Innowacja pedagogiczna

**„Małymi krokami w stronę zdrowia”**

Autor: mgr Sandra Krukowska

Adresaci innowacji: Uczniowie klasy 1a Publicznej Szkoły Podstawowej nr 29 z Oddziałami Integracyjnymi im. Władysława Broniewskiego w Radomiu

Okres realizacji: 01.09.2023- 26.06.2026

(okres edukacji wczesnoszkolnej aktualnej klasy 1a)

Głównym założeniem innowacji „Małymi krokami w stronę zdrowia” jest wypracowanie postaw prozdrowotnych oraz zaszczepienie nawyków zdrowego stylu życia wśród uczniów klasy 1a Publicznej Szkoły Podstawowej nr 29 z Oddziałami Integracyjnymi im. Władysława Broniewskiego w Radomiu poprzez systematyczne wykonywanie określonych zadań.

W terminologii  psychologii nawyk to zautomatyzowana czynność (sposób zachowania, reagowania), którą nabywa się w wyniku ćwiczenia, głównie przez powtarzanie. Psychologowie definiują zachowania nawykowe jako aktywności podejmowane automatycznie, dzięki wyuczonym skojarzeniom pomiędzy sytuacją, a reakcją. Nawyki rozwijają się wtedy, gdy w reakcji na sytuację konsekwentnie podejmujemy jakąś czynność, która pozwala nam osiągnąć oczekiwany efekt. Z upływem czasu, poprzez powtarzanie, skojarzenie pomiędzy podejmowanym zachowaniem, a efektem wzmacnia się. To powoduje, że sam kontakt z sytuacją automatycznie wywołuje reakcję, bez konieczności uruchamiania złożonego procesu decyzyjnego o tym, co robimy i dlaczego. Wiele aktywności związanych ze zdrowiem, takich jak wybór określonego pożywienia czy aktywność fizyczna jest podejmowana raczej nawykowo niż w sposób głęboko przemyślany. Nawyk kształtuje się przeciętnie w ciągu około 2 miesięcy.

W trakcie trwania innowacji uczniowie będą mieli 3 określone zadania do wykonania w tygodniu, m.in. wykonanie ćwiczeń wzmacniających, treningu relaksacyjnego, spożycie owoców i warzyw, wypicie odpowiedniej ilości wody czy wyspanie się. W dzienniczkach będą mogli odnotować, czy zrealizowali zadanie. Początkowo będą to łatwe zadania. Podczas obserwacji będę wprowadzała zadania o wyższym stopniu trudności, ale zawsze dostosowane do wieku i możliwości grupy. Niektóre zadania, szczególnie dotyczące aktywności fizycznej będziemy wykonywali wspólnie w szkole. W dzisiejszych czasach prozdrowotny styl życia w głównej mierze sprowadza się do określonego sposobu odżywiania, podejmowania aktywności fizycznej, odpowiedniej ilości snu, unikania negatywnych uzależnień, niwelowania stresu czy wykonywania badań kontrolnych. Chciałabym, aby uczniowie dzięki wprowadzonej innowacji podejmowali świadome zachowania związane ze zdrowiem.

Cele innowacji:

* wypracowanie postaw prozdrowotnych
* promocja i wpajanie nawyków zdrowego stylu życia od najmłodszych lat
* stwarzanie warunków do dbania o kulturę fizyczną i uprawiania sportu
* samowychowanie- wpojenie młodym kultury zdrowego stylu życia, ukierunkowane na: kształtowanie odpowiednich nawyków, postrzeganie zdrowia jako wartości, samodoskonalenie fizyczne
* ochrona i wzmocnienie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów
* wpajanie starannego i odpowiedzialnego podejścia do własnego zdrowia i zdrowia innych osób
* kształtowanie nawyków związanych z higieną
* budowanie umiejętności odrzucania szkodliwych dla zdrowia form zachowań

Oczekiwane rezultaty:

* poznanie zasad zdrowego stylu życia
* świadome podejmowanie właściwych wyborów związanych ze zdrowym stylem życia
* wypracowanie i kształtowanie nawyków prozdrowotnych, które staną się podstawą stylu życia uczniów
* większa wrażliwość na własne zdrowie
* wypracowanie odpowiedniej dyscypliny
* chętne podejmowanie aktywności fizycznej
* wyrobienie odpowiednich nawyków żywieniowych