

SZKOŁA PODSTAWOWA
IM. WŁ. REYMONTA
W LIPIEJ GÓRZE

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„REKREACJA RUCHOWA I PORADY DIETETYCZNE”

AUTOR

Aniela Naumiuk

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP.....	3
2. UZASADNIENIE.....	4
3. CELE INNOWACJI.....	4-5
4. METODY I FORMY PRACY.....	5
5. ŚRODKI DYDAKTYCZNE.....	5
6. REALIZACJA INOWACJI.....	6
7. EFEKTY DZIAŁANIA.....	7
8. EWALUACJA.....	8

WSTĘP

W dobie dzisiejszych czasów, gdzie prym wiedzie siedzący tryb życia przed ekranem telewizora, komputera i telefonu, zauważa się, iż już od najmłodszych lat dzieci nie dbają o własne zdrowie. Stan zdrowia i sprawność dzieci i młodzieży pogarsza się. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz ograniczona aktywność fizyczna sprawiają, że dzieci są nie tylko mało sprawne, ale ich organizmy mają zakłócone ważne procesy życiowe. Systematyczna edukacja zdrowotna w szkole uważana jest za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa. Jednak w szkole nie można koncentrować się tylko na przekazywaniu informacji dotyczących zdrowia, raczej wymagane powinno być zdobywanie nowych umiejętności, podejmowanie aktywności i zaangażowanie uczniów i ich rodziców.

RODZAJ INNOWACJI: programowo-metodyczna

CZAS TRWANIA INNOWACJI: XI– V 2022/2023

Innowacja realizowana będzie w wymiarze 1 godz. lekcyjnej w tygodniu

ADRESACI

Uczniowie klas VI - VIII Szkoły Podstawowej w Lipiej Górze.

OSOBA WDRAŻAJĄCA INNOWACJĘ: Aniela Naumiuk

UZASADNIENIE

Spostrzeżenia, obserwacje, wnioski z rozmów z uczniami i ich rodzicami stały się impulsem do opracowania innowacji promującej zdrowy styl życia pod tytułem: „ **REKREACJA RUCHOWA I PORADY DIETETYCZNE** ”, w której uwzględniono obok wachlarzu możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego i zdrowia psychicznego, porady dietetyczne. Bez względu na to, jaki rodzaj aktywności fizycznej spodoba się uczniom najbardziej i dołożymy do tego zdrowe wartościowe jedzenie, pierwsze efekty pracy nad ciałem zauważą już po kilku tygodniach. Jeśli jeszcze nie fizyczne, to na pewno objawiające się lepszym samopoczuciem, większą sprawnością, kondycją i świadomością własnego ciała. Powstanie innowacji wynika z potrzeby wprowadzenia zmiany postaw i zachowań w zakresie zdrowia i profilaktyki naszych uczniów i ich rodziców. Naszym oczekiwaniem, po zakończeniu realizacji działań innowacyjnych, jest aby zdrowy styl życia stał się dla wielu sposobem na życie.

CELE

1. CELE GŁÓWNE:

- pogłębianie wiedzy na temat zdrowego odżywiania,
- kształtowanie i promowanie aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego,
- czynniki wpływające negatywnie na masę ciała (otyłość)

2. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- zapoznanie uczniów z aktywnymi formami spędzania wolnego czasu i ich wpływem na samopoczucie fizyczne i psychiczne,
- praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania się,

- zachęcanie do wyboru zdrowego stylu życia, bez używek takich jak napoje energetyzujące,
- nauka głębokiego oddechu
- doskonalenie sprawności ruchowej,
- kształtowanie czynnej postawy w zapobieganiu chorobom,
- nabywanie umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, higieny i bezpieczeństwa.

METODY I FORMY PRACY

1. METODY PRACY:

- pogadanka, dyskusja, instrukcje,
- zajęcia praktyczne: wspólne ćwiczenia, obliczanie BMI, układanie jadłospisu dla osób z nadwagą, prowadzenie dzienniczka diety,
- pokaz, demonstracja, obserwacja.

2. FORMY PRACY:

- indywidualna
- praca z całą grupą
- zespołowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- pomoce dydaktyczne-multimedialne.
- środki dydaktyczne – komputer
- sprzęt sportowy (stepy, piłki, materace, ciężarki, gumy)

REALIZACJA INOWACJI

Zaplanowane działania koncentrowały się będą w trzech obszarach tematycznych: utrwalenie i praktyczne stosowanie zasad zdrowego odżywiania, zdrowie psychiczne oraz propagowania aktywności fizycznej poprzez udział w nowoczesnych formach gimnastyki step, aerobik i crossfit.

W obszarze dotyczącym zdrowego odżywiania główny nacisk zostanie położony na zagadnienia takie jak: składniki pokarmowe i ich właściwości, zasady racjonalnego żywienia, planowanie diety i układanie jadłospisu dla siebie zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, napoje energetyzujące, główne produkty mające na celu zwalczanie otyłości.

W obszarze zdrowia psychicznego skupimy się przede wszystkim nad tym jak przeciwdziałać problemom psychicznym, które obniżają poziom naszej odporności, wpływają negatywnie na naszą masę ciała, powodują wiele groźnych chorób oraz przyspieszają procesy starzenia się.

W obszarze propagowania ruchu dla zdrowia zaplanowano wiele różnorodnych możliwości spędzania czasu wolnego. Poprzez gimnastykę step jedną z form zajęć fitness, do których wykorzystuje się specjalną, ok. 20-centymetrową platformę zwaną stepem, aerobik opierający się na regularnym wykonywaniu powtórzeń ćwiczeń aerobowych w rytm muzyki oraz crossfit polegający na połączeniu wielu dyscyplin, które razem przynoszą wymierne korzyści, uczniowie dowiedzą się ile można spalić kalorii podczas jednych zajęć, jakie partie ciała wyrzeźbić i ujędrnić, oraz na jakie obszary motoryki kładziony jest szczególnie nacisk.

Wszelkie działania podejmowane w ramach innowacji będą promowane na stronie internetowej szkoły. Podsumowaniem programu będzie zaprezentowanie zdobytych umiejętności uczestników innowacji dla społeczności szkolnej.

EFEKTY DZIAŁANIA

W wyniku uczestnictwa w realizowanej innowacji uczeń:

- rozumie potrzebę zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej,
- umie stosować różnorodne formy aktywności ruchowej,
- wzbogaci wiedzę i umiejętności z zakresu dietetyki,
- wie jakie są współczesne zagrożenia zdrowotne picia napojów energetyzujących,
- układa swój plan do walki z otyłością (10 kroków)
- potrafi współdziałać w grupie i być odpowiedzialnym za drugiego człowieka,
- umie korzystać z różnych źródeł wiedzy,
- wie jak przeciwdziałać problemom psychicznym,
- potrafi dokonać wyboru zdrowych produktów oraz formy aktywności ruchowej zgodnie z własnymi zainteresowaniami i predyspozycjami,
- praktycznie realizuje pojęcie aktywnego wypoczynku,
- potrafi panować nad emocjami i negatywnymi zachowaniami,
- potrafi dokumentować swoje działania tworząc własny dzienniczek oraz prezentację,
- potrafi organizować czas wolny w sposób aktywny i ciekawy.

EWALUACJA

Ewaluacja zostanie przeprowadzona na zakończenie innowacji pedagogicznej. Do oceny innowacji posłużą : ankiety skierowane do uczniów uczęszczających na zajęcia, obserwacja zachowań w czasie zajęć, ilość osób biorących udział w proponowanych formach aktywności ruchowej, gotowość do pracy, zainteresowanie i przygotowanie 7 dniowego jadłospisu dla siebie zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, prowadzenie dzienniczka diety który zwiększy świadomość co ile i kiedy jemy.