INNOWACJA PEDAGOGICZNA
„ZDROWIE NA 5! CAŁOROCZNA PODRÓŻ PO KRAINIE DOBRYCH NAWYKÓW”

Autorzy innowacji: Patrycja Walec, Anna Machała-Nowak

Okres realizacji innowacji: wrzesień 2026 – czerwiec 2027 – z możliwością jej kontynuowania w kolejnym roku szkolnym.

Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa nr 1 im. Wacława Górskiego w Stalowej Woli

Adresaci: Uczniowie klasy 2a

Rodzaj innowacji: metodyczno-programowa

Innowacją będą objęte: zajęcia dydaktyczne prowadzone z dziećmi w ramach realizacji podstawy programowej poszerzając ją o treści zawarte w innowacji.

Koszt innowacji: We własnym zakresie. O przyniesienie produktów czy artykułów spożywczych do działań kulinarnych będą poproszeni rodzice dzieci.

Innowacja ma charakter otwarty - jej treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci. Zaproponowane treści w programie innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci.

Cele innowacji:

Cel ogólny:

Innowacja ma za zadanie propagować zdrowy styl życia – odpowiednie postawy wobec zdrowia w zakresie odżywiania się jak i aktywności fizycznej, dbania o higienę osobistą oraz kulturę spożywania posiłków. Ma uświadomić i zaszczepić prawidłowy sposób dbania o zdrowie, także o to psychiczne. Ma budować u młodych ludzi postawy proekologiczne.

Cele szczegółowe:

1. Wzbogacenie wiedzy na temat zdrowia, zdrowego stylu życia.
2. Rozwijanie sprawności ruchowej.
3. Poznanie różnych form aktywności ruchowej.
4. Uświadomienie znaczenia witamin dla zdrowia człowieka.
5. Zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku.

6. Otwieranie się na nowe smaki, zapachy, potrawy.
7. Wdrażanie do stosowania zasad higieny osobistej podczas przyrządzania i spożywania posiłków.
8. Rozwijanie samodzielności i umiejętności samoobsługowych.
9. Poznanie zasad kulturalnego spożywania posiłków.
10. Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków.
11. Przestrzeganie zasad bezpiecznego posługiwania się sztućcami oraz narzędziami kuchennymi.
12. Dbanie o zdrowie psychiczne.
13. Wdrażanie do postaw ekologicznych.
14. Budowanie poczucia własnej wartości oraz sprawczości.
15. Przygotowywanie do występów przed publicznością.

Przewidywane efekty:

1. Dziecko rozumie pojęcie zdrowia i wie, jak dbać o zdrowie.
2. Rozumie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie.
3. Zna różne formy aktywnego wypoczynku.
4. Chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej: ćwiczeniach porannych, gimnastycznych, zabawach ruchowych, muzyczno-ruchowych, spacerach, wycieczkach.
5. Wie, na czym polega zdrowe odżywianie.
6. Potrafi wymienić produkty spożywcze szkodzące zdrowiu.
7. Poznaje owoce i warzywa oraz składniki odżywcze produktów z piramidy zdrowia.
8. Zna niektóre witaminy oraz produkty je zawierające.
9. Rozumie znaczenie witamin dla zdrowia.
10. Dostrzega potrzebę spożywania warzyw i owoców w zachowaniu zdrowia.
11. Rozumie potrzebę prawidłowego żywienia, konieczność zachowania umiaru w jedzeniu żywności szkodzącej zdrowiu i słodyczy.
12. Potrafi kulturalnie spożywać posiłki.
13. Zna i stosuje zasady właściwego spożywania posiłków.
14. Zna technikę prawidłowego jedzenia.
15. Przestrzega zasad higieny.
16. Bezpiecznie posługuje się sztućcami podczas jedzenia oraz narzędziami kuchennymi podczas przygotowywania posiłków.
17. Dziecko wie jak ważne dla pełni zdrowia jest zdrowie psychiczne. Uczy się odpowiednich postaw do rówieśników.
18. Rozumie potrzebę segregowania śmieci, oszczędzania wody oraz korzystania z odnawialnych źródeł energii.

Metody i sposoby osiągania celów:

- zajęcia dydaktyczne, rozmowy, pogadanki
- konkursy, quizy, zagadki

- przedstawienia teatralne i krótkie formy sceniczne
- zawody sportowe
- wycieczki, spacery, zabawy na powietrzu
- organizowanie wystaw plastycznych
- działania kulinarne

Harmonogram działań:

Blok 1 „Wiem co jem i zdrowo rosnę" (Wrzesień-Listopad)

- **Wrzesień**

- spotkanie z pielęgniarką szkolną
- tworzenie Klasowego Kodeksu Zdrowia. Piramida Zdrowego Żywienia w teorii i praktyce (wyklejanie kolarzy z gazet).

- **Październik**

- Dzień Drzewa – kształtowanie u dzieci postaw proekologicznych.
Wycieczka do Nadleśnictwa.

- **Listopad**

- Dzień Zdrowego Śniadania – wykonanie zdrowych kanapek.
- Tropimy ukryty cukier – czytanie etykiet popularnych przekąsek. Zorganizowanie „Dnia bez słodyczy" i poszukiwanie zdrowych alternatyw.

Blok 2 „Ruch to zdrowie i czysta głowa" (Grudzień – Luty)

- **Grudzień**

- dbam o innych – warsztaty empatii i przeciwdziałania przemocy rówieśniczej. Spotkanie z psychologiem szkolnym.
- udział w szkolnych kiermaszach wolontariatu

- **Styczeń**

- zimowe hartowanie organizmu. Zasady odpowiedniego ubioru na cebulkę. Zabawy na szkolnym podwórku.

- **Luty**

- Higiena układu nerwowego i snu – dlaczego odpoczynek jest ważny i jak ograniczyć ekrany przed snem.
- udział w Dniu Bezpiecznego Internetu.

Blok 3 „Moje emocje, moje relacje" (Marzec – Kwiecień)

- **Marzec**

- Mapa emocji – jak radzić sobie ze złością i stresem.
- udział w akcji sprzątanie świata.

- **Kwiecień**

- zorganizowanie występu artystycznego „Dbam o zdrowie"

Blok 4 „Bezpieczny uczeń” (Maj – Czerwiec)

- **Maj**

- zorganizowanie Dnia Pierwszej Pomocy z instruktorem pierwszej pomocy, tworzenie własnego telefonu z numerem alarmowym.

- **Czerwiec**

- słońce pod kontrolą – bezpieczne wakacje (ochrona przed UV, zasady higieny osobistej latem”.
- podsumowanie innowacji i wręczenie dyplomów „Mistrza Zdrowia”

Ewaluacja programu

Ewaluacja pozwoli sprawdzić czy uzyskano przewidywane efekty i czy innowacja może być kontynuowana w kolejnych latach. Zostanie przeprowadzona na podstawie:

- rozmów z dziećmi, obserwacji dzieci podczas zajęć, zabaw, działań kulinarnych, imprez;
- sprawdzenia umiejętności i wiedzy dzieci poprzez: quizy, konkursy, zagadki
- rozmowy z rodzicami, nauczycielami,
- dokumentacji fotograficznej z zajęć oraz podjętych przedsięwzięć.