

INNOWACJA PEDAGOGICZNA PROGRAMOWO – METODYCZNA

AUTORZY:

mgr Alicja Taraba

mgr Monika Gostyńska

mgr Renata Tabaszewska

„DZIECIAKI ŁAMIĄ PRZEPISY,
czyli rozwijanie praktycznych
umiejętności samodzielnego
przygotowywania zdrowych
posiłków w wieku
wczesnoszkolnym”

Nazwa szkoły: Szkoła Podstawowa nr 4 im. Zdobywców Kosmosu w Koszalinie

Rodzaj innowacji: programowo – metodyczna

Data wprowadzenia: wrzesień 2019 r.

Data zakończenia: czerwiec 2020 r.

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji są uczniowie klas I – III uczęszczający do świetlicy. Czas realizacji innowacji obejmuje rok szkolny 2019/2020 z możliwością jej kontynuowania. Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach zajęć świetlicowych, dwa razy w miesiącu.

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Podczas prowadzonych przez jedną z nauczycielek zajęć kulinarnych na mniejszą skalę w roku szkolnym 2018/19 można było zaobserwować, że wiele dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie jest samodzielna w zakresie przygotowywania posiłków nawet tych prostych, nie wykraczających poza ich możliwości rozwojowe. W dobie łatwego dostępu do gotowych posiłków oraz sieci fast food uczniowie i ich rodzice często sięgają po przetworzoną żywność, a wiele dzieci nie wie jak zdrowo się odżywiać, co i przede wszystkim jak przygotować. Główną ideą opracowania w/w innowacji jest chęć wprowadzenia uczniów w świat wiedzy kulinarnej i zdrowego odżywiania, ale przede wszystkim kulinarnych umiejętności praktycznych, które nie tylko przygotowują je do samodzielnego życia, ale również rozwiną kompetencje matematyczne (odmierzanie, proporcje, dzielenie, dodawanie, odejmowanie), społecznie, wpłyną na ich integrację sensoryczną, motorykę, a nawet kreatywność i pewność siebie. Poprzez proponowane zajęcia pragniemy zachęcać i motywować uczniów do samodzielnego przygotowywania prostych i zdrowych posiłków oraz eksperymentowania w kuchni.

I. Wstęp

Prawidłowe żywienie ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka w wieku szkolnym. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz korygowania przyzwyczajzeń i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych np. poprzez organizowanie zajęć kulinarnych w szkołach. Wyżej wymienione zajęcia uczą zasad zdrowego odżywiania i dokonywania właściwych wyborów w codziennej diecie. Przygotowywanie posiłków jest działaniem zintegrowanym, obejmującym m.in. czynności manualne, wrażenia zmysłowe, ćwiczenia w czytaniu, planowanie i wymowę. Uczniowie chętnie nazywają swoje czynności w trakcie takich zajęć. Poza tym konsumpcja przygotowanych przez dzieci potraw jest doskonałą okazją do spożywania ich w dobrej atmosferze. Dotyczy to odpowiedniego podania, nakrywania do stołu, poznawania zasad dobrych obyczajów, utrwalanie nawyku kulturalnego zachowania się przy stole.

Młodsze dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach praktycznych, uważają je za bardzo atrakcyjne i potrzebne. Lubią pomagać rodzicom i dziadkom podczas przygotowywania posiłków.

Widząc ogromne zainteresowanie naszych podopiecznych i ich zaangażowanie na zajęciach kulinarnych, prowadzonych w ramach zajęć świetlicowych w roku szkolnym 2018/2019, opracowałyśmy program innowacji pedagogicznej pod tytułem „Dzieciaki łamią przepisy”.

II. Założenia ogólne

Głównym założeniem innowacji jest rozwijanie umiejętności praktycznych w zakresie samodzielnego przyrządzania posiłków w oparciu o wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania oraz zainteresowań kulinarnych uczniów poprzez naukę przyrządzania prostych i zdrowych posiłków. Po zakończeniu innowacji uczniowie przede wszystkim będą dysponować wiedzą dotyczącą zdrowego odżywiania, planowania swojego menu oraz umiejętnościami wykonywania zdrowych posiłków. Podczas zajęć rozwiną też umiejętności matematyczne, społeczne oraz będą mieli okazję do stymulacji sensorycznej i ćwiczenia zwinności manualnej.

III. Cele innowacji

Cel główny:

- Przystwojenie przez uczniów wiadomości i umiejętności praktycznych dotyczących zaplanowania, przygotowania i spożywania posiłków.

Cele szczegółowe:

- wdrażanie podstaw racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków,
- zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku,
- kształcenie wyobraźni twórczej, kreatywności,
- rozwój motoryki małej i dużej, płynności ruchów, dobierania odpowiedniej siły i nacisku do wykonywanej czynności
- rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna,
- zapoznanie z różnymi naczyniami i przyborami kuchennymi,
- rozwijanie umiejętności korzystania z książek kucharskich,
- wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole,
- rozwijanie samodzielności i pewności siebie,
- zwiększenie świadomości na temat prawidłowych nawyków żywieniowych, kształtowanie umiejętności czytania ze zrozumieniem poprzez prawidłowe odczytywanie informacji zawartych w przepisach kulinarnych,
- kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole.
- rozwijanie umiejętności posługiwania się matematyką w praktyce (odmierzanie, ważenie, dobieranie proporcji, dodawanie i odejmowanie oraz mnożenie i dzielenie)

IV. Metody i formy

Metody:

- działanie praktyczne,
- obserwacja,

- pokaz,
- wykład,
- pogadanka,
- burza mózgów.

Formy:

- indywidualna,
- w parach,
- zespołowa,
- grupowa.

V. Przewidywane osiągnięcia

Po zrealizowanej innowacji uczeń:

- potrafi przyrządzić dla siebie i bliskich prosty posiłek np. kanapkę, sałatkę, deser, koktajl,
- zna zasady racjonalnego odżywiania się,
- potrafi pracować metodycznie według planu,
- zna zasady kulturalnego zachowania się przy stole,
- bezpiecznie korzysta z przyborów kuchennych,
- potrafi nakryć do stołu,
- doskonali umiejętność czytania ze zrozumieniem,
- uczy się współdziałać w grupie,
- zdobywa wiedzę w sposób praktyczny na zasadzie samodzielnych doświadczeń.

VI. Tematyka zajęć

Wrzesień	<ul style="list-style-type: none"> • „ABC prawdziwego kucharza” – stworzenie regulaminu dot. zajęć kulinarnych wraz z dziećmi,
----------	---

	<p>zapoznanie dzieci z regulaminem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stworzenie kompleksowej listy miar. • Zapoznanie się z urządzeniami AGD i przyborami niezbędnymi w każdej kuchni. • Zapoznanie „młodych kucharzy” z zasadami BHP. • Nauka odmierzania produktów sypkich, płynnych i stałych. • Opowiadanie ciekawostek kulinarnych. • Zapoznanie „młodych kucharzy” z piramidą żywienia. • Przyrządzanie koktajli owocowo-warzywnych, znaczenie warzyw i owoców w diecie uczniów.
Październik	<ul style="list-style-type: none"> • „Przez żołądek do serca”- pieczenie muffinek dla nauczycieli naszej szkoły z okazji Dnia Nauczyciela. • „Placki – placuszki – placunie ” – pomysł na szybkie odżywcze śniadanie: przyrządzanie placków z banana i płatków owsianych.
Listopad	<ul style="list-style-type: none"> • „Ciasteczko z wróżbą” – przyrządzanie szybkich andrzejkowych ciasteczek z ciasta francuskiego. • „Sok 100%” –przygotowywanie świeżo wyciskanych soków.
Grudzień	<ul style="list-style-type: none"> • „W dobrym tonie” -zasady savior-vivre przy świątecznym stole. • „Wariacje na stole” – dekorowanie świątecznego stołu, nauka składania serwetek w różne wzory.

	<ul style="list-style-type: none"> • „Pierniczkowe love” – pieczenie pierniczków i ich ozdabianie.
Styczeń	<ul style="list-style-type: none"> • „Coś na ząb”- przygotowywanie drobnych przekąsek sylwestrowych (szaszłyki owocowe, koreczki mięsno-warzywne). • „Little MasterChef” – konkurencja, w której dzieci mają za zadanie rozpoznać smaki różnych potraw z zawiązanymi oczami.
Luty	<ul style="list-style-type: none"> • „Kanapki nie tylko z szynką”- pasty kanapkowe pyszne i zdrowe(rybne, jajeczne, warzywne). • „W podziękowaniu za całe półrocze”- przygotowujemy poczęstunek na radę pedagogiczną.
Marzec	<ul style="list-style-type: none"> • „Witaminy dla chłopaka i dziewczyny”- rozmowa o witaminach w diecie. • „Nabiał w diecie” - twarożki z dodatkami.
Kwiecień	<ul style="list-style-type: none"> • „Kolacja wiosenna”- co przyrządzić z warzyw sezonowych? • „Czemu bez dżemu?” -czyli naleśniki na obiad.
Maj	<ul style="list-style-type: none"> • Jak pracuje się w piekarni?- wyjście do piekarni i poznanie pracy piekarza/cukiernika. • Przygotowywanie poczęstunku na festyn rodzinny SP 4.
Czerwiec	<ul style="list-style-type: none"> • Zdrowe przekąski - sałatka owocowa z owoców letnich. • „Na upalne dni - napoje gazowane zakazane!” -przyrządzanie napojów na letnie dni i podsumowanie innowacji z uczestnikami.

VII. Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej wychowawcy świetlicy przeprowadzą:

- ankietę dla rodziców,
- rozmowy indywidualne i grupowe z uczniami,
- rozmowy z rodzicami.

Szczegółowa analiza wyników ankiety oraz przeprowadzonych rozmów pozwoli ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski, zaplanować pracę i ewentualnie zmodyfikować metody pracy. Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu.

VIII. Spodziewane efekty

Dzięki wprowadzeniu powyższej innowacji oferta szkoły wzbogaci się o zajęcia zgłębiające zasób wiadomości z zakresu zdrowia i wiedzy kulinarnej zarówno teoretycznej, ale przede wszystkim praktycznej. Przewidywanym efektem jest rozwój samodzielności dzieci w zakresie przygotowywania posiłków oraz wiedzy na tematy związane z żywnością, zdrowym odżywianiem, kulturą spożywania posiłków, zagrożeniami płynącymi z nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Bibliografia:

- J. Gorzelińska: „Piramida w kuchni, czyli zdrowo gotujemy”.
- A. Kłosinska: „Zdrowa kuchnia dla dzieci”.
- A. Górka: „Dzieci gotują. Wielka księga przepisów”.