

# **INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

Temat innowacji:

**„Aktywność fizyczna i ruch – w zdrowym ciele zdrowy duch.”**

**innowacja organizacyjno – metodyczna**

Imiona i nazwiska autorów:

**mgr Sylwia Czudek , mgr Agnieszka Cuber**

Termin realizacji:

**Listopad 2024r. – Maj 2025r.**

Miejsce realizacji:

**Zespół Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie**

**Nazwa szkoły:** Zespół Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie

**Autorzy innowacji:** mgr Sylwia Czudek, mgr Agnieszka Cuber

**Temat:** „Aktywność fizyczna i ruch – w zdrowym ciele zdrowy duch.”

**Miejsce realizacji:** Szkoła Podstawowa nr 8 - Zespół Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie

**Termin realizacji:** listopad 2024r. – maj 2025r.

**Rodzaj innowacji:** innowacja pedagogiczna o charakterze organizacyjno– metodycznym.

**Koszt innowacji:** wdrażanie innowacji nie będzie wymagało dodatkowych środków finansowych.

**Adresaci innowacji:** adresatami innowacji są uczniowie klas 3c, 5c oraz ich rodzice.

#### **Motywacja wprowadzenia innowacji:**

Współczesne badania jednoznacznie wskazują, że zdrowy styl życia, obejmujący zrównoważoną dietę, regularną aktywność fizyczną oraz dbałość o prawidłową masę ciała, ma kluczowy wpływ na dobrostan psychiczny zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kształtuje on nie tylko samopoczucie, ale również podejście do świata i relacje z otoczeniem. Dlatego edukacja prozdrowotna staje się nieodzownym elementem procesu wychowawczego, który powinien rozpoczynać się już we wczesnym dzieciństwie, kiedy to kształtuje się świadomość dziecka oraz jego wiedza na temat zdrowia.

Szczególnie istotne jest, aby edukacja prozdrowotna miała charakter wielowymiarowy i obejmowała nie tylko działania szkolne, ale także współpracę z rodzicami. Rodzina odgrywa kluczową rolę w utrwalaniu zdrowych nawyków, dlatego szkoła powinna wspierać rodziców w tych działaniach, oferując wskazówki i narzędzia, które pomogą im w promowaniu zdrowego stylu życia w codziennym funkcjonowaniu.

Partnerstwo między nauczycielami a rodzicami w procesie kształtowania postaw prozdrowotnych u dzieci jest niezbędne dla osiągnięcia długotrwałych efektów. Innowacja pedagogiczna ma na celu nie tylko wzbogacenie wiedzy dzieci na temat zdrowia, ale również aktywne angażowanie rodziców w proces edukacyjny. Poprzez wspólne działania – zarówno w szkole, jak i w domu – dążymy do kształtowania postaw prozdrowotnych, rozwijania świadomości w zakresie zdrowego stylu życia oraz budowania nawyków wspólnego, aktywnego spędzania czasu, a także przygotowywania i celebrowania posiłków.

Program innowacyjny będzie dla dzieci atrakcyjną formą zabawy i edukacji, której efektem będą nie tylko pozytywne doświadczenia, ale przede wszystkim trwałe nawyki żywieniowe oraz zdrowe podejście do życia. Wzmacnianie postaw prozdrowotnych już od

najmłodszych lat, przy aktywnym udziale rodziców, stanowi fundament dla zdrowego, pełnego energii życia w przyszłości.

### **Cel główny innowacji:**

Kształtowanie i promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów oraz ich rodzin poprzez edukację prozdrowotną, aktywne wspieranie rozwoju zdrowych nawyków żywieniowych, regularnej aktywności fizycznej oraz budowanie świadomości w zakresie dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne.

### **Cele szczegółowe innowacji:**

1. **Zwiększenie świadomości zdrowotnej dzieci** – edukacja uczniów w zakresie zdrowej diety, prawidłowej higieny oraz znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia.
2. **Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania** – wspieranie uczniów w rozwijaniu umiejętności dokonywania świadomych wyborów żywieniowych, w tym zachęcanie do samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków.
3. **Zachęcanie do aktywności fizycznej** – wprowadzenie różnorodnych form ruchu w codzienną aktywność dzieci, które mogą być kontynuowane zarówno w szkole, jak i w domu, co pozytywnie wpłynie na ich kondycję fizyczną.
4. **Wzmacnianie współpracy z rodzicami** – angażowanie rodziców w proces edukacji prozdrowotnej poprzez organizowanie warsztatów, spotkań i wspólnych zajęć, co przyczyni się do wzmacniania relacji rodzic-dziecko i wspólnego budowania zdrowych nawyków.
5. **Zachęcanie do wspólnego spędzania czasu** – promowanie aktywności, które umożliwiają rodzinom wspólne, aktywne spędzanie czasu, w tym wspólne gotowanie i spożywanie posiłków, co sprzyja budowaniu więzi rodzinnych oraz kształtowaniu pozytywnych nawyków żywieniowych.
6. **Wzbudzanie odpowiedzialności za własne zdrowie** – rozwijanie u dzieci poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie poprzez regularne monitorowanie postępów w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej, a także wzmocnienie poczucia sprawczości w tym obszarze.

### **Założenia innowacji:**

1. **Holistyczne podejście do zdrowia** – Innowacja opiera się na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także pełny rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny, co wymaga wsparcia zarówno ze strony szkoły, jak i rodziny.
2. **Wczesne kształtowanie postaw prozdrowotnych** – Istotnym założeniem jest rozpoczęcie edukacji prozdrowotnej już na wczesnym etapie rozwoju dzieci, co pozwala na budowanie zdrowych nawyków i świadomości dotyczącej znaczenia zdrowego stylu życia.
3. **Partnerstwo szkoły i rodziców** – Efektywność programu innowacyjnego zakłada ścisłą współpracę między nauczycielami a rodzicami. Szkoła wspiera i motywuje

rodziców do aktywnego udziału w procesie kształtowania prozdrowotnych postaw u dzieci.

4. **Angażowanie dzieci i rodziców w działania prozdrowotne** – Program zakłada wspólne działania uczniów i rodziców, takie jak aktywność fizyczna, wspólne przygotowywanie posiłków czy inne działania promujące zdrowy styl życia, co sprzyja integracji rodziny i lepszym результатам edukacyjnym.
5. **Praktyczne podejście do nauki o zdrowiu** – Innowacja koncentruje się na praktycznych działaniach, które umożliwiają dzieciom i ich rodzicom zdobywanie wiedzy w sposób aktywny i angażujący, np. poprzez warsztaty, zajęcia ruchowe, stosowanie jadłospisów, czy zabawy edukacyjne.
6. **Długoterminowe efekty edukacyjne** – Zakłada się, że systematyczne wprowadzanie działań prozdrowotnych i zaangażowanie rodziców w proces edukacyjny pozwoli na trwałe wykształcenie u dzieci zdrowych nawyków, które przyniosą korzyści na kolejnych etapach ich życia.
7. **Indywidualizacja podejścia do ucznia** – Program uwzględnia indywidualne potrzeby i możliwości każdego ucznia, dostosowując działania do ich poziomu rozwoju i predyspozycji, co zwiększa efektywność nauczania oraz integrację wszystkich dzieci.

### **Metody i formy:**

Nauczyciel dwa razy w miesiącu realizuje następujące zadania:

- Przygotowanie bloku tematycznego związanego ze zdrowym stylem życia, realizacja zajęć raz w miesiącu na zajęciach rozwijających kreatywność oraz na funkcjonowaniu osobistym i społecznym.
- Przygotowanie zajęć związanych z aktywnością fizyczną w praktyce – w miarę możliwości na świeżym powietrzu raz w miesiącu np. w ramach zajęć wychowania fizycznego.
- Przygotowanie warsztatów dla rodziców, które będą odbywać się w ramach konsultacji z nauczycielem lub po zebraniach z rodzicami.

*Formy pracy:* indywidualna, grupowa.

*Metody pracy:*

- metody oparte na słowie: wykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja,
- metody oparte na obserwacji i pomiarze: pokaz, pomiar;
- metody oparte na praktycznej działalności uczniów: zajęcia praktyczne, wyjścia;
- metody aktywizujące: sytuacyjna, inscenizacji, problemowa.

**Przewidywane osiągnięcia uczniów po zakończeniu innowacji:**

1. **Zwiększona świadomość zdrowotna** – Uczniowie zdobędą wiedzę na temat znaczenia zdrowego stylu życia, w tym prawidłowego odżywiania, regularnej aktywności fizycznej oraz dbania o zdrowie psychiczne.
2. **Ukształtowane nawyki żywieniowe** – Dzieci będą potrafiły samodzielnie wybierać zdrowe produkty żywnościowe oraz odróżniać produkty nie korzystne dla zdrowia.
3. **Regularna aktywność fizyczna** – Uczniowie nauczą się doceniać znaczenie ruchu w codziennym życiu i będą aktywnie uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej, zarówno w szkole, jak i poza nią.
4. **Wzrost kompetencji społecznych** – Poprzez działania zespołowe i współpracę z rodzicami, uczniowie rozwiną umiejętności komunikacyjne, wzajemnego wsparcia oraz współdziałania w realizacji wspólnych celów związanych ze zdrowiem.
5. **Poprawa kondycji fizycznej i psychicznej** – Dzięki regularnym ćwiczeniom i aktywności fizycznej, uczniowie odczuwają pozytywne zmiany w swoim zdrowiu fizycznym, a także w ogólnym samopoczuciu psychicznym.
6. **Wzmocnienie relacji rodzinnych** – Uczniowie, wraz z rodzicami, zacieśnią więzi rodzinne dzięki wspólnym działaniom prozdrowotnym, takim jak przygotowywanie posiłków czy spędzanie czasu na aktywności fizycznej.

#### **Tematyka zajęć:**

1. **Wprowadzenie do zdrowego stylu życia: Co to znaczy być zdrowym? - zajęcia dla dzieci + warsztaty dla rodziców.**
  - a. Omówienie podstawowych pojęć związanych ze zdrowiem: zdrowa dieta, aktywność fizyczna, higiena, zdrowie psychiczne.
  - b. Aktywność fizyczna w praktyce – spacer szybkim tempem po najbliższej okolicy.

Cel: Zrozumienie, czym jest zdrowy styl życia i dlaczego jest ważny.
2. **Zasady zdrowego odżywiania: Jakie jedzenie wybierać? - zajęcia dla dzieci + propozycje zajęć dla rodziców i dzieci.**
  - a. Piramida zdrowego żywienia, omówienie zasad zrównoważonej diety.
  - b. Nauka rozróżniania zdrowych i niezdrowych produktów spożywczych - wyjście do sklepu w celu zakupienia zdrowych produktów.

Cele: Zdobycie umiejętności wyboru zdrowych produktów.  
Lekcja dla uczniów.
3. **Ruch to zdrowie: Jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej? - zajęcia dla dzieci.**
  - a. Znaczenie ruchu w codziennym życiu.
  - b. Różnorodne formy aktywności fizycznej – zajęcia praktyczne (np. gry zespołowe, fitness dla dzieci, taniec).
  - c. Cele: Zachęcenie dzieci do regularnej aktywności fizycznej.
4. **Zdrowie psychiczne: Jak dbać o siebie i innych? - warsztaty dla rodziców.**
  - a. Omówienie podstawowych emocji i sposobów radzenia sobie ze stresem.
  - b. Znaczenie relaksu i odpoczynku dla zdrowia psychicznego.

- c. Cele: Nauka dbania o równowagę psychiczną.
- 5. Wspólne gotowanie: Jak przygotować zdrowy posiłek? - zajęcia dla dzieci + propozycje zajęć dla rodziców i dzieci.**
- Zajęcia praktyczne – przygotowywanie prostych, zdrowych posiłków.
  - Omówienie znaczenia posiłków domowych i wspólnego ich celebrowania.
  - Różnorodne formy aktywności fizycznej – zajęcia praktyczne (np. gry zespołowe, fitness dla dzieci, taniec).
  - Cele: Rozwój umiejętności kulinarnych i kształtowanie nawyku wspólnego jedzenia.
- 6. Higiena osobista i zdrowie: Jak dbać o siebie na co dzień? - zajęcia dla dzieci.**
- Zasady higieny osobistej (mycie rąk, dbanie o zęby, higiena snu).
  - Znaczenie czystości dla zdrowia.
  - Różnorodne formy aktywności fizycznej – zajęcia praktyczne (np. gry zespołowe, fitness dla dzieci, taniec).
  - Cele: Utrwalanie dobrych nawyków higienicznych.
- 7. Wspólne spędzanie czasu jako element zdrowia rodzinnego – warsztaty dla rodziców + propozycje zajęć dla rodziców i dzieci.**
- Wartość wspólnych aktywności rodzinnych (spacery, wycieczki, gry zespołowe).
  - Wzmocnienie więzi rodzinnych poprzez wspólne działanie.
  - Wyjście na spacer.
  - Cele: Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu z rodziną.

### **Ewaluacja innowacji:**

Ewaluacja innowacji pedagogicznej ma na celu ocenę jej skuteczności oraz monitorowanie postępów uczniów w zakresie kształtowania zdrowych nawyków i postaw prozdrowotnych. Proces ten będzie obejmował zarówno ocenę bieżącą, jak i końcową, przy użyciu różnych metod i narzędzi, co pozwoli na uzyskanie pełnego obrazu efektów wprowadzonej innowacji.

#### **1. Metody ewaluacji:**

- **Obserwacja bezpośrednia** – Nauczyciele będą regularnie obserwować zachowanie uczniów podczas zajęć, zwracając uwagę na ich zaangażowanie w aktywności fizyczne, uczestnictwo w dyskusjach oraz stosowanie zdobytej wiedzy w praktyce (np. w wyborach żywieniowych, dbaniu o higienę).
- **Wywiady z rodzicami i uczniami** – Indywidualne lub grupowe rozmowy z uczniami i ich rodzicami pozwolą na pogłębioną analizę efektów innowacji. Rodzice będą mogli opowiedzieć, jak program wpłynął na ich rodzinne nawyki, a uczniowie będą mieli możliwość wyrażenia swoich opinii na temat atrakcyjności zajęć.
- **Analiza prac uczniów** – Zadania praktyczne, takie jak przygotowywanie zdrowych posiłków, opracowywanie planu aktywności fizycznej, rysunki lub inne prace

kreatywne, będą stanowić cenne źródło informacji o przyswojeniu wiedzy i jej zastosowaniu w codziennym życiu.

- **Test wiedzy** – Przeprowadzenie testu wiedzy na początku i na końcu programu pozwoli zmierzyć wzrost świadomości uczniów w zakresie zdrowego stylu życia. Testy te będą dostosowane do poziomu uczniów i będą obejmować pytania dotyczące zdrowej diety, aktywności fizycznej, higieny oraz zdrowia psychicznego - dotyczyć będą uczniów klasy 5.

## 2. Kryteria oceny:

- **Wzrost wiedzy o zdrowiu** – Ocena na podstawie testów wiedzy, prac uczniów oraz obserwacji nauczycieli, które pokażą, na ile uczniowie przyswoili informacje na temat zdrowego stylu życia.
- **Zachowania prozdrowotne** – Obserwacja codziennych działań uczniów, takich jak wybór zdrowych posiłków, uczestnictwo w aktywnościach fizycznych, dbanie o higienę osobistą.
- **Zaangażowanie rodziców** – Ewaluacja będzie także obejmowała poziom zaangażowania rodziców w program, np. poprzez analizę ich uczestnictwa w warsztatach, ankietach oraz wspólnych działaniach z dziećmi w domu.
- **Satysfakcja uczniów i rodziców** – Wyniki ankiet i wywiadów będą odzwierciedlały poziom zadowolenia z innowacji oraz jej wpływ na relacje rodzinne i wspólne podejście do zdrowego stylu życia.

## 3. Wnioski z ewaluacji:

Wnioski płynące z ewaluacji posłużą jako podstawa do dalszego rozwijania i modyfikowania programu innowacyjnego, aby jak najlepiej odpowiadać na potrzeby uczniów i ich rodzin. Dodatkowo, na podstawie ewaluacji możliwe będzie szerzenie dobrych praktyk wśród innych nauczycieli i placówek edukacyjnych.

### Wpływ innowacji na pracę szkoły:

Wprowadzenie innowacji pedagogicznej promującej zdrowy styl życia będzie miało znaczący, pozytywny wpływ na różne aspekty funkcjonowania szkoły. Program przyczyni się nie tylko do rozwoju uczniów, ale także do wzbogacenia oferty edukacyjnej i podniesienia jakości pracy szkoły.

### 1. Wzbogacenie oferty edukacyjnej szkoły:

Innowacja wpłynie na rozszerzenie programu nauczania o zajęcia z zakresu zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz zdrowia psychicznego. Dzięki temu szkoła będzie mogła zaoferować uczniom bardziej wszechstronną edukację, odpowiadającą na aktualne potrzeby społeczne związane z troską o zdrowie.

### 2. Budowanie zdrowych nawyków u całej społeczności szkolnej:

Program wpłynie nie tylko na uczniów, ale także na nauczycieli i rodziców, kształtując zdrowe nawyki w całej społeczności szkolnej. Zwiększona świadomość dotycząca zdrowia będzie sprzyjała tworzeniu w szkole atmosfery prozdrowotnej, która obejmie codzienne działania i relacje wewnątrz szkoły.

### **3. Wzmocnienie współpracy z rodzicami:**

Innowacja zakłada aktywne zaangażowanie rodziców w proces edukacji prozdrowotnej, co przyczyni się do zacieśnienia współpracy między szkołą a rodzicami. Regularny kontakt z rodzicami, wspólne działania prozdrowotne oraz warsztaty zwiększą poczucie współodpowiedzialności rodziców za rozwój dziecka.

### **4. Zwiększenie motywacji i zaangażowania uczniów:**

Innowacyjne metody pracy, takie jak zajęcia praktyczne, warsztaty kulinarne, aktywności fizyczne oraz gry edukacyjne, wpłyną na wzrost motywacji uczniów do aktywnego uczestnictwa w lekcjach. Program ten angażuje uczniów nie tylko intelektualnie, ale także emocjonalnie i fizycznie, co zwiększy ich zainteresowanie tematyką zdrowego stylu życia.

### **5. Rozwój kompetencji nauczycieli:**

Nauczyciele uczestniczący w realizacji innowacji będą mieli okazję rozwijać swoje kompetencje w zakresie edukacji zdrowotnej, zdobywać nowe umiejętności dydaktyczne oraz metodyczne. Dzięki temu programowi wzrośnie poziom profesjonalizmu kadry pedagogicznej, co wpłynie na jakość nauczania w szkole.

#### **Bibliografia:**

- *Davies, Melanie J., et al. "Management of hyperglycemia in type 2 diabetes, 2022. A consensus report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD)." Diabetes care 45.11 (2022)*
- *Stens, Niels A., et al. "Relationship of daily step counts to all-cause mortality and cardiovascular events." Journal of the American College of Cardiology 82.15 (2023)*
- *Banach, Maciej, et al. "The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a metaanalysis." European journal of preventive cardiology 2023*
- *Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)*

#### **Założenia z badań:**

1. Spontaniczna aktywność fizyczna niezwiązana z treningiem (NEAT) odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu nawyków związanych ze zdrowiem.
2. Codzienny, 5–6 minutowy spacer w szybkim tempie wydłuża przewidywaną długość życia o 4 lata.
3. *Brak aktywności fizycznej wpływa na zmniejszanie gęstości mineralnej kości*

4. *Aktywne przerwy - badania wykazują, że krótkie przerwy na aktywność przynoszą korzyści zdrowotne i zmniejszają negatywny wpływ siedzącego trybu życia.*
5. *Minimalna liczba kroków dziennie dla istotnego efektu: 2500-2700 (śmiertelność ogólna: ↓8%, incydenty s-n: ↓11%); Optymalna liczba kroków dziennie: 7100-8800 (śmiertelność ogólna: ↓60%, incydenty s-n: ↓51%); Dodatkowa niewielka przy 16000 krokach/dziennie (śmiertelność ogólna: ↓65%, incydenty s-n: ↓58%); każde dodatkowe 1000 kroków – o 15% niższe ryzyko zgonu ze wszystkich przyczyn.*