**INNOWACJA PEDAGOGICZNA**

**„SMACZNIE I KOLOROWO,**

**W BRZECHWOLANDII DZIECI ŻYJA ZDROWO”**

**PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 2**

**IM. JANA BRZECHWY W CZERSKU**



Alicja Czerniejewska

Karolina Grzonka

**PODSTAWA PRAWNA :**

* Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (t.j.: Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 ze zm.)
* Rozporządzenie 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. z 2002 r. Nr 56, poz. 506 ze zm.)
* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz. U. z 2009 r. Nr 89, poz.730)

**Tytuł innowacji pedagogicznej:** „ Smacznie i kolorowo, w Brzechwolandii dzieci żyją zdrowo”.

**Typ innowacji:** innowacja pedagogiczno – metodyczna

**Autor innowacji:** Alicja Czerniejewska, Karolina Grzonka

**Miejsce realizacji:** Przedszkole Samorządowe nr 2 im. Jana Brzechwy w Czersku

**Zakres:** Innowacją pedagogiczną objęci będą wszyscy wychowankowie przedszkola,

 rodzice i nauczyciele.

**Czas realizacji:** Działania innowacyjne prowadzone będą od października 2023 r.

 do czerwca 2024 r.

**Koszt innowacji:** We własnym zakresie. Przedszkole zapewnia odpowiednie warunki lokalowe i organizacyjne niezbędne do planowanych działań innowacyjnych. Ich realizacja uatrakcyjni zdobywanie przez dzieci nowych wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania zdrowotnego.

**WSTĘP**

Zdrowie – bardzo trudno jest określić czym „ ono jest ". Istnieje wiele definicji zdrowia, jednakże przyjmuje się zatwierdzoną przez Światową Organizację Zdrowia definicję mówiącą

że zdrowie to nie tylko nieobecność choroby i niedołęstwa, ale stan dobrego fizycznego,

psychicznego i społecznego samopoczucia. Ta definicja uznawana jest przez wszystkie

autorytety za najlepszą. Podobną definicję przedstawia B. Wojnarowska dodając pozytywny

aspekt – zdolność człowieka do adaptacji oraz do pełnienia ról społecznych. Zdrowie będące

najwyższą wartością społeczną powinno być należycie pielęgnowane przez ludzi, w tym celu

należy więc kształtować postawy prozdrowotne u dzieci w procesie dydaktyczno –wychowawczym.

Zdrowie jest najważniejszą wartością, dzięki której można realizować swoje aspiracje,

plany, dążenia oraz być otwartym na drugiego człowieka. Od momentu gdy dziecko przyjdzie

na świat, przez cały okres laktacji, wprowadzania nowych produktów do diety malucha, a

także w wieku przedszkolnym wykształcają się jego nawyki żywieniowe. Z tego powodu

niezwykle istotne jest, aby jak najszybciej zachęcić je i wdrażać do prozdrowotnych

zachowań. Racjonalne odżywianie jest bardzo ważnym czynnikiem warunkującym

prawidłowy rozwój dzieci. Dziecko, które otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze w

codziennej racji pokarmowej, jest zdrowe i uzyskuje dobre wskaźniki rozwojowe.

Nieprawidłowe żywienie może spowodować niedostateczny rozwój i wzrost organizmu

dziecka, może być przyczyną mniejszej sprawności fizycznej ustroju oraz powstawania

niektórych chorób lub zaburzeń. Pożywienie dziecka powinno zawierać nie tylko odpowiedni

skład ilościowy dostosowany do wieku dziecka, ale również dostarczać ustrojowi dziecka

niezbędnych składników budulcowych i energetycznych: białek, węglowodanów tłuszczów,

witamin, soli mineralnych. Pożywienie dziecka jest mu potrzebne do regulowania ważnych

procesów życiowych, dlatego prawidłowe żywienie jest jednym z priorytetów i zajmuje

ważne miejsce w naszym przedszkolu. Racjonalne odżywianie wywiera wpływ na aktywność

psychiczną dziecka, samopoczucie, na stosunek do zabawy, nauki i otaczającego świata

zewnętrznego.

 Nie od dziś wiadomo, że wszystko, co podajemy dzieciom do zjedzenia, przyczynia się

do kształtowania ich przyszłych kulinarnych upodobań i nawyków. Właściwe żywienie ma

ogromny wpływ na długość i jakość naszego życia. Najważniejszym czasem dla

programowania naszego zdrowia i życia jest okres wczesnego dzieciństwa. Proponowana

innowacja jest odpowiedzią na poszukiwanie sposobów zainteresowania dzieci zdrowym

odżywianiem. Słodkie napoje, ciasteczka, batoniki to w wielu przypadkach główne produkty

jakimi żywią się dzieci w ciągu dnia. Gdzie miejsce na witaminy i produkty wysokowartościowe?? Niestety nasze pociechy nie potrafią same określić, co jest dla nich

dobre i wybierają pożywienie, które w ich mniemaniu jest smaczne. Brak wiedzy w temacie

zdrowego żywienia zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych niesie ze sobą poważne

konsekwencje. Jedną z nich jest otyłość, która stała się groźną chorobą dzisiejszych czasów.

Z wielu przeprowadzonych badań wynika, że większość dzieci w wieku przedszkolnym

spożywa za mało warzyw i owoców. Przedszkole musi wspierać rodziców w wysiłkach, a

czasem nawet wskazywać im właściwą drogę do zdrowego odżywiania. Trzeba wspólnego

wysiłku nauczycieli i rodziców, aby proces ten przebiegał pomyślnie. Należy zmienić często

złe przyzwyczajenia żywieniowe dzieci, na rzecz urozmaiconych i bogatych w witaminy

posiłków. Jedzenie często bywa dla dzieci nudne. Nie potrafią delektować się jego smakiem

tak, jak dorośli. Trzeba je więc urozmaicać poprzez np. zabawy z przygotowywaniem jedzenia i rozmowy na ten temat. Jedzenie jakie przygotowujemy dla naszych najmłodszych, powinno być kolorowe, przyozdobione śmiesznymi wzorkami, a sałatki i kanapki przystrojone warzywami z pewnością zaintrygują nasze pociechy i nakłonią do zjedzenia nawet tych warzyw, które do tej pory dziecko negowało. Dobrym więc pomysłem jest zaproszenie dziecka do kuchni, by samo mogło niektóre czynności wykonać i stworzyć swoje własne dania. Nie należy bać się, że zrobi sobie krzywdę, jeśli zabezpieczymy teren tak, że nie będzie miało dostępu do niebezpiecznych urządzeń takich jak kuchenka, czy piekarnik.

 Naturalną cechą dziecka jest ciekawość, a także potrzeba działania, zadawania pytań,

chęć poznawania otaczającego świata i dowiadywania się nowych, interesujących rzeczy.

Realizacja tej innowacji zaspokoi te potrzeby oraz chęci do myślenia, działania,

opowiadania…. Dzieci będą odczuwały radość z kontaktu z przyrodą przez poznanie świata

poprzez zmysł wzroku, słuchu, smaku i dotyku. Promując zdrowy styl życia w naszym

przedszkolu powstanie ogródek warzywny, w którym dzieci będą miały okazję uczestniczyć w pracach ogrodowych, obserwować, pielęgnować i kosztować zdrową i ekologiczną żywność.

**CHARAKTERYSTYKA INNOWACJI**

Głównym celem tego programu jest wzbogacenie wiedzy oraz doskonalenie

umiejętności praktycznych w obcowaniu z otaczającym je światem poprzez obserwację

i działanie. Poprzez aktywne działanie poznają proces uprawy, wzrostu i pielęgnacji warzyw

oraz nauczenie dzieci jak jeść i co jeść. Program zawiera dwa bloki przypadające na rok

szkolny 2023/2024, które będą odbywały się jesienią i na wiosnę, podczas których dzieci

będą brały czynny udział w sadzeniu warzyw i ich pielęgnacji, a później w przygotowywaniu

zdrowych, smacznych i kolorowych potraw. Innowacja ma na celu dostarczenie dzieciom

zakresu wiedzy o spożywanych pokarmach i znaczeniu spożywania owoców i warzyw dla

rozwoju ich organizmów. Ważna rolę odgrywać będzie wzbudzenie zainteresowania dzieci

poprzez przygotowywanie soków, musów, kanapek, szaszłyków owocowych. Ciekawym

rozwiązaniem będzie prowadzenie uprawy warzyw. Program skierowany jest bezpośrednio

do dzieci oraz pośrednio do rodziców, a przeznaczony do realizacji we wszystkich grupach

wiekowych (3-6-latki) w przedszkolu. Program ma charakter otwarty i jego treści mogą

być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci. Zaproponowane treści w programie

innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci. Program ma być

inspiracją dla nauczycieli i rodziców jak zachęcić dzieci do spożywania większej ilości warzyw i owoców.

 W czasie zajęć dzieci nauczą się jak komponować zdrowe i smaczne przetwory

owocowe, poznają piramidę żywienia a szczególnie owoce i warzywa, które są potrzebne do

prawidłowego funkcjonowania organizmu.

 Program, który stworzyłyśmy uświadomi dzieciom, że same mogą decydować czy

jeść zdrowo oraz przekonają się, iż przygotowywanie jest łatwe i sprawia przyjemność.

Umożliwia on również nauczenie dzieci pracy w grupie, podziału obowiązków i właściwego

czasu do przygotowania produktów owocowych .

**CELE PROGRAMU**

**Cele główne:**

* Kształtowanie u dzieci postaw prozdrowotnych
* Poznanie procesu uprawy, wzrostu i pielęgnacji warzyw
* Poznanie rodzajów i nazw warzyw i owoców
* Wzbogacenie wiedzy o owocach i warzywach za pomocą zmysłów
* Zapoznanie dzieci z piramidą żywienia
* Stwarzanie warunków do podejmowania obserwacji;
* Kształtowanie pozytywnych nawyków racjonalnego odżywiania się ;
* Angażowanie rodziców we współpracę w zakresie urządzania ogrodu oraz zdrowego żywienia dzieci
* Kształtowanie u dzieci świadomości odnośnie zagrożeń wywołanych niezdrowym stylem odżywiania się

**Cele szczegółowe:**

 Dziecko :

* Rozpoznaje i nazywa warzywa i owoce;
* Potrafi przygotować miejsce uprawy;
* Wie, co potrzebne jest roślinom do życia;
* Pielęgnuje założone grządki: podlewa, sadzi warzywa, porządkuje ogród
* Pamięta o zachowaniu zasad higieny tj. mycie warzyw i owoców przed spożyciem
* Zna piramidę żywienia i wie, jakie produkty wchodzą w jej skład
* Włącza do diety dużą ilości warzyw i owoców
* Przyzwyczaja się do spożywania pokarmów twardych wymagających wzmożonej pracy szczęki
* Odczuwa radość z możliwości działania

**PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

 Osiąganie zamierzonych celów jest uwarunkowane odpowiednim doborem treści

oraz dostosowaniem ich do wymagań i możliwości rozwojowych dzieci. Ważna jest

również właściwa organizacja i przebieg procesu edukacyjnego, właściwy dobór treści,

form, metod i środków dydaktycznych. Praca nad właściwych odżywianiem zapewni

wtedy rezultaty, kiedy nauczyciel i rodzice będą dostarczać pozytywnych wzorów.

**STOSOWANE FORMY I METODY**

**Metody oparte na słowie:**

* pogadanka, dyskusja, wiersze, bajki i opowiadania , opis, objaśnienie, rozmowa połączona z pokazem sposobu przygotowywania posiłków dla dzieci, instrukcje

**Metody czynne:**

* zajęć praktycznych: wspólne wykonywanie sałatek owocowych, sałatek warzywnych, koktajli owocowych, wiosenno-jesiennych kanapek, samodzielnych doświadczeń, kierowana własną działalnością, zadań stawianych dziecku, gra dydaktyczna,

**Metody percepcyjne:**

* obserwacja, pokaz, film, demonstracja

**Formy:**

* indywidualna
* praca z całą grupą
* zbiorowa
* zespołowa

**HARMONOGRAM REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMOWYCH**

**Jesień**

1. „Święto jabłka” – październik
* poznanie bogactwa witamin zawartych w jabłku - prezentacja;
* degustacja jabłek w różnej postaci (soki, kompoty, musy, dżemy, ciasta, pieczone jabłko, suszone jabłko);
* wykonanie jabłek z masy solnej, wyklejanie kontury jabłka, kolorowanie obrazka;
1. „Szaszłyki owocowe” - listopad
* poznanie bogactwa witamin zawartych w owocach;
* samodzielne wykonanie i degustacja owocowych szaszłyków;

**Zima**

1. Piramida żywności – „Poznaję, umiem, stosuję”; - grudzień, styczeń
* zaproszenie dietetyka - pogadanka na temat zdrowego żywienia dzieci
* tablica informacyjna dla rodziców na temat piramidy żywieniowej
1. W Brzechwolandii żyjmy zdrowo na sportowo - luty
* Propagowanie zdrowego stylu życia, rozwijanie sprawności ruchowej

**Wiosna**

1. „Zielony parapet” - marzec
* założenie hodowli kiełków ( rzeżucha, rzodkiewka, gorczyca);
* uprawa szczypiorku, pietruszki i koperku
1. „ Przedszkolne grządki, wiosenne porządki” - kwiecień
* prace pielęgnacyjne, sadzenie sadzonek, sianie warzyw, kwiatów, podlewanie, obserwacja wzrostu roślin oraz ich pielęgnacja;

**Lato**

1. Konkurs plastyczny pt. „Zdrowe rzeczy jemy, więc długo żyjemy” - maj
* zorganizowanie konkursu we wszystkich grupach przedszkolnych – praca zbiorowa;
1. „Witaminowe kanapki kolorowe” - czerwiec
* przygotowanie i degustacja samodzielnie wykonanych kanapek z warzyw wyhodowanych w przedszkolnym ogródku;

**EWALUACJA INNOWACJI**

 Chcąc sprawdzić efekty wprowadzonej innowacji, nauczyciele na bieżąco będą

monitorować zaplanowane działania. Będzie systematycznie prowadzona obserwacja dzieci

w zakresie przyswajania przez nie treści zawartych w programie. Dokładnej analizy

funkcjonowania programu w codziennej praktyce dokonamy poprzez przygotowany

kwestionariusz ankiety dla nauczycieli, dotyczący sprawdzenia nabytych przez dzieci

wiadomości i umiejętności związanych ze zdrowym odżywianiem oraz korzyści jakie wynikły z jego wprowadzania. Ponadto w zakresie ewaluacji zaplanowano dokumentowanie

przeprowadzonych działań innowacyjnych w postaci zdjęć na stronie internetowej przedszkola.

**PRZEWIDYWANE EFEKTY PO ZAKOŃCZENIU DZIAŁAŃ**

Po zakończeniu innowacji dzieci :

* będą rozumiały potrzebę spożywania produktów niezbędnych dla zdrowia(warzyw, owoców)
* pogłębią wiedzę o produktach bogatych w witaminy
* będą wiedziały, że nie należy spożywać produktów niewiadomego pochodzenia
* będą określały smak i zapach owoców i warzyw
* będą wiedziały, że należy myć owoce i warzywa przed zjedzeniem
* będą pamiętały o myciu rąk przed przygotowywaniem posiłków
* będą wiedziały, że nie należy jeść dużo słodyczy
* będą dbały o swoje zdrowie fizyczne
* nabędą nawyków higienicznych
* zdobędą wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat zdrowego odżywiania

Efektem działań podjętych w czasie realizacji projektu innowacji będzie również korzystny

wizerunek przedszkola w środowisku, jako placówki promującej zdrowy styl życia i odżywiania się . Działania podjęte w związku z wdrożoną innowacją będą na bieżąco publikowane na stronie internetowej przedszkola.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Bukowiecka - Górny E.: Wiemy co jeść i jak jeść. Bliżej przedszkola - 2012, nr.10.133

2. Borzucka - SitkiewiczK.: Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna; przewodnik dla

edukatorów zdrowia.- Kraków, 2006

3. Cendrowski Z.: Dlaczego nie chcą chcieć // Lider - 2008, nr 4

4. Demel M.: O wychowaniu zdrowotnym.- Warszawa, 1968

5. Flatow E., Durda A. Edukacja zdrowotna w przedszkolu - podstawy teoretyczne dla

działań praktycznych: rozwiązania praktyczne w zakresie edukacji zdrowotnej

w przedszkolu na przykładzie programu " Zdrowy przedszkolak". - Bibliografia//

Lider.- 2009, nr 2 Promocja zdrowia wśród dzieci

6. Gaweł A.: Pedagodzy wobec wartości zdrowia.- Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu

Jagiellońskiego, 2003

7. Góra D.: Wiem, co jem. Bliżej przedszkola.- 2013, nr.12.147

8. Jówko E.: szkoła promująca zdrowie inwestycją dla zdrowia i edukacji // W: Edukacja -

szkoła - nauczyciele: promowanie rozwoju dziecka/ red. J. Kuźma, J. Morbitzer.-

Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2005

9. Kownacka B.: Apetyt na zdrowie. Wychowanie w Przedszkolu.- 2011, nr 3

10. Krawczyński M.: Żywienie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży, Kraków, 2008

11. Paśko I., Zioło I.: Promocja zdrowia na poziomie wychowania przedszkolnego

i nauczania początkowego przez edukację środowiskową // W: Psychologia

współczesna : oczekiwania i rzeczywistość / red. M. Ledzińska, G. Rutkowska,

L. Wrona. - Kraków : Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2005

12. Pięta - Dudek M.: Na tropie witamin. Bliżej przedszkola.- 2013