



# CO JE TWÓJ MÓZG?

**-ŻYWIENIE, ENERGIA  
I ZDROWIE**

## WARSZTATY DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Czy to, co jemy i pijemy, wpływa na naszą pamięć, koncentrację i nastrój? Odpowiedź brzmi: tak! Podczas warsztatów uczniowie w praktyczny i interaktywny sposób dowiedzą się, jak dieta wpływa na funkcjonowanie mózgu. Wspólnie odkryją, ile cukru kryje się w popularnych produktach, jak działają dopamina i „zjazd cukrowy”, a także doświadczą, jak dodatkowy ciężar wpływa na ciało i sprawność. Na koniec stworzą własne zdrowe lunchboxy i zadeklarują zmiany w codziennym stylu życia.

### Cel programu

- ➔ Uświadomienie uczniom, jak żywienie wpływa na mózg, koncentrację i energię.
- ➔ Zrozumienie skutków złych nawyków (nadmiar cukru, fast foody, brak ruchu).
- ➔ Doświadczenie trudności związanych z dodatkowym ciężarem ciała.
- ➔ Pokazanie prostych i smacznych alternatyw dla niezdrowych przekąsek.

## Co oferujemy?

**Eksperymenty i doświadczenia** – uczniowie sami sprawdzają zawartość cukru w produktach i odczuwają ciężar dodatkowych kilogramów dzięki kamizelce obciążeniowej (bez stygmatyzacji).

**Grę edukacyjną „Detektyw w sklepie”** – nauka czytania etykiet i odkrywania pułapek producentów.

**Mini-wykład o mózgu** – skok dopaminy, „zjazd cukrowy”, wpływ jedzenia na neurony i pamięć.

**Twórcze zadanie „Układamy lunchbox”** – drużyny komponują zdrowe pudełko śniadaniowe.

## Korzyści dla uczniów

Uczniowie rozumieją, jak aktywność fizyczna wpływa na pamięć, koncentrację i naukę.

Poznają podstawowe funkcje mózgu i uczą się, jak o niego dbać.

Odkrywają proste ćwiczenia wspierające postawę i zdrowy kręgosłup.

Budują świadomość, że ruch poprawia nastrój i wspiera dobrostan psychiczny.

Kształtują zdrowe nawyki, które będą procentować w przyszłości.



# Program warsztatów / scenariusz lekcji



**CZAS: 90 minut / 2 × 45 min**

## **1. Wprowadzenie**

- „Czy to, co jem, wpływa na mój mózg?” – rozmowa i przykłady.

## **2. Gra „Detektyw w sklepie”**

- Analiza etykiet, wykrywanie ukrytego cukru i pułapek marketingowych.

## **3. Eksperyment z cukrem**

- Ile łyżeczek cukru jest w coli, batoniku, płatkach śniadaniowych?

## **4. Mini-moduł o mózgu**

- Skok dopaminy i „zjazd cukrowy”.
- Jak mózg reaguje na jedzenie i napoje pełne cukru.

## **5. Symulacja ciężaru**

- Uczniowie zakładają kamizelkę obciążeniową i wykonują proste czynności (siadanie, wstawanie, schylenie się) – doświadczenie tego, jak otyłość obciąża ciało.

## **6. Ruchowy przerywnik „Spalamy cukier”**

- Krótkie ćwiczenia pokazujące, ile wysiłku wymaga spalenie batonika.

## **7. Gra „Układamy lunchbox”**

- Drużyny tworzą zdrową wersję pudełka śniadaniowego, ucząc się komponować wartościowe posiłki.

## **8. Podsumowanie – „Deklaracje zdrowego mózgu”**

- Każdy uczeń zapisuje jedną zmianę, którą wprowadzi w swoim codziennym jedzeniu.

## Warsztaty prowadzą:



### Hanna Gózdź

Magister Interdyscyplinarnych Indywidualnych Studiów Matematyczno-Przyrodniczych Uniwersytetu Warszawskiego, absolwentka kursu Neuroscience na Uniwersytecie Genewskim.

Nominowana do tytułu Warszawianki Roku Młodego Pokolenia 2024 przez Prezydenta m.st. Warszawy.

Prowadziła seminaria o mózgu w Genewie, pracowała w Laboratorium Starzenia się i Pamięci przy Szpitalu Uniwersyteckim w Genewie, badając biomarkery choroby Alzheimerera. Realizowała projekty badawcze w Danii, Szwajcarii i Warszawskim Centrum Alzheimerera dotyczące wpływu sztuki na funkcjonowanie mózgu osób starszych. Autorka dwóch książek, w tym albumu MARGINAUX, promującego piękno ludzkiego umysłu.

### Agnieszka Kuźma

Dietetyczka, doradca żywienia, pedagog i nauczyciel wychowania przedszkolnego.

Od 14 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, prowadząc kreatywne zajęcia edukacyjne, w których łączy wiedzę teoretyczną z praktycznymi doświadczeniami.

Certyfikowana instruktorka nordic walking, ambasadorka zdrowego stylu życia. W swojej pracy stawia na aktywność, eksperymentowanie i edukację poprzez zabawę – bo to najskuteczniejszy sposób na trwałą zmianę nawyków. Edukuje w zakresie zdrowego odżywiania, profilaktyki otyłości i budowania dobrych nawyków, które poprawiają samopoczucie i jakość życia.

