Programowa innowacja pedagogiczna

„ABC zdrowego człowieka”

do realizacji w klasach piątych i szóstych

szkoły podstawowej

Jolanta Telec
nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 32
w Bielsku-Białej

SPIS TREŚCI

1. Ogólna charakterystyka innowacji……. 3

2. Opis sposobu realizacji celów kształcenia i zadań ustalonych

   w podstawie programowej …….…… 4

3. Cele i zadania innowacji ……... 6

4. Procedury osiągania celów …….……...… 7

5. Harmonogram realizacji zadań programowych …… 8

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA INNOWACJI

Niniejsza innowacja została opracowana na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki (Dz.U. nr 56, poz. 506, z późn. zm.).
Jest zgodna z podstawą programową w zakresie celów kształcenia ogólnego oraz wymagań ogólnych i szczegółowych na drugim etapie edukacji.

Tworząc tę innowację, wychodzę naprzeciw oczekiwaniom dzieci i ich rodziców mając jednocześnie świadomość jak ważnym zadaniem jest zwrócenie dzieciom uwagi na takie sytuacje życiowe, w których należy zadbać o własne zdrowie i wskazanie im, w jaki sposób to czynić. Szkoła Podstawowa nr 32 w Bielsku-Białej zapewnia odpowiednie warunki kadrowe i organizacyjne niezbędne do planowanych działań innowacyjnych. Ich realizacja uatrakcyjni zdobywanie przez dzieci nowych wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania zdrowotnego.

Myślą przewodnią tego programu jest dbałość o zapewnienie poczucia wartości zdrowia każdego dziecka, jak również podniesienia wśród rodziców świadomości znaczenia edukacji prozdrowotnej.

Proponowany cykl zajęć promujących zdrowy styl życia skierowany jest do uczniów i rodziców, a przeznaczony do realizacji dla drugiego etapu edukacyjnego w klasach piątych i szóstych. Program ma charakter otwarty - jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci.

Wymagania edukacyjne zawarte w tym programie obejmują dziesięć obszarów:

1) Jak funkcjonuje nasz organizm?
2) Układ immunologiczny
3) Witaminy
4) Minerały
5) Tłuszcze roślinne i zwierzęce
6) Prawidłowe oddychanie
7) Cukier – przyjaciel czy wróg?
8) Co warto jeść i pić, a czego unikać?
9) Solić czy nie solić?
10) Zasady zdrowego życia.

Zaproponowane treści w programie innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci.

OPIS SPOSOBU REALIZACJI CELÓW KSZTAŁCENIA I ZADAŃ USTALONYCH W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ

Zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego dla drugiego etapu edukacyjnego kształcenie ogólne jest fundamentem wykształcenia, a szkoła łagodnie wprowadza uczniów w świat wiedzy.

Celem kształcenia ogólnego w szkole podstawowej jest:

1) przyswojenie przez uczniów podstawowego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyki, dotyczących przede wszystkim tematów i zjawisk bliskich doświadczeniom uczniów;
2) zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystywania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów;
3) kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.

Celem innowacji „ ABC zdrowego człowieka" jest wykształcenie człowieka dobrze przygotowanego do życia, do poszerzania horyzontów myślowych i kontynuowania nauki, która będzie dla niego źródłem poczucia sukcesu i satysfakcji. Zakładamy, że człowiek uczy się i pracuje przez całe życie i przygotowujemy go do tego na każdym etapie edukacyjnym.

Cele kształcenia ustalone w podstawie programowej realizowane będą poprzez:

- poznawanie przebiegu własnego rozwoju, rozpoznawaniu i rozwiązywaniu własnych problemów zdrowotnych,
- zrozumienie, czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak o nie dbać,
- budowanie zasobów dla zdrowia w dzieciństwie, młodości i w dalszych latach życia,
- zapobieganie zaburzeniom i zachowaniom ryzykownym (np. używanie substancji psychoaktywnych, agresja) dla zdrowia i rozwoju,
- przygotowanie młodych ludzi do życia w gwałtownie zmieniającym się świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia i życia.

Osiągnięcie tych celów wymaga podejmowania różnorodnych działań. Jest to proces długotrwały, wymaga zaangażowania samych uczniów i ich rodziców, gdyż

skuteczność edukacji zdrowotnej zależy od tego, czy dzieci przeniosą do swego codziennego życia to, czego nauczyły się w szkole.
Edukacja zdrowotna zdaniem psychologów i socjologów zdrowia jest uważana za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie całego społeczeństwa. Jest to proces, w którym dzieci uczą się jak dbać o zdrowie swoje i innych, a w przypadku wystąpienia choroby uczestniczyć w jej leczeniu oraz zmniejszać jej negatywne objawy.

CEL OGÓLNY INNOWACJI:

Celem innowacji „ABC zdrowego człowieka” jest rozszerzenie zakresu wiedzy na temat zdrowego stylu życia i wdrożenie do stosowania wypracowanych zasad poprzez kształtowanie właściwych postaw w obliczu problemu jak dbać o zdrowie i jak postępować w przypadku wystąpienia choroby.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Poznawanie przebiegu swojego rozwoju i rozwiązywaniu własnych problemów zdrowotnych w granicach możliwości,
- Zapoznanie z elementami koniecznymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu i sytuacjami, w których organizm musi walczyć, by pokonać zagrożenie,
- Zrozumienie , czym jest zdrowie, od czego zależy, dlaczego i jak należy o nie dbać,
- Kształtowanie umiejętności ochrony zdrowia i życia poprzez szeroko pojętą profilaktykę,
- Uwrażliwienie dzieci na konieczność dokonywania właściwych wyborów produktów spożywczych,
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- Przygotowanie do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i zdrowego środowiska w szkole, w domu i najbliższym otoczeniu.

ZADANIA

- Nabywanie umiejętności rozpoznawania objawów świadczących o zagrożeniu zdrowia;
- Wyuczenie postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- Ukazywanie dzieciom niebezpiecznych dla ich życia i zdrowia, sytuacji;
- Uwrażliwienie dzieci na potrzebę ochrony życia i zdrowia własnego i kolegów;
- Prowokowanie do wypowiedzi na tematy związane ze zdrowiem - kreowanie myślenia przyczynowo- skutkowego, uzasadnienie własnych sądów;
- Dostarczanie wzorców zachowań i postępowania, jak zadbać i zachować dobre zdrowie i samopoczucie;
- Wspieranie rodziców w działaniach na rzecz ochrony zdrowia ich dzieci.

PROCEDURY OSIĄGNIĘCIA CELÓW

- stawianie dzieciom problemów i zadań do wykonania - zabawy badawcze, doświadczenia, eksperymenty;
- wykonywanie przez dzieci różnych , zadań o charakterze praktycznym, powtarzanie wiedzy z danego zakresu;
- wycieczki edukacyjne, gry dydaktyczne ,burza mózgów, drama;
- kierowanie działalnością dziecka poprzez inspirowanie, zachętę, podsunięcie pomysłów do samodzielnych działań;

- **Metody percepcyjne:**
- obserwacja
- pokaz
- podanie przykładu, wzoru postępowania
- filmy edukacyjne

Metody słowne:
- pogadanka,
- opis,
- wywiad
- objaśnienia
- instrukcje

Formy:
Praca indywidualna
W małych zespołach
Praca z całą grupą

DATA I MIEJSCE INNOWACJI:
Wdrażanie innowacji planowane jest od 1 grudnia 2015r. w Szkole Podstawowej nr 32 w Bielsku-Białej w klasach piątych i szóstych.

ŹRÓDŁA FINANSOWANIA INNOWACJI:
Innowacja nie wymaga nakładów finansowych.

DOKUMENTACJA:
1. Przebieg innowacji zostanie zapisany w Planie Pracy Szkoły oraz w dzienniku zajęć.
2. Na radzie pedagogicznej w czerwcu 2016 r. zostanie dokonana ocena realizacji założeń innowacji

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

Tematyka	Umiejętności dziecka. Uczeń:	Formy realizacji	Termin realizacji
Źródła minerałów.	-zna źródła minerałów koniecznych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, -wie, z jakich minerałów składają się kości,	Plakat ilustrujący źródła minerałów.	grudzień 2015
Wartość mleka i soków warzywnych.	-wie jaka jest wartość mleka pełnotłustego oraz odtłuszczonego, -wie ile cukru zawiera jogurt, -rozumie znaczenie picia soków warzywnych,	Doświadczenia badające warunki kwaśnienia mleka.	
Tłuszcze roślinne i zwierzęce			
Skąd się bierze olej?	-wie, że oleje nasycone nie utleniają się, -rozumie dlaczego oleje roślinne powinny być używane tylko na zimno, -rozumie pojęcia „tłoczenie na gorąco” i „zimno tłoczone”, -wie, że oleje roślinne powinny być tylko zimno tłoczone, -wymienia korzyści płynące z picia tranu,	Film „Jak powstaje olej”.	styczeń 2016
Czego używać do smażenia?	-wie, że do smażenia nie należy używać tłuszczów roślinnych, -zna rozwiązania procesu smażenia potraw nie generujące toksyn,	Analiza dostępnych na rynku produktów.	
Czy należy jeść masło?	-wie, że masło to bogate źródło witamin, -zna znaczenie tłuszczów nasyconych dla transportu witamin, -zna korzystny wpływ kwasu linolowego na zdrowie, -wie, ,ze tłuszcz mleczny jest najlepiej przyswajalny ze wszystkich tłuszczów spożywczych,	Drzewko decyzyjne	
Prawidłowe oddychanie			
Dlaczego sposób oddychania jest ważny?	-wie, na czym polega wymiana gazowa w organizmie, -rozumie, w jaki sposób tlen dostaje się do komórek, -zna szczególną rolę nosa w oddychaniu, -wie, jaką rolę pełni przepona, -rozumie, że ogólny stan zdrowia i samopoczucia wiążą się ze sposobem oddychania	Doświad-czenia identyfikują ce produkty oddycha-nia.	luty 2016
Ćwiczymy oddychanie przeponą.	-zna i stosuje ćwiczenia oddechowe	Wskazy-wanie prawidło-wych zachowań .	

Cukier – przyjaciel czy wróg?			
Syrop glukozowo-fruktozowy czyli słodki smak chorób.	-zna szkodliwość nadmiaru glukozy, -rozumie w jaki sposób cukier uzależnia podobnie jak narkotyk, -wie, że nadmiar glukozy nie jest usuwany przez organizm,, -ma świadomość obecności syropu glukozowo-fruktozowego w produktach spożywczych, -rozumie mechanizm powstawania cukrzycy u dzieci,, - wie, ile węglowodanów potrzebuje organizm do prawidłowego funkcjonowania, -rozumie, że fruktoza sprzyja powstawaniu w organizmie stanów zapalnych, -zna wpływ nadmiaru fruktozy na tycie, -wie, ile cukru zawiera jogurt	Pokaz ilustrujący zawartość cukru w jogurcie.	marzec 2016
Stosowanie zamienników cukru.	-rozumie różnicę między glukozą a fruktozą, -rozumie pojęcie „fruktoza krystaliczna”, -wie, że fruktoza jest metabolizowana w wątrobie tak jak alkohol, -wie, czym grozi spożywanie aspartamu	Dyskusja – zalety i wady stosowania zamienni-ków cukru.	
Melasa – czarne złoto.	-wie, jak powstaje cukier, - zna zapotrzebowanie organizmu na glukozę, -wie, jak wygląda melasa i zna jej właściwości,	Pogadanka	
Co warto jeść i pić, a czego unikać			
Jak prawidłowo nawodnić organizm?	-zna zasady przyjmowania płynów przed i po jedzeniu, -wie jakie napoje korzystnie wpływają na rozwój i funkcjonowanie organizmu, -potrafi rozpoznać objawy niedoboru wody w organizmie, -zna skutki odwodnienia	Wodny kalkulator – obliczanie ilości wody, którą powinno się codziennie wypić	kwiecień 2016
Jajka – najlepsze źródło bioaktywnych składników.	-zna wartości odżywcze jajek i wie ile należy ich zjeść by zapewnić organizmowi odpowiednią ilość witamin i minerałów. -wie, jaka funkcję pełnią proteiny -wie, jakie procesy zachodzą w żołądku, -rozumie konieczność obecności kwasu solnego w żołądku do prawidłowego trawienia i wchłaniania,	Wykonanie schematu zdrowego odżywiania się	
Robimy soki warzywno-owocowe.	-rozumie potrzebę picia naturalnych, niesłodzonych soków warzywnych i owocowych, -wie, że naturalne soki są źródłem witamin i minerałów, -wie, ile cukru zawierają napoje słodzone.	Przygotowa nie i picie soków warzywno-owocowych.	
Czytajmy etykiety informujące o składzie produktu!	-wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi, -wie, które składniki występujące w pożywieniu są szkodliwe dla zdrowia, -wie, jak dobierać smaczne i wartościowe produkty spożywcze -zna przyczyny niedożywienia i otyłości	Przegląd wybranych etykiet i omówienie składu produktów	

Solić czy nie solić?			
Czym jest glutaminian sodu?	-wie, że glutaminian sodu to związek aminokwasowi wywołujący uzależnienie, -zna jego wpływ na pracę mózgu, -rozumie pojęcie „sztuczny apetyt”,	Film „Glutaminian sodu”	maj 2016
W jaki sposób na smaki reaguje nasz żołądek?	-opisuje rolę zmysłów w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego, -wie, że gorzki smak pobudza wytwarzanie kwasu solnego przez żołądek,	Spotkanie z dietetykiem	
Rodzaje soli.	-rozróżnia rodzaje soli dostępnej w sprzedaży, -potrafi wskazać sól korzystną dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,,	Wycieczka do sklepu. Analiza etykiet.	
Znaczenie słonej wody.	-wie, jak zaspokoić pragnienie, -zna konieczność dostarczenia do organizmu chloru zawartego w soli, -stosuje sól zawierającą minerały konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu,	prezentacja „Fakty i mity o wodzie”	
Zasady zdrowego życia			
Słońce – źródło światła i ciepła.	-wie, że światło to fala elektromagnetyczna o różnej długości, -rozróżnia zakresy długości fal: UVA, UVB i UVC, -zna zależności między długością fal i energią jaką te fale przenoszą, -wie, która frakcja światła słonecznego powoduje powstawanie witaminy D, -zna zasady bezpiecznego korzystania ze słońca, -rozumie różnicę między naświetlaniem a opalaniem się, wie, jak zabezpieczyć skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych,	Doświadczenie: rozchodzenie się światła, przykłady rozchodzen-nia światła w najbliższym otoczeniu	czerwiec 2016
Pamiętajmy o ruchu!	-wyjaśnia znaczenie ruchu i ćwiczeń fizycznych w utrzymaniu zdrowia, -wyjaśnia znaczenie odpoczynku w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu,	Przedstawienie budowy szkieletu. Oglądanie zdjęć RTG	
Jesteś tym, co wchłoniesz.	-wymienia zasady prawidłowego odżywiania się i je stosuje, -wie, jakie warunki muszą być spełnione do trawienia i wchłaniania substancji pokarmowych, -wie, .że pokarm jest źródłem energii i budulca, -zna źródła powstawania gazów, wzdęć i zaparć,	Opracowanie zasad zdrowego odżywiania się.	
Woda – niezwykły rozpuszczalnik.	-wie, że woda stanowi główny składnik naszego organizmu, -wyjaśnia jej znaczenie -rozpoznaje objawy odwodnienia, -wie ile wody dziennie powinien wypić człowiek,	Obserwacja kropli wody pod mikroskopem. Odwiedzamy stronę www.pijewode.pl	