

**INNOWACJA PEDAGOGICZNA:**

**„ŻEBY ZDROWYM BYĆ,  
TRZEBA ZDROWO ŻYĆ”**

Opis działalności innowacyjnej  
w Szkole Podstawowej w Zaryniu

Zaryń 2016

## I. Wstęp.

### 1. Autorzy:

**mgr Ewa Zawadzka**, nauczyciel dyplomowany, staż pracy 21 lat, nauczyciel matematyki, zajęć komputerowych, zajęć technicznych w Szkole Podstawowej w Zaryniu, absolwentka Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy kierunek: wychowanie techniczne, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu specjalność: matematyka, Politechniki Łódzkiej w zakresie: Zastosowań Informatyki dla nauczycieli, ukończyła kurs kwalifikacyjny: „Terapia pedagogiczna” we Włocławku.

**mgr Kinga Makowska**, nauczyciel mianowany, staż pracy 10 lat, nauczyciel matematyki w Szkole Podstawowej w Zaryniu, absolwentka UAM w Poznaniu, kierunek matematyka, ukończyła kurs kwalifikacyjny z oligofrenopedagogiki oraz tyflopädagogiki w CDN „Wiedza” w Koninie.

**mgr Wioletta Wiśniewska**, nauczyciel dyplomowany, staż pracy 25 lat, nauczyciel religii i bibliotekarz w Szkole Podstawowej w Zaryniu, absolwentka teologii Papieskiego Wydziału Teologicznego w Warszawie Sekcja Świętego Jana Chrzciciela, specjalista z zakresu terapii pedagogicznej i języka polskiego.

**mgr Barbara Szczebelska**, nauczyciel dyplomowany, staż pracy 15 lat, pedagog szkolny w Szkole Podstawowej w Zaryniu, absolwentka Akademii Bydgoskiej na kierunku pedagogika opiekuńczo-wychowawcza. Specjalista z zakresu terapii pedagogicznej i oligofrenopedagogiki.

**mgr Ewa Kozak**, nauczyciel kontraktowy, staż pracy 3 lata, logopeda w Szkole Podstawowej w Zaryniu, absolwentka Wyższej Szkoły Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych w Łodzi. Pedagogika o specjalności logopedia i wczesne wspomaganie rozwoju.

### 2. Miejsce wdrażania działalności innowacyjnej:

Szkoła Podstawowa w Zaryniu, Zaryń 19, 62-619 Sadlno, gmina Wierzbinek, powiat koniński.

### 3. Termin wprowadzenia i czas trwania innowacji:

Planowane wprowadzenie innowacji – wrzesień 2016r.

Czas trwania: 01 września 2016 r. – 30 czerwca 2017 r.

### 4. Typ innowacji:

programowo – metodyczna

### 6. Zasięg:

Działaniem innowacyjnym objęci zostaną uczniowie II etapu edukacyjnego, czyli klas IV-VI. Dobór uczniów nastąpi na zasadzie wyrażenia chęci udziału przez ucznia oraz uzyskania zgody rodziców.

### 6. Koszty i źródła finansowania działalności innowacyjnej:

Innowacja nie wymaga dodatkowego finansowania.

7. Zajęcia będą realizowane w oparciu o poszerzone treści programowe dla uczniów klas IV-VI i na zajęciach dodatkowych.

## II. Opis innowacji:

### 1. Uzasadnienie potrzeby wprowadzenia innowacji.

Edukacja zdrowotna jest prawem każdego dziecka, tak jak nauka czytania i pisania. Umożliwia dziecku uzyskiwanie kompetencji do ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych ludzi. Prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz dobre samopoczucie psychiczne i społeczne dziecka sprzyjają:

- dobrej dyspozycji do uczenia się: procesom koncentracji uwagi, myślenia, pamięci, przyswajaniu wiedzy, opanowywaniu różnych umiejętności,
- dobremu przyswajaniu do środowiska szkoły, motywacji do uczenia się i satysfakcji z uczęszczania do szkoły,
- rozwijaniu uzdolnień, zainteresowań i kreatywności,
- dobrym relacjom z rówieśnikami i dorosłymi.

Stan zdrowia i sprawność dzieci i młodzieży pogarsza się. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz ograniczona aktywność fizyczna sprawiają, że dzieci są nie tylko mało

sprawne, ale ich organizmy mają zakłócone ważne procesy życiowe. Dzieci łatwo zapadają na różne choroby i są mało odporne. Systematyczna edukacja zdrowotna w szkole uważana jest za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa. Jednak w szkole nie można koncentrować się tylko na przekazywaniu informacji dotyczących zdrowia, raczej wymagane powinno być zdobywanie nowych umiejętności, podejmowanie aktywności i zaangażowanie uczniów i ich rodziców. Skuteczność edukacji zdrowotnej zależy bowiem od tego na ile dzieci przeniosą do swego codziennego życia to, czego nauczą się w szkole. Szkoła Podstawowa w Zaryniu jest małą wiejską szkołą położoną na terenach rolniczych. Stanowi obok Świątlicy środowiskowej jedyne centrum życia kulturalnego tutejszego społeczeństwa. Ograniczony dostęp do rozbudowanej infrastruktury sportowej utrudnia uczniom naszej szkoły możliwości do nabywania, rozwijania i doskonalenia zainteresowań i uzdolnień sportowych. Dzieci w zdecydowanej większości czas wolny spędzają biernie siedząc przed komputerem czy odbiornikiem telewizyjnym.

Właśnie te spostrzeżenia, obserwacje, wnioski z rozmów z uczniami i ich rodzicami stały się impulsem do opracowania innowacji promującej zdrowy styl życia pod hasłem: „**Żeby zdrowym być, trzeba zdrowo żyć**”, w której uwzględniono obok zdrowego odżywiania również wachlarz możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego. Powstanie innowacji wynika bowiem z potrzeby wprowadzenia zmiany postaw i zachowań w zakresie zdrowia i profilaktyki naszych uczniów i ich rodziców. Naszym oczekiwaniem, po zakończeniu realizacji działań innowacyjnych, jest aby zdrowy styl życia stał się dla wielu sposobem na życie.

## 2. Krótki opis działań.

Realizacja działań w ramach innowacji przebiegała będzie na dwóch poziomach:

- na terenie szkoły- zajęcia organizowane dla uczestników i przez uczestników dla wszystkich chętnych uczniów z klas IV-VI i rodziców (spotkania ze specjalistami, konkursy, warsztaty, pokazy, degustacje, prezentacje)

- poza terenem szkoły- zajęcia dla uczestników i wszystkich chętnych uczniów z klas IV-VI i ich rodziców (rajdy piesze i rowerowe, chodzenie z kijkami Nordic Walking, wyjazdy na basen, rozgrywki sportowe itp.)

Zaplanowane działania koncentrowały się będą w dwóch obszarach tematycznych: utrwalenie i praktyczne stosowanie zasad zdrowego odżywiania oraz propagowanie aktywności fizycznej poprzez ruch na świeżym powietrzu oraz nabywanie nowych umiejętności.

W obszarze dotyczącym zdrowego odżywiania główny nacisk zostanie położony na **spotkania z dietetykiem** oraz **organizację warsztatów kulinarnych** dla uczestników i ich rodziców. Zdobyta wiedza podczas spotkań z dietetykiem na temat zasad zdrowego odżywiania, komponowania zdrowych posiłków, posłuży do praktycznego eksperymentowania podczas warsztatów kulinarnych. Uczniowie naberą wiedzę na temat higieny i estetyki podawania posiłków. Zaplanowane konkursy, prezentacje, degustacje upowszechniały będą zdobytą wiedzę i umiejętności uczestników w środowisku szkolnym.

Będą szansą rozwijania przez uczniów umiejętności społecznych, integracji rówieśniczej oraz międzypokoleniowej.

W obszarze propagowania ruchu dla zdrowia zaplanowano wiele różnorodnych możliwości spędzania czasu wolnego. Poprzez organizowane **rajdy rowerowe i piesze, spacery Nordic Walking** uczestnicy utrwalą znajomość przepisów ruchu drogowego oraz pierwszej pomocy przedmedycznej, poznają technikę poruszania się z kijkami, zwiedzając najbliższą okolicę, nawiążą współpracę ze środowiskiem lokalnym. **Taniec Zumba** skierowany do uczestników i ich rodziców umożliwi integrację międzypokoleniową, zacieśni więzi między uczestnikami i pozwoli wyrazić emocje. Organizowane **wyjazdy na basen** pozwolą uczestnikom na nabycie i doskonalenie umiejętności poruszania się w wodzie, bezpiecznego korzystania z urządzeń publicznych, kulturalnego zachowania w miejscach publicznych oraz umiejętności społecznych i interpersonalnych. **Rozgrywki sportowe** organizowane zarówno na terenie szkoły jak i na hali sportowej pozwolą na poszerzenie znajomości dyscyplin sportowych, zasad bezpieczeństwa podczas rozgrywek oraz gry fair play. Przyczynią się do budowania przyjaznych relacji rówieśniczych i rodzinnych.

Wszelkie działania podejmowane w ramach innowacji będą promowane na stronie internetowej szkoły oraz w lokalnej prasie. Podsumowaniem programu będzie organizacja dla całej społeczności szkolnej i środowiska lokalnego **Pikniku Rodzinnego** pod tym samym hasłem „**Żeby zdrowym być, trzeba zdrowo żyć**”, na którym uczestnicy innowacji zaprezentują zdobyte umiejętności.

### 3.Cel główny:

- Pogłębianie wiedzy na temat zdrowego odżywiania wśród dzieci i rodziców.
- Kształtowanie i promowanie aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, nabywania nowych umiejętności.

### 4.Cele szczegółowe:

- Stwarzanie w szkole atmosfery wskazującej na promocję zdrowia.
- Zwiększanie i rozszerzanie wiedzy o zdrowiu.
- Praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania się.
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie i bezpieczeństwo innych.
- Zachęcanie do wyboru zdrowego stylu życia.
- Stwarzanie możliwości przekształcenia biernych postaw na aktywne uczestników, inicjatorów działań na rzecz własnego zdrowia.
- Włączenie rodziny w działania prozdrowotne.
- Doskonalenie sprawności ruchowej.
- Kształtowanie czynnej postawy w zapobieganiu chorobom.
- Nabywanie umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, higieny i bezpieczeństwa.

## 5.Przewidywane efekty:

W wyniku uczestnictwa w realizowanej innowacji uczeń:

1. Rozumie potrzebę zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej .
2. Potrafi dokonać wyboru zdrowych produktów oraz formy aktywności ruchowej zgodnie z własnymi zainteresowaniami i predyspozycjami.
3. Praktycznie realizuje pojęcie aktywnego wypoczynku, preferując Nordic Walking(opanowanie techniki samodzielnego chodzenia z kijkami, bezpieczne poruszanie się z kijkami) .
4. Potrafi współdziałać w grupie i być odpowiedzialnym za drugiego człowieka.
5. Potrafi identyfikować się z grupą, podejmować działania na rzecz grupy.
6. Potrafi panować nad emocjami i negatywnymi zachowaniami.
7. Zna i stosuje zasady ruchu drogowego.
8. Wyruszając w trasę zabiera odpowiedni ekwipunek.
9. Potrafi korzystać z mapy w terenie.
10. Wie co zrobić w przypadku zasłabnięcia, skaleczenia, złamania a nawet zagrożenia życia.
11. Umie korzystać z różnych źródeł wiedzy.
12. Potrafi dokumentować swoje działania tworząc prezentację .
13. Uzyskuje lepsze wyniki w nauce .
14. Potrafi organizować czas wolny w sposób aktywny i ciekawy.

## 6.Ewaluacja.

Oceny wprowadzonej innowacji dokonuje się pod koniec roku szkolnego na podstawie:

- ankiety skierowanej do uczniów uczęszczających na zajęcia w ramach innowacji,
- obserwacji zachowań w czasie zajęć ( ilość osób biorących udział w proponowanych formach aktywności ruchowej, gotowość do pracy, zainteresowanie),
- analizy wyników nauczania z poszczególnych przedmiotów,
- bieżące umieszczanie informacji z realizacji poszczególnych etapów w środkach masowego przekazu: strona internetowa, prasa lokalna.

Dane napływające od uczestników posłużą jako wskazówki o wartości prowadzonych działań i potrzebie jego ewentualnej modyfikacji.

## 7. Harmonogram działań innowacyjnych:

l.p.	Działanie	Czas realizacji
1.	<p>Zdrowe odżywianie i jego znaczenie dla zdrowia :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie z dietetykiem : „ Co to znaczy odżywiać się zdrowo ?” – 2 x w roku szkolnym</li> <li>- konkurs plastyczny pt: „ Dbam o zdrowie”,</li> <li>- warsztaty kulinarne z zawodowym kucharzem pt: „ Zdrowo i kolorowo”- 2 x w semestrze</li> <li>- konkurs na najciekawszy jadłospis korzystny dla wyglądu i samopoczucia (menu) w postaci prezentacji Power Point pt. : „ Jadłospis na zdrowie „</li> <li>- turniej wiedzy na temat zdrowego odżywiania pt. : „ Czy wiem co jem ?”</li> <li>- pokaz i degustacja zdrowej żywności –organizacja pikniku rodzinnego pod hasłem „ Żeby zdrowym być , trzeba zdrowo żyć”</li> </ul>	<p>Wrzesień 2016r.- Czerwiec 2017r.</p> <p>Kwiecień 2017r.</p> <p>Cztery razy w ciągu roku szkolnego 2016/2017</p> <p>Marzec 2017r.</p> <p>Kwiecień 2017r.</p> <p>Czerwiec 2017r.</p>
2.	<p>Ruch i jego znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka tańca „ Zumba „ dla uczestników innowacji oraz ich rodziców- 2 x w semestrze</li> <li>- rajd rowerowy do Rezerwatu Przyrody Kawęczyńskie Brzęki – dla uczestników innowacji - 2 x w roku szkolnym</li> </ul>	<p>Dwa razy w semestrze roku szkolnego 2016/2017</p> <p>Dwa razy w roku szkolnym 2016/2017 (wrzesień/maj)</p>

	<p>- rozgrywki sportowe ( piłka nożna , piłka ręczna, piłka siatkowa) dla uczestników innowacji oraz wszystkich chętnych z klas IV-VI i rodziców- 1x w miesiącu</p> <p>- wycieczka na basen do Radziejowa dla uczestników innowacji oraz wszystkich chętnych z klas IV-VI— 2 x w roku szkolnym</p> <p>- wyjazd na halę sportową do Boguszyca- dla uczestników innowacji oraz wszystkich chętnych z klas IV-VI- 1 x w semestrze</p> <p>- Konkurs fotograficzny: „ Przyłapani w ruchu”- dla uczestników innowacji – 1x w roku szkolnym</p>	<p>Raz w miesiącu roku szkolnego 2016/2017</p> <p>Dwa razy w roku szkolnym 2016/2017</p> <p>Dwa razy w roku szkolnego 2016/2017</p> <p>Maj 2017</p>
3.	<p>Organizacja Pikniku Rodzinnego pod hasłem: „Żeby zdrowym być, trzeba zdrowo żyć” – przedstawienie promujące zdrowe odżywianie się, ruch na świeżym powietrzu, pokaz i degustacja zdrowej żywności.</p>	<p>Czerwiec 2017</p>

