

# Innowacja pedagogiczna „Szkolna Akademia Zdrowia”

Hasło przewodnie innowacji:  
„Twoje zdrowie w Twoich rękach”

Autor i realizator innowacji: Elżbieta Sarzyńska

Program innowacyjny skierowany jest do wszystkich chętnych uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 w Stalowej Woli z włączeniem we wspólne działania nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz rodziców uczniów.

**Termin wdrożenia innowacji:** wrzesień 2020r. z kontynuacją w kolejnych latach szkolnych

## **1. Opis zasadności wprowadzenia innowacji.**

**Od wielu lat jako SzPZ dążymy do poprawy jakości i skuteczności działań edukacji zdrowotnej.** Podstawowym celem programu innowacji jest propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego i bezpiecznego spędzania wolnego czasu oraz zmiana nawyków żywieniowych wśród uczniów i uświadomienie odpowiedzialności za własne zdrowie. Przystępując do realizacji innowacji zgodnie z hasłem przewodnim „Twoje zdrowie w Twoich rękach”, chcę uświadomić uczniom jak wielki wpływ mają na swoje zdrowie, jak wiele mogą zyskać poprzez wcielenie w życie zdobytej w trakcie zajęć wiedzy. Realizując założone cele przekażę uczniom wiedzę o zasadach zdrowego stylu życia, utrwaliłmy dobre nawyki i przyzwyczajenia, które zastosują w sposób naturalny w swoim życiu, w swoich rodzinach i otoczeniu. Postaram się dostarczyć dzieciom argumentów, które świadczą o korzyściach płynących z dbania o własne zdrowie. W dobie dzisiejszych czasów, gdzie prym wiedzie spędzanie wolnego czasu przed ekranem telewizora lub telefonu widoczna jest wśród uczniów mniejsza sprawność fizyczna oraz nadwaga będąca wynikiem złych nawyków żywieniowych. Wielu uczniów nie zjada śniadania, nadużywa słodczy oraz napoi gazowanych. Uczniowie kształtować będą zdrowe nawyki w trakcie nauki poprzez zabawę, udział w konkursach o tematyce prozdrowotnej, udział w licznych akcjach szkolnych i poza szkolnych. Zajęcia będą prowadzone w sposób atrakcyjny i przystępny dla dzieci w różnym wieku z przewagą metod aktywizujących. Do udziału w realizacji założonych zadań zostaną zaangażowani nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni oraz rodzice naszych uczniów.

Program innowacji ma charakter otwarty, jego treści mogą zostać rozszerzone w zależności od potrzeb, zainteresowań i możliwości uczniów.

## **2.Cele innowacji:**

a) cel główny: wychowanie zdrowego, aktywnego, świadomego swoich możliwości i posiadającego umiejętność współistnienia z przyrodą ucznia

b) cele szczegółowe:

-zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego stylu życia i zrozumieniem definicji zdrowia

-podejmowanie działań na rzecz zachowania własnego zdrowia i osób otoczenia

- utrwalenie prawidłowych nawyków higienicznych
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- kształtowanie zachowań proekologicznych, właściwej postawy wobec środowiska przyrodniczego
- umiejętność zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych, udzielanie pierwszej pomocy
- poznanie i zrozumienie zagrożeń dla zdrowia wynikających z nadmiernego spędzania czasu przed ekranem telewizora, komputera, telefonu
- zachęcanie do aktywnego wypoczynku
- uwrażliwienie na problematykę ludzi chorych, starszych, niepełnosprawnych
- wyszkolenie u uczniów zdolności organizacyjnych /wspólne planowanie działań i ich realizacja/
- integracja uczniów
- podejmowanie współpracy z różnymi instytucjami .

### **3.Sposoby i zasady realizacji innowacji:**

Innowacja pedagogiczne będzie realizowana od września 2020r. z kontynuacją w kolejnych latach szkolnych

#### Formy i metody:

- praca zespołowa lub praca indywidualna w trakcie:
- zajęć edukacyjnych
- godzin wychowawczych
- spotkań profilaktyczno – edukacyjnych np. z higienistką szkolną, pedagogiem i psychologiem szkolnym, przedstawicielem policji
- udziału w kampaniach profilaktycznych
- impres i akcji szkolnych promujących zdrowie
- udziału w konkursach o tematyce prozdrowotnej
- wycieczek i lekcji w terenie

- przygotowania gazetek ściennych i wystaw prac uczniów
- przygotowania fotorelacji z przeprowadzonych działań na stronę szkoły
- zajęć warsztatowych
- pogadank.

#### **4.Spodziewane efekty:**

- zajęcia innowacyjne stworzą okazję uczniom do budowania świata wartości, ukształtują i wyrobią nawyki prozdrowotne, które uczniowie zastosują w swoim życiu codziennym
- nauczą uczniów czerpania radości z prowadzenia zdrowego trybu życia
- wskażą aktywne formy spędzania wolnego czasu
- uczniowie będą chętniej sięgać po zdrowe przekąski i napoje
- ukształtują szacunek do innych osób np. niepełnosprawnych, ułomnych oraz zasobów środowiska naturalnego
- zachęcą i dadzą odwagę poprzez zdobytą wiedzę do udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach
- wdrożą do efektywnego współdziałania w zespole
- zachęcą rodziców uczniów do angażowania się w życie szkoły i promocję zdrowia w swoich rodzinach i otoczeniu

#### **5. Ewaluacja:**

- Uczniowie pod opieką nauczyciela na bieżąco będą przygotowywać fotorelacje z przeprowadzonych działań, promując szkołę. Fotorelacje będą umieszczane na stronie internetowej szkoły i w zakładce Promocja Zdrowia w Szkole
- Inną formą ewaluacji będą wystawy prac uczniów na korytarzu szkoły i w klasach /prace konkursowe i projektowe/
- Wyniki konkursów wiedzy o zdrowiu, testy wiadomości i umiejętności
- Naturalną formą ewaluacji będzie poziom zadowolenia uczniów oraz ich rodziców z własnych dokonań i zdobytych umiejętności.

## **6. Zakres przewidzianych treści i działań :**

### **a) Zasady prawidłowego odżywiania:**

- wykrywanie składników pokarmowych w produktach spożywczych – doświadczenia
- Piramida pokarmowa, prace plastyczno-techniczne
- Zbilansowana dieta – przygotowanie jadłospisów oraz książek kucharskich
- Higiena przygotowywania i spożywania posiłków
- Wykonanie kanapek przez uczniów i zdrowych sałatek – II śniadanie z nauczycielem
- Anoreksja i bulimia – zaburzenia odżywiania
- Co jedzą wegetarianie i weganie?
- Choroby układu pokarmowego
- Skutki niedożywienia u dzieci
- Otyłość chorobą cywilizacyjną
- Kiermasz Zdrowej Żywności – przygotowanie i degustacja, zaangażowanie rodziców uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, sponsorów zewnętrznych
- Zaangażowanie uczniów w organizację i udział w Międzyszkolnym Konkursie Master Szeff /pozyskanie sponsorów, współpraca z Radą Rodziców, PCEN w Tarnobrzegu oraz instytucjami zewnętrznymi z terenu miasta Stalowej Woli min. MZK, OSM Stalowa Wola, MOPS w Stalowej Woli – Dom Senior +
- Realizacja zagadnień i udział uczniów w Ogólnopolskim programie edukacji żywieniowej dla uczniów klas I – IV Junior – Edu – Żywnienie JEŻ
- Akcja „Przerwa dla zdrowia” przygotowanie z uczniami Kącika Zdrowia na szkolnym korytarzu – pomiar masy ciała, wzrostu, obliczanie BMI, pomiar ciśnienia tętniczego krwi, badanie wzroku – współpraca z higienistką szkolną.

### **b) Aktywność fizyczna, praca, odpoczynek, czas wolny:**

- Formy odpoczynku czynnego i biernego
- Ruch to zdrowie

- Prawidłowa postawa ciała, wady postawy, sposoby zapobiegania
- Mój plan dnia – właściwa organizacja pracy i czasu wolnego
- Wycieczki edukacyjno – turystyczne
- Lekcje w terenie.

### **c) Zdrowie psychiczne:**

- Emocje, ich rozpoznawanie i wyrażanie
- Relaks – sposób na stres
- Szkodliwy wpływ hałasu na zdrowie
- Rola przyjaźni w życiu człowieka
- Integracja uczniów w trakcie organizowanych akcji szkolnych, przydzielenie zadań, wyłonienie liderów grup, podniesienie poczucia własnej wartości wśród uczniów.

### **d) Życie bez używek i nałogu:**

- Szkodliwy wpływ nikotyny, alkoholu i narkotyków na zdrowie człowieka
- Konkurs plastyczny „Stop nałogom”
- Co to jest asertywność? – zajęcia warsztatowe
- Fonoholizm – uzależnienie od korzystania z Internetu i telefonów komórkowych.
- Zorganizowanie akcji „Zamiast na tablecie grania zabierz książkę do czytania” – kiermasz książek
- Akcja Bezpieczny Internet.

### **e) Źródła szerzenia się chorób zakaźnych i sposoby im zapobiegania:**

- pojęcia pandemia, epidemia
- choroby wirusowe, bakteryjne, grzybicze.

### **f) Higiena ciała i zmiany okresu dojrzewania:**

- Jestem kobietą, jestem mężczyzną – pogadanka, filmy edukacyjne
- Higiena codzienna i okresu dojrzewania.

### **g) Bezpieczeństwo i ratowanie życia:**

- Co kryje domowa apteczka?
- Nauka udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – zajęcia warsztatowe na fantomach
- Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach użądlenia, oparzenia, złamania, zranienia, krwotoki – nauka zakładania opatrunków
- Bezpieczna droga do szkoły, bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje – konkurs.

### **h) Zachowania proekologiczne:**

- Znaczenie środowiska naturalnego dla zdrowia człowieka
- Ochrona wód, gleb, powietrza
- Klęski żywiołowe i ich skutki dla człowieka
- Konkurs o tematyce ekologicznej z okazji Dnia Ziemi
- Jak segregować odpady – zajęcia warsztatowe
- Alternatywne źródła energii.