

*„Jem żeby żyć, a nie żyję żeby jeść”*



Koordynatorzy innowacji:  
Iwona Kasprzak  
Iwona Biel

Miejsce realizacji  
Szkoła Podstawowa Nr 49 im. Janusza Kusocińskiego  
w Częstochowie

Typ innowacji:  
Programowo - metodyczna

Termin realizacji:  
27.01.2018 r. – 30.05.2018 r.

Inspiracją do opracowania innowacji stały się spostrzeżenia nauczycieli dotyczące nawyków żywieniowych uczniów zaobserwowanych podczas przerw szkolnych, wycieczek i wyjść uczniów poza teren szkoły. Niepokój wzbudza fakt spożywania przez młodzież bardzo dużych ilości słodczy, chipsów, słodzonych napojów gazowanych, oraz innych mało wartościowych, a niekiedy wręcz szkodliwych dla zdrowia produktów spożywczych. Problemem współczesnej młodzieży jest nie tylko jakość, ale także nieregularność spożywania posiłków. Z rozmów z uczniami, a także ich rodzicami wynika, że wielu z nich nie spożywa śniadania w tradycyjnej postaci, ale zastępuje je słodkimi lub słonymi przekąskami. Znajomość zasad prawidłowego żywienia i ich przestrzeganie jest nieodzownym warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. Brak wykształconych właściwych nawyków żywieniowych, powielanie złych nawyków żywieniowych rodziców, łatwy dostęp do dań typu fast-food, słodczy, chipsów, mały poziom aktywności fizycznej skutkują złym samopoczuciem a w konsekwencji wieloma chorobami. Wśród dzieci i młodzieży obserwuje się narastające zjawiska nadwagi, które wpływają negatywnie na zdrowie zwiększając ryzyko chorób przewlekłych. O problemie nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży alarmuje również Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). To prawidłowy model żywienia odgrywa istotną rolę w profilaktyce takich chorób jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, osteoporoza czy choroby nowotworowe.

Działania objęte innowacją zostaną włączone w proces dydaktyczno- wychowawczy i mają na celu rozwijanie dbałości o własne zdrowie, oraz uzyskanie pełniejszej wiedzy na temat prawidłowego żywienia, tematyki konsumenckiej oraz konsekwencji zdrowotnych niewłaściwego odżywiania. Zdobyta wiedza zostanie zastosowana w codziennym życiu, co wpłynie na poprawę kondycji zdrowotnej i eliminację złych nawyków żywieniowych. Stosowanie metod i technik aktywizujących pozwoli na dużą swobodę działania uczniów, wzrost kreatywności i zdolności twórczego myślenia, a nauczyciel będzie przede wszystkim przewodnikiem oraz doradcą wspierającym i kierującym pracą uczniów. Stosowane metody uatrakcyjnią proces dydaktyczno- wychowawczy, a uroczystości i imprezy organizowane w formie zabaw i konkursów międzyklasowych sprzyjać będą nie tylko utrwalaniu wiedzy, ale także integracji zespołów klasowych.

Innowacja obejmuje uczniów Szkoły Podstawowej Nr 49 im. Janusza Kusocińskiego w Częstochowie. Realizacja zadań przebiegać będzie w dwóch grupach wiekowych - klasy edukacji wczesnoszkolnej, oraz kl. 4-7 i 2-3 oddziałów gimnazjalnych.

Cele ogólne:

- promowanie zdrowego stylu życia poprzez edukację w zakresie żywienia
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- promowanie aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia
- korzystanie z różnych źródeł informacji

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wyjaśnia rolę poszczególnych składników pokarmowych (białek, węglowodanów, tłuszczów soli mineralnych, witamin, wody) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu
- wymienia źródła poszczególnych składników pokarmowych
- stosuje zasady prawidłowego żywienia, uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw
- układa jadłospisy korzystając z zasad piramidy żywieniowej
- wyjaśnia i wie jak obliczyć BMI
- analizuje konsekwencje zdrowotne płynące z niewłaściwego odżywiania się
- wymienia korzyści płynące ze stosowania diety zbilansowanej
- rozumie informacje zawarte na etykiecie produktu spożywczego
- właściwie posługuje się pojęciami: żywność ekologiczna i żywność genetycznie zmodyfikowana
- współpracuje w zespole, jest kreatywny.

## Sposób realizacji:

**Metody:** przy realizacji innowacji pedagogicznej obok metod podających (pogadanka, prelekcja) dominować będą metody i techniki aktywizujące: burza mózgów, metoda projektu, dyskusja, gry i konkursy dydaktyczne, technika niedokończonych zdań.

Wykorzystywane będą technologie informacyjno - komunikacyjne (TIK).

**Formy:** praca w grupach, praca indywidualna, warsztaty, spotkania, konkursy.

## Harmonogram działań

| Lp. | Formy realizacji   | Termin realizacji   | Osoba odpowiedzialna   | Uwagi  |
|-----|--|---|--|--|
| 1.  | Rozmowy, pogadanki, na poziomach klas na temat znaczenia zdrowego odżywiania, zasad żywienia. Wyjaśnienie pojęcia dieta.<br><br>Wykonanie prac plastycznych i stworzenie mini albumów „Wybieram zdrowe odżywianie”<br><br>Przygotowanie prezentacji multimedialnych w klasach starszych „Wybieram zdrowe odżywianie” | od stycznia do kwietnia 2018 r.<br><br>luty 2018 r.<br><br>Luty 2018 r. | Wychowawcy, nauczyciel biologii, przyrody<br><br>Koordynator Iwona Kasprzak + wychowawcy klas edukacji wczesnoszkolnej<br><br>Iwona Biel | Podczas zajęć z wychowawcą, lekcje biologii i przyrody |
| 2.  | Dokonanie we współpracy z pielęgniarką szkolną ważenia uczniów, w celu dokonania oceny BMI i określenia indywidualnych potrzeb (opcjonalnie, tylko w przypadku chętnych uczniów). Wyjaśnienie czym jest BMI, ocena masy własnego ciała.  | Styczeń – luty 2018 r.  | Pielęgniarka szkolna   |  |
| 3.  | Nawiązanie współpracy z dietetykiem – spotkanie i prelekcja  | Styczeń – luty 2018 r.  | Iwona Kasprzak, Iwona Biel   |  |
| 4.  | Warsztaty pod hasłem „Talerz zdrowia”<br>Wykonanie na papierowym talerzyku dowolną techniką zestawów zdrowych i wartościowych produktów.<br><br>„Zdrowo i kolorowo” - opracowanie indywidualne lub w zespołach przepisu na zdrową potrawę z podaniem źródła pozyskania przepisu, dokładną                            | Marzec 2018 r.<br><br>Marzec 2018 r.                                    | Wychowawcy edukacji wczesnoszkolnej kl. I<br><br>Wychowawcy edukacji wczesnoszkolnej kl. II  |  |

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
|    | <p>ilością użytych produktów i uzasadnieniem dlaczego ta potrawa jest „zdrowa”.</p> <p>Opracowanie przykładowego jadłospisu dla ucznia klasy trzeciej na jeden dzień z uwzględnieniem 5 posiłków. Krótkie uzasadnienie dlaczego prezentowany jadłospis jest godny polecenia.</p>  | Marzec 2018 r.  | Wychowawcy edukacji wczesnoszkolnej kl. III  | Zwycięskie jadłospisy (danie obiadowe), lub przepisy klas drugich po uzgodnieniu z intendentem szkoły mogą być przygotowane dla uczniów korzystających z obiadów szkolnych. |
| 5. | Warsztaty pod hasłem „Z nabiąłem mi do twarzy”  | Kwiecień 2018 r   | Koordinator Iwona Kasprzak + wychowawcy klas edukacji wczesnoszkolnej  |   |
| 6. | <p>Konkurs graficzny na ulotkę promującą zdrowe odżywianie.</p> <p>Przygotowanie prezentacji na temat zaburzeń odżywiania (otyłość, bulimia, anoreksja).</p> <p>Warsztaty pod hasłem „Zdrowie mam, bo o nie dbam”</p> <p>Szkolny konkurs „Jestem strażnikiem swojego zdrowia”</p> <p>Opracowanie tabeli kaloryczności produktów i czasu potrzebnego do ich spalenia podczas wysiłku fizycznego.</p> <p>Opracowanie prostych zestawów ćwiczeń wspomagających utrzymanie prawidłowej wagi i sprawności ruchowej. Wdrożenie podczas zajęć lekcyjnych opracowanych zestawów, celem ich prawidłowego wykonania i utrwalenia.</p> | <p>Marzec 2018 r.</p> <p>Marzec 2018 r.</p> <p>Kwiecień 2018 r</p> <p>Maj 2018 r.</p> <p>Maj 2018 r.</p> <p>Od stycznia do maja 2018 r.</p> | <p>Koordinator Iwona Biel + nauczyciele informatyki</p> <p>Iwona Biel</p> <p>Iwona Biel</p> <p>Iwona Biel</p> <p>Iwona Biel</p> <p>Nauczyciele wychowania fizycznego</p> | Najlepsze ulotki zostaną powielone i rozdane na zebraniu z rodzicami.   |

|    |  |                                |                            |  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------|--|
| 7. | Udział w konkursach i projektach edukacyjnych organizowanych przez inne placówki i instytucje. | Podczas realizowania innowacji | Iwona Kasprzak, Iwona Biel |  |
|    | Gazetki tematyczne na korytarzu szkolnym.  | Styczeń – maj 2018 r.          | Iwona Kasprzak, Iwona Biel |  |
|    | Podsumowanie innowacji – spotkanie pod hasłem ”Zdrowie mam, bo o nie dbam”                     | Maj 2018 r.                    | Iwona Kasprzak, Iwona Biel |  |

#### Oczekiwane efekty:

- wzrost wiedzy uczniów na temat prawidłowego odżywiania
- wprowadzanie zasad zdrowego żywienia w codziennym życiu
- przestrzeganie zaleceń piramidy żywieniowej
- ograniczanie spożywania produktów z dużą ilością soli, cukru, tłuszczów nasyconych
- rozumienie potrzeby stosowania zbilansowania diety pod względem energetycznym i odżywczym
- dokonywanie świadomych wyborów przy zakupie produktów spożywczych
- dostrzeganie korzyści płynących z prawidłowego odżywiania się
- integracja uczniów, wzrost aktywności i kreatywności uczniów

#### Ewaluacja

Do ewaluacji zostaną wykorzystane następujące narzędzia: ankieta dla uczniów, ankieta dla rodziców, obserwacja zaangażowania uczniów w poszczególne działania.

Z wynikami ewaluacji zostaną zapoznani uczniowie, rodzice, oraz Rada Pedagogiczna Szkoły Podstawowej Nr 49 im. Janusza Kusocińskiego w Częstochowie.