

PROGRAM INNOWACYJNY „Trzymaj się prosto!”

Temat : Trzymaj się prosto! – program dla uczniów, ich rodziców i nauczycieli

Autor innowacji : mgr Ewa Jabłońska

Czas realizacji: październik 2016 – maj 2017 r.

Miejsce realizacji: Zespół Szkół nr 1 im. Jana Brzechwy w Pile

Rodzaj innowacji: profilaktyka prozdrowotna

Adresat innowacji: uczniowie Zespołu Szkół nr 1 w Pile, rodzice uczniów, nauczyciele ZS 1 w Pile

Finansowanie: brak

I. PODSTAWA PRAWNA INNOWACJI

Innowacja „Trzymaj się prosto! - program dla uczniów, ich rodziców i nauczycieli” powstał w oparciu o:

- Rozporządzenie MENiS z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (D.U. z 2009, nr 4, poz. 17),
- 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.(D.U. z 2002, nr 56, poz. 505),
- Rozporządzenie MENiS w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół (D.U. z 2001, nr 61, poz. 624 ze zmianami).

II. PRZYCZYNY WPROWADZENIA INNOWACJI

Program promujący zdrowie w szkołach dotyczy wielu aspektów życia młodego człowieka w jego środowisku: prawidłowego odżywiania, higieny pracy umysłowej, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego itp. Ważnym elementem tego programu, często niestety zaniedbywanym, jest czuwanie nad utrzymywaniem prawidłowej postawy ciała podczas umysłowej pracy ucznia zarówno podczas lekcji w szkole jak i w warunkach domowych.

Wady postawy u dzieci i młodzieży są coraz częściej spotykane a zaburzenia, które nie zostaną odpowiednio wcześnie wyleczone przyniosą wiele dolegliwości w wieku późniejszym, wtedy też ich korekcja będzie znacznie trudniejsza. Walka o zachowanie prawidłowej postawy leży więc w gestii rodziców ale także wychowawców w szkole.

Nauczyciele dbający o stan zdrowia uczniów bez pomocy rodziców, opiekunów i innych nauczycieli nie będą w stanie osiągnąć satysfakcjonujących rezultatów, dlatego ważne jest ustalenie wspólnego frontu działania w korygowaniu wad postawy.

Ponieważ w ciągu całego życia postawa człowieka ulega licznym zmianom a czas największych przemian przypada na okres wzrostu, (po jego zakończeniu między 18 – 20 rokiem życia postawa stabilizuje się) dlatego tak istotne jest wypracowanie prawidłowych wzorców w okresie nauki w szkole podstawowej i gimnazjum.

Mając na uwadze profilaktykę wad postawy u dzieci w wieku szkolnym szczególną uwagę należy zwrócić na ograniczenie siedzącego trybu życia, zachęcanie do ćwiczeń wzmacniające kluczowe partie mięśni i wpojenie uwagi utrzymywania prawidłowej postawy ciała. Niezwykle ważne jest uświadomienie uczniom w jak niekorzystny sposób na postawę ciała wpływa uzależnienie od telefonów komórkowych i innych ruchomych urządzeń elektronicznych (nienaturalnie pochylona głowa poddaje odcinek szyjny kręgosłupa ogromnym przeciążeniom!).

III. ZASADY INNOWACJI

Założono, że innowacja obejmuje uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum, ich rodziców oraz nauczycieli, ponieważ tylko współpraca pomiędzy wymienionymi grupami uczestników gwarantuje osiągnięcie założonych celów a przede wszystkim uzyskanie korekty postaw ciała ucznia poprzez samokontrolę.

Aby osiągnąć trwałe rezultaty profilaktyczne, zaplanowano szereg działań o charakterze szkoleniowym, rozwojowym, samokształceniowym i treningowym. Najistotniejszym elementem programu innowacyjnego jest podniesienie stanu wiedzy o związkach zdrowego kręgosłupa z funkcjonowaniem organizmu jako całości a następnie dokonanie zmiany w świadomości uczestników. Są to nieodzowne warunki decydujące o zaistnieniu kolejnego ogniwa – zmianie postawy wobec własnego ciała i odpowiedzialność za jego stan.

Terminy spotkań i szkoleń dla rodziców, prelekcje i treningi dla uczniów oraz zajęcia dla nauczycieli podawane będą przez organizatorów w trakcie trwania roku szkolnego, w zależności od możliwości organizacyjnych, w oparciu o roczny kalendarz zajęć szkolnych. Przebieg programu innowacyjnego może ulec modyfikacji w trakcie jego trwania a korekty mogą wynikać z możliwości osób prowadzących zajęcia, realizacji zadań szkoły oraz przyczyn niezależnych od autora.

Wiedza przekazywana w trakcie różnorodnych zajęć obejmować będzie najbardziej aktualne wiadomości dotyczące funkcjonowania systemu szkieletowego, w szczególności kręgosłupa, nabytych wad postawy oraz możliwości im zapobieżenia oraz będzie dostosowywana do poziomu i potrzeb uczestników.

Założono, że dla celów ewaluacyjnych zostanie przeprowadzona ankieta wśród rodziców przed rozpoczęciem programu a także ankiety dostosowane do poziomu edukacyjnego wśród uczniów. Następnie, po zakończeniu programu, zostaną przeprowadzone ankiety weryfikacyjne. Inną formą sprawdzającą będzie obserwacja i wywiady.

Program zakłada również różnorodne formy graficzne i multimedialne, propagujące wiedzę w zakresie objętych innowacją.

IV. CELE OGÓLNE INNOWACJI

- program zakłada podniesienie stanu wiedzy uczestników na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego ze szczególnym uwzględnieniem roli zdrowego kręgosłupa w systemie, jakim jest ludzkie ciało a także pogłębienie wiedzy na temat znaczenia motoryki dla odporności i wydolności organizmu

-uczestnicy programu innowacyjnego zapoznają się z problematyką wad postawy, przyczynami tych wad oraz możliwościami ich zapobiegania,

- głównym celem programu jest podniesienie świadomości rodziców, uczniów i nauczycieli o znaczeniu prawidłowej postawy dla zdrowia organizmu oraz wypracowanie gotowości do systematycznego korygowania postaw w ramach kontroli i samokontroli w szkole i w domu,

V. CELE SZCZEGÓŁOWE INNOWACJI

- Propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży,
- Rozpowszechnianie ćwiczeń różnego typu, mających na celu wzmocnienie mięśni podtrzymujących kręgosłup,
- Wdrażanie prawidłowych nawyków motorycznych w szkole i w środowisku domowym,
- Wzmacnianie współpracy pomiędzy uczniami, rodzicami i nauczycielami,
- Promowanie zdrowego stylu życia we własnym środowisku możliwymi formami i metodami.

VI. OCZEKIWANE EFEKTY

- Wzrost wiedzy o zdrowiu oraz świadomości profilaktycznej dotyczącej wad postawy
- Systematyczna korekta postawy poprzez kontrolę i samokontrolę dla wypracowania właściwych nawyków,
- Wzrost umiejętności współpracy pomiędzy uczniami, rodzicami uczniów i nauczycielami,
- Podniesienie stanu odpowiedzialności za zdrowie wychowanków.

VII. TEMATYKA

- Funkcjonowanie układu szkieletowego i jego wpływ na zdrowie człowieka,
- Wady postawy u dzieci i młodzieży, ich przyczyny i skutki,
- Różnorodność działań profilaktycznych w zwalczaniu wad postawy,
- Możliwości szkoły i środowiska domowego ucznia w kształtowaniu właściwych nawyków motorycznych.

VIII. METODY REALIZACJI

Metody realizacji uwzględniają wiek odbiorcy i jego możliwości percepcyjne, bazują na metodach podających ale przede wszystkim aktywizujących dla lepszego zaangażowania w podejmowaną problematykę oraz osiągnięcia zamierzonych celów. W pracy z dorosłymi zaplanowano wykłady, prezentacje multimedialne, spotkania dyskusyjne i ćwiczenia pokazowe; uczniom oprócz prezentacji multimedialnych i spotkań szkoleniowych zaprezentowane zostaną ćwiczenia praktyczne. Uwzględniono również pracę grupową i indywidualną uczniów dla wytworzenia różnych form wizualnych promowania zdrowego trybu życia.

IX. FORMY REALIZACJI

- wykłady, pokazy, warsztaty,
- pokazy multimedialne, pokaz praktyczny,
- tworzenie promocyjnych form graficznych i multimedialnych,
- wykonywanie ćwiczeń,
- dyskusje, pogadanki, obserwacje
- tworzenie instrukcji i innych form pisemnych.

X. EWALUACJA INNOWACJI

Projekt rozpoczyna zebranie danych dotyczących wad postawy wśród uczniów naszej szkoły (dane pielęgniarstwa szkolnego i ankiety wśród wychowawców sporządzone na podstawie ich wiedzy i obserwacji).

Kolejnym etapem jest przeprowadzenie ankiety wstępnej wśród rodziców. Ankieta sprawdzająca, skierowana do rodziców zostanie przeprowadzona po cyklu spotkań z nimi.

W trakcie realizacji programu innowacyjnego prowadzone będą obserwacje, systematyczna korekta postaw po pogadankach dla uczniów, zbieranie informacji o pozytywnych zmianach, stosowanie metod wychowawczych, obserwacja osiągnięć uczniów, wywiady, obserwacje oraz opinie uczniów i nauczycieli.