

000243524

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

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

ul. Śniadeckich 27A/B, 64-920 PILEA

NIP: 764-23-92-672

**Innowacja pedagogiczna „Kurs na zdrowie” II Edycja**

**Tytuł innowacji pedagogicznej :** „ Kurs na zdrowie” – II Edycja

**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 uczniów i dzieci objętych wczesnym wspomaganie rozwoju, 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 grudnia 2023 do maja 2024 r.

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

**Projekt edukacyjny został pozytywnie zaopiniowany przez Radę Pedagogiczną w dniu: 30.11.2023 r. – Protokół nr 5/2023/2024**

## **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.

## MOTYWACJA WPROWADZANIA INNOWACJI – II Edycja

Niniejsza innowacja stanowi kontynuację działań podjętych w roku szkolnym 2022/2023 w okresie listopad 2022 - czerwiec 2023. Uważamy, że nadal trzeba podejmować próby zmieniania 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 zmieniania 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.

### 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 Przystosobianej 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.

### HARMONOGRAM

Tematyka zajęć :

Dla Rodziców/Opiekunów i Nauczycieli, wychowawców internatu :

Tematyka II Edycji „Kursu na zdrowie” będzie dotyczyła wpływu żywienia na zdrowie człowieka :

1. Odżywianie się zgodne z wymaganiami indywidualnymi – wykład ( termin : 9 .01.24 )
2. Czy dieta bezglutenowa to panaceum na wszystkie choroby? - warsztaty kulinarne ( termin : 6.02.24 )



3. Węglowodany – dobre czy złe? - warsztaty kulinarne ( termin : 5.03.24 )
4. Czy zbilansowana dieta musi składać się z pięciu posiłków?- warsztaty kulinarne ( termin : 9.04.24)
5. Czy cynamon leczy cukrzycę? A może czarnuszka siewna leczy wszystko? - warsztaty kulinarne ( termin : 7 .05.24)

- W ramach innowacji będzie możliwość wzięcia udziału w zajęciach sportowych, ogólnorozwojowych pod opieką trenera Rafała Stachowskiego ,organizowane przez klub 4Run - czwartek godz.18.00 , sala gimnastyczna.
- Indywidualne konsultacje dietetyczne.
- Nauczyciele i wychowawcy w internacie uwzględniają w codziennej pracy z wychowankami dodatkowe spacery, ruch na świeżym powietrzu co korzystnie wpłynie na ich rozwój fizyczny.
- Nauczyciele i wychowawcy organizując poczęstunek w klasach , na szkolnych uroczystościach uwzględniają zmiany sposobu odżywiania się uczniów.

## EWALUACJA

W celu uzyskania informacji zwrotnej zostanie przeprowadzone :

- ✓ 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.

*Stwierdzam do realizacji*  
30.11.2023r.

DYREKTOR  
*M. Bazelak*  
Małgorzata Bazelak