**Zespół Szkół Specjalnych w Opolu**

**Innowacja pedagogiczna**

# „W zdrowym ciele zdrowy duch! Dieta oraz ruch”

Autor innowacji:

mgr Beata Tileczek

Opole 2023 rok

| | |
|---|---|
| **Tytuł innowacji** | „W zdrowym ciele zdrowy duch! Dieta oraz ruch” |
| **Autor** | mgr Beata Tileczek |
| **Rodzaj innowacji** | Innowacja pedagogiczna programowo-organizacyjna |
| **Cel innowacji** | Promocja zdrowego stylu życia wśród uczniów Zespołu Szkół Specjalnych w Opolu |
| **Okres realizacji** | marzec 2023 – czerwiec 2023 |
| **Grupa uczniów w której innowacja będzie realizowana** | Uczniowie klasy 8b SP |

Innowacja pedagogiczna „W zdrowym ciele zdrowy duch! Dieta oraz ruch” odpowiada na potrzeby uczniów Zespołu Szkół Specjalnych w Opolu. Coraz częściej daje się zauważyć problemy z nadwagą i otyłością u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Przyczynami zdecydowanej większości przypadków otyłości u dzieci są nieprawidłowy styl życia oraz zła dieta.

Szacuje się, że tylko 5% przypadków otyłości u dzieci jest wywołana zaburzeniami hormonalnymi, zespołami genetycznymi przebiegającymi z nadmierną masą ciała lub stosowaniem leków. W pozostałych 95% przypadków nadmiar masy ciała jest spowodowany czynnikami środowiskowymi, czyli nieprawidłową dietą obfitą w tłuszcze i cukier oraz złym stylem życia (brakiem aktywności fizycznej).[1]

Z kolei osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz Zespołem Downa są szczególnie narażone na otyłość i nadwagę, która wynika nie tylko z uwarunkowań związanych z występującą przypadłością, ale przede wszystkim z nieprawidłowej diety i braku ruchu, a także złymi przyzwyczajeniami żywieniowymi (np. jedzenie jako nagroda).

[1] Źródło: Otyłość u dzieci – przyczyny i leczenie. Jak zapobiegać otyłości u dziecka? - portal DOZ.pl

**Cel innowacji**

Celem innowacji „W zdrowym ciele zdrowy duch! Dieta oraz ruch" jest promocja zdrowego stylu życia wśród uczniów klasy 8b Zespołu Szkół Specjalnych w Opolu.

**Cele szczegółowe**

**W zakresie wiadomości i umiejętności:**

- ✓ Rozszerzenie materiału nauczania w zakresie edukacji zdrowotnej.
- ✓ Uświadomienie korzyści płynących ze zdrowej diety.
- ✓ Prowadzenie własnej książki kucharskiej.
- ✓ Uświadomienie wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie, wygląd sylwetki, kondycję i odporność organizmu.
- ✓ Omówienie negatywnych skutków zdrowotnych związanych z brakiem ruchu – otyłość, osłabienie mięśni, brak kondycji, spadek odporności organizmu.
- ✓ Omówienie negatywnych skutków zdrowotnych związanych z nieprawidłowym odżywianiem.
- ✓ Rozbudzanie potrzeby aktywnego wypoczynku, zwiększanie aktywności ruchowej uczniów.

**W zakresie postaw:**

- ✓ Zwiększenie świadomości uczniów na temat wpływu zdrowego odżywiania i ruchu na zdrowie człowieka.
- ✓ Wyrobienie nawyku „sięgania" po zdrową żywność.
- ✓ Nabycie umiejętności ruchowych (proste ćwiczenia gimnastyczne, układy taneczne).
- ✓ Doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie.
- ✓ Rozwijanie samodzielności, kreatywności, odpowiedzialności za wykonywane zadania.
- ✓ Poznanie atrakcyjnych form spędzania czasu sprzyjających zdrowiu.

**Opis działań**

- ✓ Zajęcia kulinarne – nabywanie kompetencji z zakresu gospodarstwa domowego.
- ✓ Prowadzenie własnej książki kucharskiej zawierającej przepisy i zdjęcia przyrządzonych podczas zajęć potraw.
- ✓ Zajęcia ruchowe – spotkanie z instruktorami szkoły tańca Tropicana w Namysłowie.
- ✓ Lekcje z zakresu prawidłowego żywienia – zwiększenie świadomości żywienia. Kształtowanie nawyków prozdrowotnych. Nauka zdrowych nawyków żywieniowych.
- ✓ Spotkanie z pielęgniarką szkolną.
- ✓ Ważenie uczniów.
- ✓ Szerzenie kultury sportu.

**Zasoby/współpraca**

- ✓ współpraca z pielęgniarką szkolną,
- ✓ współpraca ze szkołą tańca Tropicana w Namysłowie.

**Spodziewane efekty**

Dla szkoły:

- ✓ Uatrakcyjnienie zajęć edukacyjnych.
- ✓ Budowanie pozytywnego wizerunku szkoły wśród dzieci i rodziców, jako placówki dbającej o zdrowy rozwój uczniów.
- ✓ Podniesienie jakości pracy szkoły.
- ✓ Promocja szkoły w środowisku lokalnym (zdjęcia na stronie internetowej szkoły, współpraca ze szkołą tańca).

Dla uczniów:

- ✓ Wzrost zainteresowania zajęciami ruchowymi oraz zdrowymi nawykami żywieniowymi.
- ✓ Zrozumienie potrzeby troski o swoje zdrowie.
- ✓ Umiejętność współpracy w grupie.

- ✓ Nabycie umiejętności kulinarnych.
- ✓ Rozwój kompetencji społecznych.
- ✓ Rozwój kreatywności.
- ✓ Doskonalenie kompetencji z zakresu TIK (poszukiwanie przepisów, informacji, robienie zdjęć, wydruk).

**Ewaluacja**

Ocenie będzie podlegać wzrost zainteresowania uczniów zdrowym stylem życia przejawiającym się zwiększeniem uwagi w zakresie tematyki zdrowej żywności i jej wpływem na organizm, zajęciami ruchowymi oraz świadomością troski o swoje zdrowie. Z przeprowadzonych działań będą prowadzone notatki, omawiane będą spostrzeżenia oraz prowadzona będzie dokumentacja w formie notatek i zdjęć.