



Innowacja pedagogiczna

organizacyjno-metodyczna

KURS NA ZDROWIE

000243524

**Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
im. Marii Grzegorzewskiej**

tel. (067) 2106880, tel./fax (067) 2106891

ul. Śniadeckich 27A/B. 64-920 PIŁA

NIP: 764-23-92-672

*Zatwierdzam do realizacji
14.10.2022r.*

DYREKTOR

M. Bazalak

Małgorzata Bazalak

autorzy:

Ewa Pierzgalska

Patrycja Drzymała

Marzena Pietrowska



WSTĘP

Zdrowie to fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka. Zdrowie dziecka kształtuje się od momentu poczęcia, materiał genetyczny rodziców łączy się i rozwija w łonie matki. Rozwój wewnątrzmaciczny to kluczowy etap naszego istnienia, mający wpływ na dalsze nasze życie. Kolejne fazy rozwoju uzależnione są od właściwego odżywiania, odpowiednie jedzenie w czasie ciąży i pierwszych latach życia programuje stan zdrowia na kolejne lata. Dieta w okresie dzieciństwa odpowiada z rozwój kości, stawów i zębów i decyduje o kondycji ich w drugiej połowie życia. Nieprawidłowe karmienie może zwiększyć ryzyko zachorowania na chorobę otyłościową i choroby cywilizacyjne. To co jemy będąc młodym człowiekiem wpływa na jakość życia w dorosłym życiu.

Zachowania żywieniowe kształtują się w pierwszych latach życia przez obserwację. Zatem dziecko naśladuje i odtwarza nawyki swoich najbliższych, które decydują o jego zdrowiu. W budowaniu trwałych, zdrowych nawyków u dziecka potrzebne jest zaangażowanie całego otaczającego go środowiska. Szkoła, która pojawia się w kolejnym etapie życia dopełnia schematy wyborów żywieniowych dziecka.

Determinantami zdrowia są styl życia i środowisko. Obserwując naszą placówkę, dochodzimy do wniosków, że nasze wzory żywieniowe i aktywność fizyczna nie są optymalne.

Tytuł innowacji pedagogicznej: **„Kurs na zdrowie”**.

Typ innowacji : **innowacja organizacyjno – metodyczna**

Autorzy innowacji: **Ewa Pierzgalska, Patrycja Drzymała, Marzena Pietrowska**

Miejsce realizacji: **Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Pile**

Zakres: **Innowacją pedagogiczną objęci będą wychowankowie Ośrodka, rodzice, nauczyciele, wychowawcy internatu**

Zajęcia innowacyjne odbywać się będą w ramach: zajęć obowiązkowych, zajęć internackich, dodatkowych warsztatów dla nauczycieli, wychowawców internatu i rodziców

Czas realizacji: **Działania innowacyjne prowadzone będą od listopada 2022 do czerwca 2023 r.**

Koszt innowacji: We własnym zakresie. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Pile zapewnia odpowiednie warunki lokalowe i organizacyjne niezbędne do planowanych działań innowacyjnych.

MOTYWACJA WPROWADZANIA INNOWACJI

Niniejsza innowacja stanowi próbę zmieniaania nieprawidłowych nawyków żywieniowych u uczniów naszego Ośrodka. Chcemy przez swoje działania podnieść świadomość wpływu odżywiania na stan zdrowia dzieci u dorosłych biorących udział w ich wychowaniu i opiece. Zadaniem jej jest propagowanie zachowań prozdrowotnych i edukowanie żywieniowe. Kontrolując i zmieniając indywidualne zachowania możemy poprawić zdrowie i jakość życia naszych wychowanków. Innowacja ma przełożyć się na umiejętność dokonywania prawidłowych wyborów jedzeniowych, asertywność przy dokonywaniu zakupów oraz krytycznego myślenia u osób biorących w niej udział. Celem jej jest motywowanie odbiorców innowacji do zmieniaania stylu życia i ułatwienia im zachowań korzystnych dla ich zdrowia i samopoczucia.

CHARAKTERYSTYKA INNOWACJI

Innowacja „Kurs na zdrowie” stanowi edukację żywieniową uczniów, rodziców, nauczycieli przedmiotów i wychowawców. Program zawiera propozycję cyklu warsztatów i wykładów. Uczestnicy nabędą umiejętności planowania i komponowania posiłków. Zostanie podniesiona aktywność ruchowa uczniów poprzez „aktywne przerwy” oraz wskazanie jak można zwiększyć spontaniczną aktywność ruchową. Innowacja ma wpłynąć na prozdrowotne preferencje społeczności szkolnej poprzez: zmiany sposobu odżywiania się uczniów w klasach, organizacji uroczystości szkolnych z poczęstunkiem, wycofanie nagrody w postaci jedzeniowej.



CELE INNOWACJI

Uczniowie: poznają nowe smaki potraw o obniżonej wartości kalorycznej, poszerzony zostanie repertuar spożywanych produktów wśród dzieci z wybiórczością pokarmową, wdrożenie uczniów ze Szkoły Przystosobiającej do Pracy do wprowadzania w swojej kuchni zasad zdrowego talerza, w wyniku zwiększonej porcji ruchu poprawie ulegnie kondycja i wdrażanie do aktywnej formy spędzania czasu wolnego,

Nauczyciele / Wychowawcy internatu: posiadają wiedzę z zakresu dietetyki i praktyczne umiejętności przygotowywania posiłków, zastosują obok wymienione w codziennych kontaktach z wychowankami,

Rodzice: posiadają wiedzę z zakresu dietetyki i praktyczne umiejętności przygotowywania posiłków, otrzymają diagnozę - informację nt. składu ciała pomocną w opracowaniu planu żywieniowego i treningowego.

HARMONOGRAM

Tematyka zajęć :

Dla Rodziców/Opiekunów i Nauczycieli, wychowawców internatu :

1. Budowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci – wykład
2. Podstawy zdrowej diety – to nie jest trudne. Talerz dobrej diety – wykład/warsztaty
3. Jem gdy... O jedzeniu emocjonalnym - wykład
4. Mądre i szybkie gotowanie – propozycje ekspresowych lunchboxów – warsztaty
5. Zasada 80/20 w praktyce (procentowy styl żywieniowy) – warsztaty
6. Koktajle, słodkie przekąski – wykład/warsztaty
7. Możesz jeść normalnie. O normalności w jedzeniu – wykład/warsztaty
8. Przyczyny niepowodzeń w budowaniu zdrowych nawyków czyli z czym uczestnicy mogą zmierzyć się w przyszłości – wykład

· Poprowadzenie aktywnych przerw 2 X w tygodniu (poniedziałek i środa) - gry i zabawy ruchowe na hali sportowej lub boisku szkolnym .

Aktywność fizyczna wpływa na człowieka wielowymiarowo. Uprawianie sportu niesie korzyści w obszarze fizycznym, psychicznym i społecznym. Wysiłek fizyczny podnosi samoocenę, samopoczucie, obniża lęk. Nawet jednorazowe ćwiczenia podwyższają poziom wskaźników pozytywnych np. wigor i obniżają poziom czynników negatywnych np. gniew, przygnębienie. Uczniowie uczestnicząc w „aktywnych przerwach” nie tylko odczuwają korzyści o charakterze fizjologicznym takim jak wydolność, wytrzymałość ale również psychiczne.

- Nauczyciele i wychowawcy w internacie uwzględniają w codziennej pracy z wychowankami dodatkowe spacery, ruch na świeżym powietrzu co korzystnie wpłynie na ich rozwój fizyczny.

EVALUACJA

W celu uzyskania informacji zwrotnej zostanie przeprowadzone :

- na początku i na końcu projektu badania analizy składu masy ciała uczniów metodą bioimpedencji elektrycznej. Wyniki badań dadzą obraz stanu zdrowia uczniów, zostanie określone im BMI oraz określenie czy uczeń posiada odpowiednią masę ciała,
- ankieta wśród nauczycieli i rodziców biorących udział w innowacji oceniająca czy podniósł się ich zasób wiedzy.



Wszystkie wyniki i uwagi zostaną opracowane w sprawozdaniu oraz udostępnione dyrektorowi Ośrodka.