

**Sprawozdanie z akcji realizowanej w ramach  
XX edycji Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK**

**W zdrowym ciele zdrowy mózg –  
wpływa na swój umysł, podnoś jakość uczenia się**

W ramach XX edycji Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK postanowiłem zrealizować akcję pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy mózg – wpływaj na swój umysł, podnoś jakość uczenia się”. Wybrałem tę tematykę, ponieważ obserwując siebie i swoich rówieśników zacząłem zastanawiać się nad specyfiką ludzkiego umysłu, jego ogromnymi możliwościami a także potrzebami. Postanowiłem poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą czynników wpływających na dobrą pracę mózgu i jakość uczenia się a następnie podzielić się nią z kolegami. Chciałem uświadomić im, że wkładając minimum wysiłku można zadbać o dobre samopoczucie i tym samym o efektywne uczenie się. Organizując akcję wśród innych uczniów położyłem nacisk na następujące cele:

- Uświadomienie kolegom, że jedną z korzyści płynących z prowadzenia zdrowego stylu życia jest możliwość podnoszenia efektywności uczenia się
- Zachęcenie do uprawiania sportu, aby mieć dobrą formę, samopoczucie i móc efektywnie się uczyć
- Zdobycie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i umiejętności komponowania prawidłowego jadłospisu
- Zapoznanie z technikami ćwiczenia umysłu

Opracowałem projekt akcji, który został zatwierdzony przez opiekuna Szkolnego Koła PCK panią Gabrielę Radke-Dobrowolską i dyrekcję szkoły. Akcja adresowana została przede wszystkim do uczniów klas czwartych przygotowujących się do egzaminów maturalnych i zawodowych oraz do kolegów z mojej klasy. Poprosiłem o pomoc wychowawców tych klas oraz o konsultację medyczną pana doktora Arkadiusza Dobrowolskiego. Planując także zajęcia sportowe włączyłem do akcji pana Krzysztofa Błaszczkowskiego nauczyciela wychowania fizycznego. Stworzyłem zespół uczniów i rozdzieliłem zadania.

W ramach akcji:

- Opracowałem bibliografię w oparciu, o którą mogłem realizować zadania (zał.1)
- Przygotowałem wykład (zał.2) poparty prezentacją multimedialną (zał.3), który zaprezentowałem w klasach objętych akcją. Wykład ten został poświęcony odpowiedniej diecie, ćwiczeniom umysłu i ćwiczeniom sportowym a także propozycjom prawidłowo skomponowanych posiłków bogatych w substancje wspierające prace mózgu
- Opracowałem ulotkę (zał.4) prezentującą czynniki wpływające na pracę mózgu takie jak sport, zdrowa dieta, ćwiczenia umysłu, która rozdawana była na przerwach wśród kolegów
- Przygotowałem dzięki pomocy pana Błaszczkowskiego nauczyciela wychowania fizycznego zajęcia sportowe, dzięki którym można wpływać na stan swojego umysłu (zał.5)
- Przygotowałem plakaty (zał.6 i 7) rozpowszechniające akcję i jej cele
- Przygotowałem razem z kolegami i zaprezentowałem przykładowe posiłki i produkty wspierające pracę mózgu (ich opis włączony został także do prezentacji multimedialnej)

Wszystkie przygotowane przeze mnie materiały udostępniłem również na stronie internetowej szkoły [www.zsp3.piotrkow.pl](http://www.zsp3.piotrkow.pl) oraz zaproponowałem kolejną edycję akcji w przyszłym roku szkolnym rozszerzając jej zasięg na inne klasy.

Michał Mucha