

W zdrowym ciele - zdrowy duch

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

**REALIZOWANA W INTERNACIE W SPECJALNYM OŚRODKU
SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
NIEPEŁNOSPRAWNEJ W SŁAWNIE**

Tytuł innowacji: „ W zdrowym ciele - zdrowy duch.”

Innowacja promująca jedzenie warzyw, owoców oraz aktywność fizyczną.

Autorzy innowacji: Justyna Wasiura, Katarzyna Żółkoś, Justyna Liśkiewicz

Zakres innowacji: Innowacja przeznaczona jest dla wychowanków internatu z grupy I, II, IV.

Czas trwania innowacji: od października 2019 do maja 2020 roku.

Idea wiodąca innowacji

Do najważniejszych wartości w życiu człowieka, które warunkują jego zdolność do pracy i podejmowania wysiłku zaliczamy sprawność fizyczną, psychiczną oraz prawidłowe odżywianie. Dlatego niezmiernie ważne jest to, co możemy zaoferować wychowankom w zakresie edukacji zdrowotnej. Podejmowane działania powinny w dłuższej perspektywie wzbogacić ich wiedzę z dziedziny zdrowia, wykształcić u nich postawę „prozdrowotną”, umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń oraz nawyków żywieniowych i zdrowotnych. Utrwalone przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia. Edukacja zdrowotna w internacie powinna opierać się na potrzebach zdrowotnych wychowanka, podlegających charakterystycznym przemianom w wyniku rozwoju dziecka.

Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat. Dlatego należy jak najszybciej u dzieci rozpocząć, wdrażanie podstaw zdrowego stylu życia. Należy zatem uświadamiać i kształcić wychowanków już teraz - aby uchronić ich życie i zdrowie, na przyszłość - aby stali się jutro rozsądnymi młodymi ludźmi.

W dobie XXI wieku bardzo ważne jest by uświadomić dzieci i młodzież, jak bardzo ważne jest jedzenie warzyw i owoców oraz aktywność fizyczna. Powinniśmy zapewnić młodym członkom naszego społeczeństwa możliwość przyswojenia wiedzy na temat aktywności fizycznej oraz ilości witamin, jakie warzywa i owoce dostarczają naszemu organizmowi. W pędzie dnia codziennego dzieci zapominają, jak ważna jest troska o własne zdrowie. Jedzenie warzyw i owoców odgrywa w życiu ogromną rolę, dostarczają one organizmowi witamin i składników odżywczych koniecznych do prawidłowego

funkcjonowania organizmu. Stan zdrowia zależy w 80% od stylu życia, jaki jest prowadzony oraz od ilości dostarczanych naszemu organizmowi witamin.

Dziecko, które je warzywa, owoce i dostarcza organizmowi ruchu jest zdrowe i chętne do działania, ma więcej energii, a przede wszystkim jest mniej podatne na wirusy. Zdrowe odżywianie pozwoli mu także szybciej i sprawniej przyswoić wiedzę, nowe umiejętności oraz aktywniej spędzać czas.

Powyższa innowacja „W zdrowym ciele - zdrowy duch” dostosowana jest do możliwości i predyspozycji wychowanków internatu. Innowacja posiada charakter otwarty, czyli jej zakres może być rozszerzany w zależności od zainteresowań wychowanków. Znajdujące się w niej treści są adekwatne do poziomu intelektualnego dzieci.

Cel główny

- wychowanie zdrowego, aktywnego, wrażliwego, odpornego psychicznie i fizycznie dziecka w zdrowym środowisku;
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania, aktywnego spędzania czasu wolnego

Cele szczegółowe

Dziecko:

- zna zasady prawidłowego odżywiania;
- wie, jak przygotować smaczne i zdrowe posiłki;
- wie, dlaczego nie należy jeść dużo słodczy;
- rozumie pojęcie zdrowej żywności;
- segreguje żywność na zdrową i niezdrową
- przestrzega reguł obowiązujących w grupie;
- stosuje się do poleceń wychowawcy;
- stara się poprawnie komunikować i współdziałać z grupą;
- rozumie rolę ruchu w życiu każdego człowieka;
- zna sposoby wykorzystania czasu wolnego;
- aktywnie odpoczywa i zachęca do tego innych;
- chętnie uczestniczy w zabawach i zajęciach w grupie;

Metody pracy

- podająca (pokaz, opis, opowiadanie)
- problemowa (burza mózgów, gry dydaktyczne)
- praktyczna (ćwiczebne, aktywizujące)

Formy pracy

- zespołowa
- indywidualna
- grupowa

Rodzaj innowacji

- programowo-metodyczna

Warunki realizacji innowacji

- prezentacja multimedialna na temat zdrowego odżywiania i konsekwencji dotyczących nie prawidłowego odżywiania;
- prace plastyczne; przygotowanie plakatów dotyczących zdrowego odżywiania
- wspólne układanie jadłospisów;
- wykonanie albumu „Moje ulubione owoce”;
- przygotowanie piramidy żywienia;
- udział wychowanków w zajęciach kulinarnych zdrowe żywienie;
- zajęcia w terenie- spacery i wycieczki po okolicy (siłownia pod chmurką, wyjście do ogrodu, plażowisko miejskie, park miejski, Zielona szkoła w Ugaciu);
- konkursy i zawody sportowe;
- prowadzenie zajęć sportowych przez instruktora w Magnetica, trener wspólnie z wychowankami pokaże, jakie ćwiczenia należy wykonywać, by poprawić swój stan zdrowia;

Harmonogram innowacji

Zaproponowana innowacja realizowana będzie w poszczególnych miesiącach i obejmować będzie 8 bloków tematycznych:

Październik: Przedstawienie dzieciom za pomocą prezentacji multimedialnej, jak korzystnie na zdrowie wpływa prawidłowe odżywiania, a jak złe odżywianie. Jakie są skutki jedzenia

zbyt dużej ilości owoców. Dzieci same próbują podać wady i zalety prawidłowego odżywiania. Wyjście na ćwiczenia do Magnetiki.

Listopad: Poznanie wartości odżywczych gruszek, jabłek, śliwek i sposobu ich wykorzystania na zapasy zimowe (dżemy, susz owocowy). Konkursy i zawody sportowe na sali gimnastycznej.

Grudzień: Uświadomienie dzieciom, co powinno znajdować się w jadłospisie. Budowanie jadłospisu. Przygotowanie zdrowego deseru.

Styczeń: Wychowankowie wykonują album dotyczący ich ulubionych owoców i warzyw, w którym opisują cechy charakterystyczne (grupa I). Stworzenie plakatu z podziałem na zdrową i niezdrową żywność(grupa II i IV). Przyrządzanie świeżo wyciskanych soków.

Luty: Promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wyjazd do Ugacia - dokarmianie zwierząt, zabawy na śniegu. Prezentacja multimedialna dotycząca Roli aktywności fizycznej w życiu człowieka.

Marzec: Wychowawcy przedstawiają dzieciom piramidę żywienia, omawiają ją . Następnie wychowankowie zostają podzieleni na grupy, Każda dostaje różne ilustracje produktów. Ich zadaniem jest wybrać, w którym miejscu piramidy powinny się one znaleźć i dlaczego. Następnie grupy prezentują swoje propozycje i argumenty, które wspólnie rozważają i z pomocą wychowawcy umieszczają w odpowiednim miejscu. Przygotowanie sałatki warzywnej.

Kwiecień: Poznanie bogactwa witamin zawartych w owocach i warzywach. Samodzielne wykonanie i degustacja owocowych szaszłyków. Wycieczka do ogrodu, obserwowanie przez wychowanków zmian zachodzących w drzewach owocowych

Maj: Ruch w życiu człowieka - zabawy integracyjne na świeżym powietrzu, siłownia pod chmurką, plażowisko miejskie. Przygotowanie sałatki owocowej z okazji Dni Otwartych Ośrodka.

Ewaluacja

Ewaluacja innowacji nastąpi po jej zakończeniu w celu uzyskania informacji zwrotnej o realizacji założonych celów. W trakcie realizacji programu dokonywana będzie na bieżąco obserwacja zachowań wychowanków oraz ich postępów na zajęciach. Zbierane będą wytwory pracy oraz zdjęcia z zajęć. Przeprowadzone zostanie także badanie ankietowe wśród wychowanków uczęszczających na zajęcia. Uzyskane wyniki pozwolą odpowiedzieć na pytanie, czy uczniowie posiadli wiedzę i umiejętności przekazywane na zajęciach.

Ewaluacji podlegać będzie:

- znajomość warzyw, owoców (krzyżówka załącznik nr 1);
- umiejętność dzielenia żywności na zdrową i niezdrową (plakat);
- umiejętność przygotowania prostej sałatki warzywnej;
- badanie, w jakim stopniu zmieniło się odżywianie dzieci (ankieta załącznik nr 2).

Wyniki ewaluacji posłużą usprawnieniu metod i form pracy z dziećmi oraz umożliwią dokładną analizę osiągnięć wychowanków, posłużą też do sformułowania wskazówek do dalszej pracy.

Spodziewane efekty

Po zakończeniu innowacji wychowankowie:

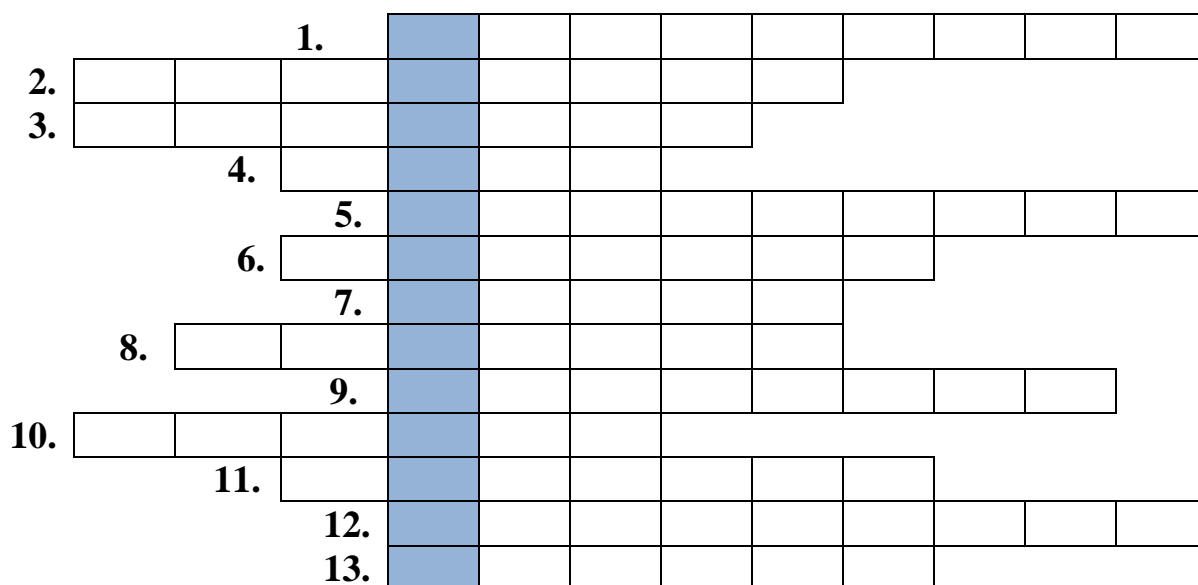
- znają zasady prawidłowego odżywiania się;
- rozumieją dlaczego ważne jest dostarczanie witamin organizmowi;
- jedzą warzywa i owoce podawane w internacie;
- wiedzą, jak należy dbać o swoje zdrowie;
- wiedzą jak kreatywnie spędzać czas wolny;
- odczuwają potrzebę aktywności fizycznej;
- wiedzą, jak należy zgodnie i efektywnie współpracować w grupie;
- wiedzą, w jakiej formie można spożywać dane warzywa i owoce.

Bibliografia

- Zdrowe Żywienie Poradnik dla dzieci - Paulina Bronikowska, 2016,
- Nakarmić dziecko. Przepisy na zdrowe i kolorowe posiłki. Wiek przedszkolny, Fordham Henny, 201

Załączniki

Korzystając z własnych umiejętności i wiedzy zdobytej w trakcie prezentacji- „ Zdrowe żywienie”, która odbyła się w Internacie, rozwiąż krzyżówkę.

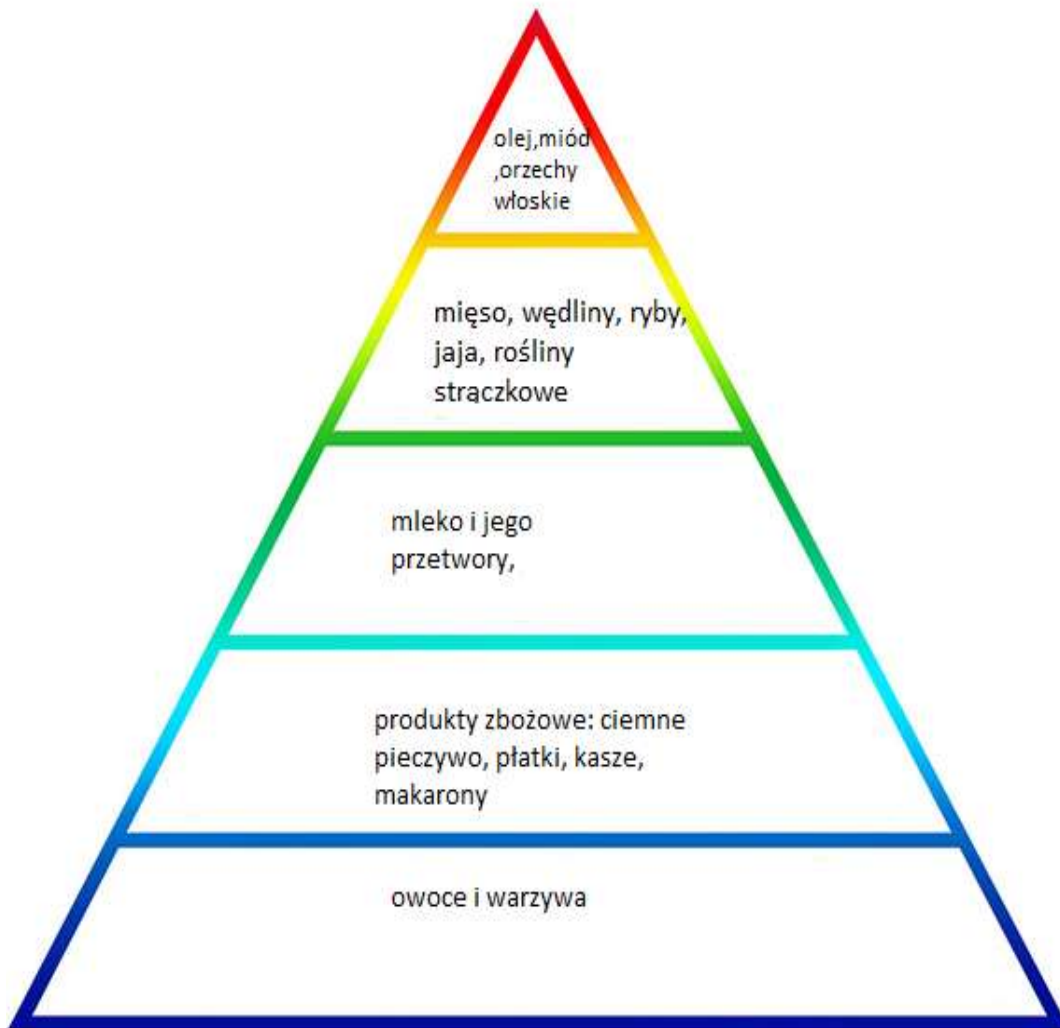


Hasła

1. Robi się z nich frytki?
2. Nie jedz ich za dużo?
- 3 Żółty kwaśny owoc ?
4. Niezbędna do życia to....?
5. Ususzone to rodzyunki?
6. Barwnik który zawiera marchewka ?
7. Kolor melona i kukurydzy ?
8. Do jakiej choroby doprowadzi jedzenie Fast-foodów?
9. Np. A, B, C, D to....?
10. Rzucany na wojnie lub owoc ?
11. Najmniej obfity posiłek to....?
12. Najważniejszy posiłek to....?
13. Buraki z chrzanem to....?

Na podstawie informacji poznanych w Internecie i otrzymanej Piramidy Żywienia, stwórz własną Piramidę. Wykorzystaj do tego ilustrację z gazetki reklamowych. Swoją Piramidę wykonaj na dużym arkuszu papieru według podanego wzoru. Ilustracje dopasuj do odpowiednich grup żywnościowych.





Przerysuj taką Piramidę na większy arkusz papieru i w miejsce napisów wklej obrazki.