

# Innowacja pedagogiczna

## " Zdrowo żyć i aktywnym być"

### WSTĘP

O zdrowiu dziecka i jego prawidłowym rozwoju decyduje wiele czynników, m.in. prawidłowe żywienie, z którym związana jest kultura spożywania posiłków i aktywność fizyczna.

Brak dostatecznej wiedzy na temat zdrowego żywienia zarówno dzieci, jak i dorosłych niesie ze sobą poważne konsekwencje. Wśród nich jest otyłość, która stała się groźną chorobą dzisiejszych czasów. Aby do niej nie dopuścić należy zmienić często złe przyzwyczajenia żywieniowe dzieci, na rzecz urozmaiconych i bogatych w witaminy posiłków.

Badania naukowe wskazują na niski poziom aktywności fizycznej wśród dzieci lub jej całkowity brak, co wynika z ograniczenia ruchu (jazda samochodem, gry komputerowe), co także prowadzi do otyłości, zaburza funkcjonowanie układu odpornościowego. Dzieci częściej chorują i wykazują się znacznie mniejszą odpornością. Aktywność fizyczna jest więc jednym z ważniejszych czynników warunkujących zdrowie człowieka.

Prawidłowe odżywianie, aktywność ruchowa wywierają wielki wpływ na psychikę dziecka, samopoczucie, stosunek do zabawy, nauki i otaczającego świata zewnętrznego. Dlatego tak istotne znaczenie ma edukacja prozdrowotna, którą należy rozpocząć już od najmłodszych lat, kiedy to kształtowana jest świadomość dziecka i wiedza w tym zakresie.

Program innowacyjny zakłada włączenie rodziców w wyrabianie prozdrowotnych nawyków swoich dzieci poprzez edukację prozdrowotną: spotkania z dietetykiem, referaty, prelekcje, udostępnianie ciekawych artykułów z czasopism, przygotowywanie zajęć otwartych i imprez o charakterze zdrowotnym, a także wspólne działania kulinarne.

Nowatorstwo w tym programie polega na wzbogaceniu wiedzy o zdrowiu, nie tylko dzieci, ale również rodziców, kształtowaniu postaw prozdrowotnych, wspólnym dbaniu o zdrowie i kondycję fizyczną. Polega także na zachęcaniu do wspólnego, aktywnego spędzania wolnego czasu, wspólnego przygotowywania posiłków w domu a potem ich wspólnego celebrowania.

### OPIS INNOWACJI

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.

**Termin wdrożenia innowacji:** wrzesień 2023 r – czerwiec 2024 r. z możliwością jej kontynuowania w kolejnych latach.

**Miejsce realizacji:** Szkoła Podstawowa im. Ks. Józefa Dalaka w Klonowej

**Adresaci innowacji:** uczniowie klasy Ib oraz ich rodzice

**Rodzaj innowacji:** programowo-organizacyjna

**Opracowanie i realizacja:** Renata Więzowska