 2018 roku współtworzył projekt „WspieraMY” mający na celu wyrównanie szans wśród uczniów z problemami, a także uczenie języków obcych ciekawymi, kreatywnymi metodami prowadzącymi do zwiększenia indywidualizacji nauczania, a w konsekwencji do wzrostu autonomii ucznia. W roku szkolnym 2019/2020 koordynował z ramienia szkoły XI edycję ogólnopolskiego projektu „Szkoły otwartej na wielokulturowość”. Działania podejmowane w ramach projektu pozwoliły na stworzenie przyjaznej i otwartej przestrzeni dla wszystkich: uczniów, rodziców i nauczycieli.