

MOTTO

„Promocja zdrowia to nauka i sztuka pomagania ludziom, by zmieniali swój styl życia na sprzyjający ich zdrowiu”

M. P. O'Donnell



Opis innowacji pedagogicznej w Przedszkolu Samorządowym nr 21 w Kielcach

„SMACZNIE, ZDROWO i SPORTOWO”

*PROGRAM EDUKACYJNY DOTYCZĄCY
PROMOCJI ZDROWIA*

Autor: mgr Małgorzata Szot

Termin realizacji: Od 1 września 2021r. do 30 kwietnia 2022 r.

SPIS TREŚCI:

- I .Wstęp.
- II. Rodzaj i zakres innowacji
- III. Cele i założenia programu.
- IV. Procedury osiągnięcia celów- metody i formy.
- V. Przewidywane efekty podejmowanych działań.
- VI. Obszary działań.
- VII. Treści edukacyjne – przykładowe rozwiązania metodyczne.
- VIII. Ewaluacja.
- IX. Bibliografia.
- X. Załączniki.

I. Wstęp

Edukacja prozdrowotna jest bardzo ważnym elementem nauczania i wychowania. Prawidłowe odżywianie się ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka. Nawyki żywieniowe, kształtowane od najmłodszych lat są podstawą zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, w tym otyłości wśród dzieci. Przekazując niezbędną wiedzę na temat zdrowego odżywiania, przyczyniamy się do wypracowania wśród dzieci postaw i nawyków prozdrowotnych. Równie ważne w utrzymaniu zdrowia jest aktywność fizyczna oraz prowadzenie zdrowego trybu życia.

Każdy nauczyciel i rodzic chciałby wychować dziecko zdrowe oraz inteligentne emocjonalnie. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że nawyki prozdrowotne można wykształcić a pierwsze lata w życiu człowieka są idealnym do tego okresem. Od nas dorosłych zależy, czy dziecko wyrośnie na zdrowego człowieka cieszącego się pełnią życia, czy człowieka schorowanego, niedołęznego. Nauczyciel przedszkola jest pierwszą osobą po rodzicach, która ma wpływ na kształtowanie postaw prozdrowotnych, umiejętności społecznych oraz rozwój emocjonalny dziecka.

Innowacja na temat zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym powstała, by pomóc przedszkolakom przyswajać wiedzę odnośnie zasad zdrowego stylu życia, która powinna być nieodłącznym elementem wychowania dzieci w dzisiejszym świecie.

Innowacja ma na celu wdrażanie i realizowanie zasad zdrowego stylu życia. Program innowacji pedagogicznej obejmował będzie grupę dzieci 4 –letnich oraz wszystkich chętnych w przedszkolu i przeprowadzony będzie w ramach zajęć dydaktyczno - wychowawczych. Zajęcia realizowane będą według ustalonego harmonogramu, w formie: zajęć edukacyjnych, prelekcji, zabaw, spacerów, wycieczek, działań praktycznych, obserwacji.

Realizacja założeń projektu ma na celu zachęcenie dzieci i ich rodziców do stosowania różnorodnej i zrównoważonej diety opartej o produkty naturalne oraz rozwijania różnorodnych i wszechstronnych form aktywności fizycznej. Mam nadzieję, że podejmowane działania przyczynią się do poszerzenia wiedzy na temat zdrowego odżywiania się, wprowadzenia zmian nawyków żywieniowych w placówce oraz w domach naszych wychowanków.

II. Rodzaj i zakres innowacji:

Rodzaj innowacji: organizacyjno – metodyczna.

- Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (t.j. Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z późn. zm.)

- Rozporządzenie MENiS z dnia 9 kwietnia 2002r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki (Dz. U. z 2002r. Nr 56, poz. 506 ze zm.)
- Rozporządzenie MEN z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2012 poz. 977 ze zm.)

III. Założenia programu:

Program innowacji pedagogicznej obejmował będzie grupę dzieci 3 i 4 –letnich oraz wszystkich chętnych w przedszkolu i przeprowadzony będzie w ramach zajęć dydaktyczno - wychowawczych

Cele innowacji:

Cel główny:

- Podniesienie poziomu wiedzy dzieci przedszkolnych dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz poznanie zasad higieny, bezpieczeństwa i racjonalnego odżywiania.

Cele szczegółowe:

- Poszerzanie świadomości dzieci i rodziców w zakresie zdrowego odżywiania, zapobieganie nadwadze i otyłości.
- Edukacja dzieci w zakresie prawidłowego odżywiania – nabywanie wiedzy i umiejętności dbania o własne zdrowie.
- Zapoznanie dzieci z piramidą żywienia.
- Wprowadzenie zasad savoir – vivre’u nakrywania , podawania do stołu i jedzenia, układania sztuczków, składania serwetek, dekorowania stołu.
- Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy w zakresie odżywiania – kształcenie umiejętności samodzielnego wykonywania prostych, zdrowych posiłków.
- Propagowanie zdrowego stylu życia u dzieci i ich rodzin.
- Zmiana nawyków żywieniowych rodzin wychowanków.
- Angażowanie rodziców do udziału w akcjach zdrowego żywienia dzieci.
- Przekazywanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania się.
- Wskazywanie różnic między zdrowym a niezdrowym stylem odżywiania się.
- Uświadomienie, że zdrowe odżywianie ma wpływ na funkcjonowanie organizmu.
- Przekazanie wiedzy na temat higieny spożywania posiłków.

IV. Procedury osiągnięcia celów:

Zastosowanie różnorodnych metod i form pracy ułatwi realizację idei wynikającej z innowacji:

Metody pracy:

- oglądowe (ilustracje, plansze, filmy),
- słowne (rozmowy, opowiadania, wiersze, zagadki, objaśnienia i instrukcje),
- czynne (oparte na bezpośrednim działaniu dzieci, zajęcia ruchowe),
- aktywizujące (burza mózgów, symulacje, scenki dramatyczne, zabawy dydaktyczne, konkursy),

Formy pracy:

- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- praca zbiorowa,
- zespołowa,
- spotkania i pogadanki,
- spacer, wycieczki.

Dobór metod zależał będzie od indywidualnych możliwości dzieci oraz od tego, jakie działania zostały zaplanowane. Będą miały one na celu wspomaganie wszechstronnego rozwoju dziecka rozbudzając jego aktywność twórczą, fizyczną, zapewniając pozytywną motywację do podejmowania zadań, a tym samym rozwijając wiarę we własne siły i możliwości.

V. Przewidywane efekty podejmowanych działań:

- Ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Pogłębienie wśród dzieci wiedzy o warzywach, owocach, produktach bogatych w witaminy i potrzebie ich spożywania oraz propagowanie zdobytej wiedzy w życiu codziennym.
- Efektem działań podjętych w czasie realizacji projektu innowacji będzie wzrost zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem, w konsekwencji ukształtowanie czynności samoobsługowych, kulturalnych i nawyków higienicznych.
- Zdobycie przez dzieci wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat zdrowego odżywiania.
- Wspieranie dziecięcej ciekawości, aktywności i samodzielności a także kształtowanie ich wiadomości i umiejętności praktycznych
- Dokonywanie przez dzieci i rodziców refleksji w sytuacjach praktycznych oraz świadomego planowania dalszej działalności o charakterze pro-zdrowotnym.
- Ukazanie ciekawych i atrakcyjnych form i metod pracy o różnorodnej aktywności dzieci.

- Korzystny wizerunek przedszkola w środowisku, jako placówki promującej zdrowy styl życia i odżywiania się
- Działania podjęte w związku z wdrożoną innowacją będą publikowane na internetowej stronie przedszkola w formie fotoreportażu.

VI. Obszary działań:

1. PRZEDSZKOLAK WIE, JAK ZDROWO ODŻYWIAMY – zdobywamy wiedzę o racjonalnym odżywianiu się.
2. CZYSTY I BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK – nabywamy nawyki higieniczne i dbamy o swoje bezpieczeństwo.
3. W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH – dbamy o harmonijny rozwój organizmu

Innowacja dostosowana jest do specyfiki przedszkola, otaczającego środowiska i możliwości dzieci.

Treści zawarte w programie przeznaczone są dla dzieci 3-4 i dotyczą wiedzy i umiejętności kształtowania postaw i aktywności zdrowotnej, ruchowej, społecznej, moralnej, plastycznej, muzycznej, teatralnej, przyrodniczej, kulturowo – estetycznej, technicznej oraz intelektualnej. Realizacja tych treści umożliwi w przyszłości wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności.

VII. Przykłady rozwiązań metodycznych

1. Zajęcia wychowawczo – dydaktyczne dające wiedzę o potrzebie racjonalnego i zdrowego odżywiania się.
2. Degustacje
Na zajęciach dzieci będą jadły owoce, warzywa, nabiał, pieczywo, będą piły naturalne soki, będą samodzielnie wykonywały niektóre potrawy np. owocowe szaszłyki kolorowe, wiosenne kanapki, sałatka owocowa, sok z marchewki.
3. Organizacja:
 - Dnia Marchewki
 - Dnia Jabłka
 - „Święta Dyni – dyniowe zabawy”
 - Obchody Dnia Wody

- Akademia zdrowia – w zdrowym ciele zdrowy duch.
- 4. Konkurs na najlepszy rysunek ”Jem owoce i warzywa”.
- 5. Artykuły z FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW - zamieszczony na tablicy ogłoszeń dla rodziców znajdującej się przy wejściu do przedszkola oraz stronie internetowej (www.aktywniepozdrowie.pl)

VII. Ewaluacja:

Program „ *Smacznie, zdrowo i sportowo* ” to propozycja działań mających na celu promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci oraz aktywnego spędzania wolnego czasu. Skierowany jest do dzieci i ich rodziców. Spodziewane efekty realizacji programu:

- dzieci znają zasady zdrowego odżywiania się,
- dzieci przyrządzają i zjadają różnorodne potrawy,
- dzieci zjadają posiłki wzbogacone o owoce i warzywa,
- dzieci przezwyciężają niechęć do niektórych produktów i starają się poznać ich smak,
- rodzice angażują się w działania podejmowane przez wychowawcę i akceptują je.

VIII. Bibliografia:

1. Encyklopedia zdrowia dziecka, red: H. Bożkowa, Warszawa 1987
2. Jaworska R. „Poradnik wychowania zdrowotnego dzieci w wieku 3 – 6 lat”, Zakład Wydawnictw Reklamy Iwanowski, Płock 1995
3. Schmidt A. „Dieta, żywienie oraz edukacja zdrowotna dzieci w wieku przedszkolnym” [w:] Ogrody Nauk i Sztuk. 8, (lip. 2018), s. 275–284.
4. Woynarowska B. „Promocja zdrowia”, Warszawa 1987
5. Woynarowska – Sołdan, M., Woynarowska B. „Przedszkole promujące zdrowie. Poradnik dla przedszkoli i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2017
6. Żuchelkowska K., Wojciechowska K. „Promocja zdrowia w edukacji dzieci przedszkolnych”, B
7. Czasopisma:
 „Wychowanie w przedszkolu” nr 3/2002
 „Blżej przedszkola”