

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

**„Wiem co jem – odżywiam się zdrowo
i kolorowo”**



**Gminne Przedszkole Publiczne
w Rytrze**

Rytró 2021

Dane ogólne:

Nazwa innowacji: „Wiem co jem - odżywiam się zdrowo i kolorowo”

Miejsce: Gminne Przedszkole Publiczne w Rytrze,
Rytro 8, 33-343 Rytro

Adresaci: dzieci ze wszystkich grup przedszkolnych, rodzice,
nauczyciele, pozostali pracownicy

Czas realizacji: 1 luty 2021 – 31 maj 2021

Autorzy: mgr Elżbieta Filip
mgr Marta Szarata

Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jednolity: Dz.U. z 2016 r. poz. 1943) – art. 41 ust. 1 pkt 3 art. 50 ust.2
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 59) – art. 1 pkt 18, art. 44 ust. 2 pkt 3, art. 55 ust. 1 pkt 4, art. 68 ust. 1 pkt 9, art. 86 ust. 1.
- Ustawa z 14 grudnia 2016 r. - Przepisy wprowadzające ustawę - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 60) - art. 15 pkt 29b.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej(Dz.U. poz. 356).

Spis treści:

I. Wstęp	s. 4
II. Opis innowacji	s. 4
2.1 Istota i założenia innowacji	s. 4
2.2 Cele i zadania innowacji	s. 5
2.3 Metody i formy pracy	s. 6
2.4 Przewidywane efekty podjętej innowacji	s. 6
2.5 Harmonogram realizacji zadań programowych	s. 7
2.6 Sposoby dokumentowania przebiegu innowacji	s. 7
2.7 Ewaluacja innowacji	s. 8

I. Wstęp

Życie w obecnych czasach w ciągłym pośpiechu, konsumpcyjnym stylu życia i dobie nowoczesnych technologii niewątpliwie nie sprzyja wyrabianiu zachowań prozdrowotnych i zdrowego odżywiania. Przysłowie „Czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci” jest niewątpliwie aktualne i zwraca uwagę jak ważne jest od najmłodszych lat wpajanie zasad zdrowego i mądrego odżywiania. W okresie dzieciństwa dziecko kształtuje normy i wzorce, które będą powielane i przeniosą się na późniejsze, dorosłe życie.

Choroby cywilizacyjne mnożą się nieustannie, a u podstaw całego problemu niewątpliwie leżą złe nawyki żywieniowe, nie odpowiednia dieta, brak ruchu. Coraz więcej dzieci boryka się z problemem otyłości, co skutkuje zarówno zaburzeniami sferze zdrowotnej, ale przede wszystkim w sferze psychicznej – brakiem akceptacji wśród rówieśników, niską samooceną. Dlatego tak ważne jest by propagować zdrowy styl życia, włączać w te działania najmłodsze dzieci, angażować rodziny, członków najbliższego otoczenia, by zmieniać utarte schematy i dokonywać zmian mentalnych wśród społeczeństwa.

II. Opis innowacji

II.1 Istota i założenia innowacji pedagogicznej

Zdrowie i dobre samopoczucie niewątpliwie zależy od nas samych. Kształtowanie postaw prozdrowotnych już od najmłodszych lat z pewnością zapoczątkuje w dorosłym życiu. Przedszkole ma ogromny wpływ na zdobywanie nowych doświadczeń, edukację i kształtowanie postaw młodego człowieka. Jednak instytucja przedszkola nie zastąpi w wychowaniu młodego człowieka rodziców, którzy są pierwszymi i najważniejszymi przewodnikami dziecka po otaczającym świecie. Dom rodzinny jest kolebką kształtowania norm, zasad jak również wzorów żywieniowych.

Projekt innowacyjny ma na celu współpracę z rodzicami, którzy poprzez oddziaływanie pedagogiczne nauczycieli będą łącznikiem i wsparciem dla dziecka w kształtowaniu postaw i zachowań prozdrowotnych. Innowacja pedagogiczna zakłada ścisłą współpracę pomiędzy poszczególnymi podmiotami – rodzicami, nauczycielami, pracownikami przedszkola, aby zaszczerpić w młodym pokoleniu dbałość o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz zdrowe nawyki żywieniowe.

Innowacja „*Wiem co jem – odżywiam się zdrowo i kolorowo*” będzie realizowana poprzez zajęcia wychowawczo – dydaktyczne, warsztaty kulinarne, konkursy o tematyce zdrowego odżywiania, na zajęciach języka angielskiego. Innowacja obejmie swoim zasięgiem dzieci ze wszystkich grup Gminnego Przedszkola Publicznego w Rytrze oraz ich

rodziców, nauczycieli i pracowników przedszkola. Czas realizacji tego projektu to okres od 1.02.2021 do 31.05.2021 r. Po zakończeniu innowacji zostanie przeprowadzona ewaluacja, która pozwoli na weryfikację założeń, skuteczność podjętych działań. Po pozytywnym zaopiniowaniu przez Radę Pedagogiczną będzie możliwość kontynuowania jej w następnych latach.

Innowacja wzbogaca ofertę edukacyjną przedszkola, zakłada nowatorskie rozwiązania programowe – łączy treści edukacyjne z różnych obszarów Podstawy programowej wychowania przedszkolnego i Programu edukacji przedszkolnej oraz stanowi poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

Założenia innowacji „Wiem co jem – odżywiam się zdrowo i kolorowo”:

- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- poszerzenie wiedzy przedszkolaków na temat zdrowego odżywiania, praktycznego działania i doświadczania nowych wrażeń kulinarnych, eksperymentowanie, doświadczanie wielozmysłowe - polisensoryczne

II.2 Cele innowacji „Wiem co jem – odżywiam się zdrowo i kolorowo”

Cele ogólne:

- promowanie i pogłębianie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia
- wykształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwej diety
- polisensoryczne poznawanie otaczającego świata – doświadczanie i odkrywanie nowych smaków, zapachów, wrażeń wzrokowych
- wdrażanie do samodzielności w zakresie czynności samoobsługowych, kulturalne spożywanie posiłków
- włączenie rodziców w realizację założeń innowacji
- dążenie do zmiany nawyków żywieniowych wychowanków i ich rodzin

Cele szczegółowe:

dziecko:

- wie co oznaczają pojęcia „zdrowe odżywianie”, „zdrowie”, „zdrowy styl życia”, „zdrowa żywność”
- zna piramidę zdrowego żywienia
- wie, jakie witaminy potrzebne są człowiekowi do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania oraz potrafi je wymienić
- potrafi wymienić produkty, które są zdrowe oraz te, które mają szkodliwy wpływ na organizm człowieka
- samodzielnie lub z pomocą nauczyciela/rodzica potrafi przygotować zdrowe potrawy np. sałatki, surówki, kolorowe kanapki, ciasteczka

- potrafi prawidłowo i estetycznie nakryć do stołu, zna zasady zachowania się przy stole, posługuje się sztuczkami
- wdrażanie do przestrzegania higieny podczas przygotowywania posiłków, kulturalnego spożywania posiłków
- potrafi posiać nasiona warzyw, kielków, ziół w przedszkolnym ogródku lub w sali przedszkolnej
- prowadzi obserwację wzrostu roślin, dokonuje analizy, chętnie eksperymentuje
- zna nazwy warzyw, ziół i owoców oraz potrafi je wskazać na rysunkach i fotografiach
- potrafi współdziałać z rówieśnikami i dorosłymi
- aktywnie uczestniczy w zajęciach dydaktycznych, obserwacyjnych, plastycznych
- wie jak ważną rolę odgrywa woda w organizmie człowieka, chętnie sięga po wodę zamiast słodkich napojów
- wymienia nazwy owoców i warzyw w języku angielskim, śpiewa piosenki, recytuje wierszyki związane z tematyką zdrowego odżywiania, tworzy lapbook
- wie jak korzystać z książki kulinarnej, bloga kulinarnego – tworzy i wymyśla proste przepisy
- bawi się w kąciku kulinarnym

2.3 Metody i formy pracy

Metody pracy:

- słowne: opowiadania, wierszyki, podanka, zagadki
- oglądowe: pokaz, demonstracja
- praktycznego działania: sianie, prowadzenie obserwacji, eksperymentowanie

Formy pracy:

- grupowa
- indywidualna
- zbiorowa

2.4 Przewidywane efekty innowacji

Dzieci:

- rozumieją potrzebę zdrowego stylu życia
- wiedzą, że owce, warzywa i woda są niezbędne w diecie każdego człowieka
- dostrzegają korzyści płynące ze zdrowego odżywiania
- za pomocą zmysłów potrafią wskazać dany owoc czy warzywo
- chętnie uczestniczą w praktycznych działaniach (obserwacja, sadzenie)
- przestrzegają zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków

Rodzice:

- pogłębiają swoją wiedzę na temat organizacji żywienia dzieci i rodziny, urozmaicają codzienny jadłospis, wybierają produkty nieprzetworzone, naturalne
- poszukują zdrowych inspiracji kulinarnych
- ograniczają w swoim jadłospisie ilość cukrów i tłuszczów oraz spożycie słodczy, szybkich przekąsek
- eliminują słodkie napoje zamieniając na wodę
- aktywnie spędzają czas z dzieckiem w domu eksperymentując w kuchni, współtworzą książkę kucharską, poszukują nowych, zdrowych przepisów, wykonując zdrowe przekąski czy sałatki owocowe
- swoją postawą promują zdrowy styl życia i zdrowe odżywianie

Personel placówki- pracownicy kuchni:

- dokonują urozmaicenia w jadłospisie
- włączają do jadłospisu owoce egzotyczne np. mango, ananas, kaki
- włączają do degustacji warzywa nieznane dzieciom np. batat, awokado,
- wzbogacają potrawy o nowe zioła i naturalne przyprawy np. świeża bazylia, oregano, rozmaryn
- podają pełnoziarniste pieczywo ciemne
- zastępują cukier - miodem, stewią, cukrem trzcinowym

2.5 Harmonogram realizacji zadań programowych

- załącznik nr 1

2.6 Sposoby dokumentowania przebiegu innowacji

- Zapisy będą dokonywane w planach miesięcznych oraz w dzienniku zajęć poszczególnych grup.
- Przebieg innowacji będzie dokumentowany w postaci zdjęć, krótkich filmików, strony internetowej przedszkola (w zakładce „Innowacja”).
- Jako podsumowanie działań innowacyjnych pod koniec maja 2021 r. zostanie przeprowadzona ewaluacja.
- Na posiedzeniu Rady Pedagogicznej w czerwcu 2021 r. zostaną przekazane wnioski z realizacji działań innowacyjnych oraz udostępniona pełna dokumentacja z przebiegu innowacji.

2.7 Ewaluacja innowacji

Jako podsumowanie działań innowacyjnych zostanie przeprowadzona ewaluacja, która pozwoli na ocenę założonych celów, podjętych działań, skuteczności podjętych zmian. Ewaluacja zostanie dokonana na podstawie:

- zebranej dokumentacji
- obserwacji dzieci podczas zabawa w kąciiku kulinarnym, podczas zajęć, przygotowywania posiłków
- wywiadu z dziećmi
- ankiety ewaluacyjnej skierowanej do rodziców i pracowników przedszkola
- analiza wytworów - prace plastyczne dzieci
- strony internetowej przedszkola – zakładka innowacja, powstałej książki kucharskiej