

**INNOWACJE PEDAGOGICZNE
W ZAKRESIE EDUKACJI
ZDROWOTNEJ
I BIOLOGICZNEJ**

**PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ METODYCZNYCH
NAUCZYCIELA I WYCHOWAWCY**



CO? JAK? I PO CO?

PRZEDSTAWIONE PROPOZYCJE SĄ
ZAPISEM MOICH DOŚWIADCZEŃ I NIE
TRZEBA ICH SIĘ TRZYMAĆ, A NAWET
WARTO PODAŻAĆ WŁASNĄ ŚCIEŻKĄ. 😊



DLA KOGO TO ROBIMY?

**Dla klasy, w której
jesteśmy wychowawcą?**

Dla koła zainteresowań?

**A może dla uczniów
z wielu różnych
oddziałów
zorganizowanych
w grupę
międzyoddziałową
dedykowaną
konkretnemu działaniu?**



**BĄDŹ OTWARTA NA
PROPOZYCJE!**

**ROZGLĄDAJ SIĘ
WOKÓŁ SIEBIE
I ZNAJDUJ NOWE
MOŻLIWOŚCI,
NOWE
ZNAJOMOŚCI.**

W PROGRAMIE POWINNY SIĘ ZNALEŻĆ:

CELE OGÓLNE I SZCZEGÓŁOWE (OPERACYJNE),
TREŚCI Z WYMAGANIAMI SZCZEGÓŁOWYMI,
SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW, CZYLI METODY, FORMY
I TECHNIKI PRACY,
PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW,
SPOSOBY OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZESTNIKÓW
EWALUACJA SAMEGO PROGRAMU
HARMONOGRAM ZAJĘĆ.

I OCZYWIŚCIE WSZYSTKO TO TRZEBA UŁOŻYĆ, DOBRZE ZAPLANOWAĆ, A POTEM
Z SUKCESEM ZREALIZOWAĆ 😊

PO CO UCZNIOM ZAJĘCIA DOTYCZĄCE PROMOWANIA
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA?
TAK OGÓLNIIE PO CO?



1. DLA WNIKLIWEJ ANALIZY ZWIĄZKU POMIĘDZY WŁASNYM POSTĘPOWANIEM A ZACHOWANIEM ZDROWIA.
2. DLA ŚWIADOMEGO POSZUKIWANIA, WYKORZYSTYWANIA I TWORZENIA INFORMACJI POŚWIĘCONYCH ZDROWIU.
3. DLA ZWIĘKSZENIA ŚWIADOMOŚCI UCZNIÓW W ZAKRESIE DBAŁOŚCI O WŁASNE ZDROWIE, A PRZEDĘ WSZYSTKIM DLA WYKSZTAŁCENIA WŁAŚCIWYCH ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH I HIGIENICZNYCH



OBOK TREŚCI ZACZERPNIĘTYCH Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ POJAWIAŁY SIĘ ODPOWIEDNIO WYRÓŻNIONE (TU KURSYWĄ) ELEMENTY DODATKOWE, CZĘSTO BARDZO SZCZEGÓŁOWE I KONKRETNE.

- przedstawia znaczenie wody dla funkcjonowania organizmów i rozumie konieczność wypajania własnego organizmu oraz zna dobre praktyki tej czynności, potrafi je stosować na co dzień
- wyróżnia podstawowe grupy związków chemicznych występujących w żywych organizmach oraz przedstawia ich funkcje – odnosi tę wiedzę do składu swojego pożywienia
- przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu - wie, co leży u podstaw właściwej diety rozwijającego się człowieka i potrafi tę wiedzę transferować do codziennego życia
- przedstawia rolę błonnika w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania warzyw i owoców – potrafi wkomponować do przedstawionego jadłospisu właściwą ilość porcji produktów roślinnych bogatych w błonnik
- wyjaśnia, dlaczego należy stosować dietę zróżnicowaną i dostosowaną do potrzeb organizmu oraz podaje korzyści z prawidłowego odżywiania się - zna zasadę spożywania 5 posiłków dziennie, właściwego wypajania się, dokonuje korekty przedstawionego jadłospisu i samodzielnie komponuje prosty dzienny jadłospis dla siebie

- przedstawia znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowej diety dla właściwego funkcjonowania układu krążenia – potrafi ułożyć poprawną piramidę zdrowego żywienia
- przedstawia cechy i przebieg fizycznego, psychicznego i społecznego dojrzewania człowieka; rozumie, na czym polegają zmiany w dojrzewającym organizmie i nie traktuje ich jako wrogów swego ciała, staje się świadomym swojego ciała i mądrze odpowiada na jego potrzeby
- przedstawia podstawowe zasady profilaktyki chorób nowotworowych i pamięta o znaczeniu diety dla zachowania zdrowia, wymienia produkty o szczególnym prozdrowotnym znaczeniu
- przedstawia podstawowe zasady higieny, odnosi je do przyrządzania posiłków, przechowywania produktów, wie, na co zwracać uwagę podczas zakupu żywności
- analizuje związek pomiędzy prawidłowym wysypianiem się a funkcjonowaniem organizmu, w szczególności wpływ na procesy uczenia się i zapamiętywania oraz odporność organizmu. Traktuje pożywienie jako sojusznika w tym zakresie, rozumie czym jest dla organizmu kolacja i jak powinna wyglądać, by ułatwiała zasypianie; Wie, jak funkcjonuje organizm za dnia i nocą i rozumie dlaczego niezbędnym jest pierwsze śniadanie, drugie śniadanie oraz pozostałe trzy posiłki; zna pokarmy podnoszące sprawność intelektualną i wspierające odporność organizmu

- odczytuje i rozumie informacje umieszczone na opakowaniach produktów żywnościowych, wie jak to wykorzystać i odnieść do swojej diety
- wymienia czynniki wywołujące stres oraz podaje przykłady pozytywnego i negatywnego działania stresu, wie, jak zdrowo radzić sobie ze stresem, rozumie wpływ właściwego odżywiania się na samopoczucie i odporność psychiczną
- przedstawia antagonistyczne działanie insuliny i glukagonu, rozumie, dlaczego regularne posiłki pomagają zachować zdrowie i właściwą masę ciała oraz co leży u podstaw cukrzycy

JAKIE TEMATY POJAWIAŁY SIĘ W MOICH PROGRAMACH?

- 1. Tak właśnie dostarczam sobie paliwa, czyli analiza własnego jadłospisu.
- 2. Jak żyć w zgodzie i zdrowiu z sobą, czyli okołodobowy zegar biologiczny.
- 3. Człowiek nie wielbłąd... pić musi. O roli wody, napojach alternatywnych wobec niej i zawartości wody w organizmach żywych.
- 4. Co tam czai się w butelce? Analiza ulubionych napojów pod kątem zawartości odpowiednich i nieodpowiednich składników.
- 5. Święta, święta i po świętach – zdrowy styl życia w trakcie i po Wigilii.
- 6. O wędrówce bułki z masłem przez ludzki przewód pokarmowy.



- 7. Ballada o tłuszczach.
- 8. Witaminowy koktajl, czyli pochwała umiaru i naturalności.
- 9. Mody i systemy żywieniowe. Rzecz o dietach.
- 10. Portret przekąski.
- 11. O lupach na zakupach. Jak czytać etykiety produktów spożywczych?
- 12. Wygląd zależy od diety.
- 13. O wstydliwych chorobach i ryzykownych zachowaniach.



Z jakich pozycji literatury korzystałam układając swoje programy?

- „Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli” praca zbiorowa pod redakcją Barbary Woynarowskiej, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2011
- „Wspólne drugie śniadanie w szkole. Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów”, Barbara Woynarowska i Anna Oblacińska, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014
- „Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej”, praca zbiorowa pod redakcją Anny Oblacińskiej, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014
- „Żywienie Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu”, praca zbiorowa pod redakcją Jana Gawęckiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
- „Żywienie człowieka zdrowego i chorego” praca zbiorowa pod redakcją Jana Gawęckiego, Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2011
- Podstawa programowa z komentarzami, tom 5. Edukacja przyrodnicza w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum – biologia.
- „Europejski kodeks walki z rakiem” – wszelkie dostępne materiały, najlepiej jak najnowsze.



Poza tym pomocne mogą być
„Biologia w szkole”,
„Głos pedagogiczny”,
„Wiedza i życie”,
„Świat nauki”,
„National Geographic”,
a z „Przyrody polskiej”
dodatek -
„Natura i zdrowie”.

Program, który wiele mi
dał i do tej pory jego
materiały są dla
nauczycieli w sieci
dostępne to

„Trzymaj formę”



Natomiast skarbnica aktualnej wiedzy, bazą pomysłów, konkursów wciąż pozostaje PSSE, która nie tylko może wspomóc materiałami, ale również udziałem w warsztatach, szkoleniach, spotkaniach z młodzieżą.

I nasze szczecińskie uczelnie. Szczególnie cenię sobie długoletnią współpracę z ZUTem, a konkretnie z Zakładem Fizjologii Żywienia Człowieka.

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ I...
CIERPLIWOŚĆ**