

Sprawozdanie z realizacji innowacji pedagogicznej

„Aktywność ruchowa i zdrowe nawyki żywieniowe jako świadomy wybór dziecka”

Wprowadzając innowację w listopadzie 2016 roku, założyliśmy sobie przede wszystkim zwiększenie aktywności uczniów kl. IV oraz uczniów mających problem z otyłością, ogólną poprawę ich sprawności oraz zmianę nawyków żywieniowych dzieci. Staraliśmy się nauczyć dzieci dokonywania świadomych wyborów w zakresie aktywności i żywienia.

Cele innowacji zostały zrealizowane: uczniowie mają poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie, chętnie biorą udział w różnych formach aktywności, propagują zdrowy styl życia w szkole i poza nią, potrafią samodzielnie dokonywać wyborów.

Z przeprowadzonej w listopadzie diagnozy kl. IV wynikało, że w normie pozostaje 72,4% uczniów, 10,5% uczniów posiada nadwagę, 3,8% niedobór wagi, 1,9% niedobór wzrostu i 11,5% wzrost ponad normę. W trakcie badania sprawności ruchowej uczniów okazało się, że sprawność fizyczna niekoniecznie uwarunkowana jest otyłością lub jej brakiem. Dzieci otyłe często wykazywały lepszą sprawność niż niektóre dzieci w tzw. normie wagowej. Utwierdziło nas to w przekonaniu, że należy przede wszystkim zmienić sposób myślenia dzieci i zmotywować je do pracy nad sobą. Już w listopadzie wyłoniono dwójkę uczniów zagrożonych w najwyższym stopniu otyłością i związanymi z tym chorobami do 6-tygodniowego projektu „Jestem aktywny, dbam o zdrowie”. Uzyskano zgodę rodziców na udział dzieci w projekcie, zapewniano im profesjonalną opiekę lekarza, dietetyka, trenera fitness, bezpłatne dietetyczne obiady w stołówce szkolnej oraz opiekę psychologa. Okazało się, że projekt, który początkowo budził obawy stał się bodźcem do działania dla innych dzieci i ich rodziców. Dietetyk opracował dla uczniów indywidualne jadłospisy, trener przygotował zestawy ćwiczeń nie tylko dla uczniów, ale również ich rodziców. Rodzice wspierali swoje dzieci, uczestnicząc w cyklu ćwiczeń, realizując różne, zalecane formy aktywności w domu oraz pilnując diety. Uczniowie korzystali z dietetycznych posiłków w szkole, budząc zainteresowanie innych. Świadomi swoich działań, przekazywali wiedzę na ten temat koleżankom i kolegom. 6-tygodniowy projekt przyniósł wymierne korzyści:

- uczniowie schudli, znacząco poprawili swoją sylwetkę, sprawność fizyczną.
- nauczyli się zdrowo odżywiać i stali się prekursorami zdrowego stylu życia w szkole
- postanowili kontynuować ćwiczenia z trenerką fitness

Projekt zakończono w dniu 06.12.2016 r. podczas wspólnego spotkania z trenerami fitness w szkole. Uczniowie z dumą podzielili się ze swoimi koleżankami i kolegami tym, co udało im się osiągnąć. Ze względu na duże zainteresowanie projektem trenerka – Pani Kamila Jabłońska zapewniła, że postara się pomóc wszystkim uczniom mającym problem z nadwagą, co automatycznie skłoniło nas do kontynuacji działań w tym zakresie.

Uczniowie biorący udział w projekcie pilotażowym otrzymali nagrody w postaci koszy pełnych zdrowych owoców.

W dniu 06.12.2017 r. zorganizowano w szkole pokaz ćwiczeń umożliwiających podnoszenie sprawności fizycznej oraz pokaz zumby. Dzieci z radością uczestniczyły w tej formie aktywności, zostały zaproszone do Lady Cat na specjalnie dla nich przygotowane zajęcia.

W celu zmiany nawyków żywieniowych przeprowadzono w szkole cykl pogadarek, spotkań i zajęć poszerzających wiedzę o zdrowym stylu życia. W grudniu i styczniu uczniowie w ramach zajęć

lekcyjnych, pozalekcyjnych prac domowych poznawali składniki pokarmowe, ich wpływ na organizm, zasady przygotowywania i spożywania posiłków, potrafi wskazać witaminy znajdujące się w owocach i warzywach. Zwieńczeniem pogadank było przygotowanie estetycznego, zdrowego posiłku przez uczniów .

Efektom działania jest świadomość dzieci, że sposób podania posiłku, sposób jego spożywania ma wpływ na zdrowie i odczucia estetyczne.

Przy okazji wpojono dzieciom zasady savoir-vivre przy stole.

By podnosić świadomość uczniów w zakresie zdrowego żywienia i potrzeby ruchu zorganizowano w styczniu spotkanie z lekarzem, który przybliżył dzieciom przyczyny i skutki chorób wynikających z nadwagi i braku aktywności fizycznej. Doktor L. Maciejewski wyjaśnił, że otyłość jest wynikiem niewłaściwego stylu życia , nie jest natomiast rzeczą wstydliwą. Trzeba jednak z nią walczyć. Wzrosła świadomość dzieci w zakresie i wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

W celu przygotowania dzieci do zmiany nawyków żywnościowych i większej aktywności ruchowej zaproszono do współpracy nauczycieli , pielęgniarkę szkolną , kucharki. Zorganizowano dla nich spotkanie z dietetykiem, który uczył układania jadłospisów dla dzieci i dorosłych. Wymiernym efektem tego działania było konstruowanie jadłospisów przez uczniów pod kierunkiem przygotowanych wcześniej nauczycieli .

Podczas zorganizowanych zajęć warsztatowych dzieci, potrafiły samodzielnie ułożyć jadłospis przygotować koktajle owocowe (Zdrowo – owocowo) kanapki zawierające warzywa, sałatki. Swoje autorskie oraz rodzinne przepisy zgromadziły w opracowanej przez siebie książce kucharskiej.

W kwietniu poproszono uczniów, by dali dowód na to, że są świadomi przyczyn i skutków nadwagi, niedożywienia, braku ruchu w formie plastycznej.

Uczniowie wykonali szereg plakatów oraz tzw. kosze zdrowej żywności, co utwierdziło nas w przekonaniu, że są właściwie przygotowani do realizacji zdrowego stylu życia.

Przez cały okres realizacji innowacji organizowano dla uczniów konkursy propagujące zdrowy styl życia oraz imprezy towarzyszące np.: „Smakosz roku” (polegający na przygotowaniu w domu zdrowych posiłków i ich wspólnej degustacji w szkole), „Zdrowo – owocowo” (pokazanie , że koktajle mogą być alternatywną dla tradycyjnego spożywania owoców), „Owocowa środa” (zachęcenie do wprowadzenia owocu jako stałego elementu śniadania), „Słodczom NIE” (przygotowanie zdrowych zamienników słodczy).

„Mój warzywny przyjaciel” (dokonywanie świadomego wyboru warzyw ze względu na wartość odżywczą), „Warzywny czwartek” (wprowadzenie warzywa do drugiego śniadania), „Zdrowo – kolorowo” (przygotowanie kolorowych kanapek).

Podjęcie działania wpłynęło znacząco na świadomość uczniów w zakresie właściwego żywienia

Celem innowacji było również zmotywowanie uczniów do propagowania aktywności fizycznej poprzez inne spojrzenie na ćwiczenia. Uczniowie wspólnie z nauczycielami wzięli udział w rajdach pieszych, uzyskując przy okazji informację o dotlenieniu swoich organizmów i ilości spalonych kalorii. Pokazano im przykłady dobrych praktyk: udział w biegach ulicznych, zestawy ćwiczeń wspomagających zachowanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej, formy aktywności na ferie, zajęcia ruchowe podczas półkolonii.

Wzrosła znacznie aktywność ruchowa dzieci o czym świadczą dokumentacje zdjęciowe, dzienniczki aktywności fizycznej, „Ściana wspomnień”. Zwiększył się stopień sprawności fizycznej uczniów, którzy coraz chętniej biorą udział w raidach, grach zręcznościowych, łatwiej pokonują przeszkody.

Zaobserwowano, że uczniowie bardzo chętnie przyjeżdżają do szkoły rowerami, by po lekcjach bawić się w Miasteczku Ruchu Drogowego na terenie placówki. Wszyscy przystępujący do egzaminu na kartę rowerową, bez trudności zdali część praktyczną, co świadczy o ich sprawności. Kilkoro dzieci podjęło wyzwanie i wraz z opiekunką odbyło 24 km rajd rowerowy, stając się propagatorami tej formy ruchu.

W ramach innowacji organizowano turnieje sportowe, wycieczki krajoznawcze, zajęcia taneczne, zajęcia AIKIDO, gry i zabawy ruchowe na basenie na hali, boiskach sportowych, zjeżdżalniach, bange dla dzieci, ściance wspinaczkowej, kulach wodnych, kręgielniach.

Cel innowacji został osiągnięty. Uczniowie są świadomi, że zdrowy styl życia to ich wybór. Wiedza, że niewłaściwe żywienie i brak ruchu są przyczynami wielu chorób cywilizacyjnych, dla tego należy zwalczać złe nawyki. Potrafią przygotować dla siebie zdrowy posiłek oraz wybrać najbardziej atrakcyjną formę aktywności ruchowej.

Wzrósł znacząco udział uczniów kl. IV w zajęciach sportowych, co skłania nas do kontynuowania działań mających na celu propagowanie wymienionych akcji i projektów.