



Moja doba i ja w równowadze

Źródła naukowe opisujące badania na temat równowagi między czasem w ruchu a czasem bezruchu u polskiej młodzieży w wieku 11–15 i 11–17 lat podają, że istnieją znaczne dysproporcje pomiędzy czasem spędzonym na aktywności ruchowej a czasem bezruchu (siedzenia, korzystania z ekranów). Z badania *Nastolatki 3.0*¹ wynika, że średni czas spędzany przez nastolatków w sieci (użycie internetu) w dniu powszednim to **4 godziny 59 min**, a w dni wolne od zajęć szkolnych czas przed monitorem lub ekranem wynosi aż **6 godzin i 10 min**. Równocześnie w raporcie² o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce *Global Matrix 4.0* podano, że w grupie 11–15 lat odsetek spełniających zalecenia WHO „60 min dziennie” wynosi zaledwie **17,2%**. Te liczby biją na alarm i wymuszają edukację prozdrowotną oraz konieczność podjęcia w szkołach działań, które zaowocują zwiększeniem świadomości uczniów i ich aktywności ruchowej młodzieży



TEMAT: Moja doba i ja w równowadze



OPRACOWANIE: Małgorzata Ostrowska



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: IV–VI klasa szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: biologia, WF, godzina z wychowawcą, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

Cele

- zrozumieć, dlaczego siedzący tryb życia szkodzi mojemu ciału
- dowiem się, ile czasu w ciągu doby pozostaję w bezruchu, a ile zajmuje mi ruch
- poznam sposoby zrównoważenia swojego czasu w bezruchu czasem aktywności ruchowej
- dowiem się, jak mogę spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną, aby dobrze wpływało to na moje zdrowie i nastrój
-

Kryteria sukcesu

- podaję co najmniej trzy ujemne skutki wynikające z długotrwałego, siedzącego trybu życia i braku ruchu
- badam swoją aktywność ruchową w ciągu doby i formułuję refleksję na temat bezruchu i ruchu
- wymieniam co najmniej trzy korzyści wynikające z równowagi między ruchem i bezruchem w ciągu doby
- znajduję sposób na aktywność ruchową z rodziną lub przyjaciółmi

Kluczowe zagadnienia: bierne spędzanie czasu, zespołowa aktywność ruchowa i jej formy, wpływ ruchu na zdrowie i sprawczość

1 Raport *Nastolatki 3.0*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Pracownia Badań Społecznych, Warszawa 2019.

2 P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0*, Fundacja V4Sport, Warszawa 2022.

Metody: pogadanka, burza mózgów

Formy pracy: praca w parach i w grupach

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: kartki A4, długopisy lub flamastry / kreda / pisaki do białych tablic

Zanim zaczniesz lekcję, zastanów się nad relacjami w klasie. Pomyśl, ile dziewcząt i chłopców ma w klasie przyjaciół/kolegów, z którymi spędza aktywnie czas w szkole lub poza szkołą. Czy w klasie jest osoba, która może czuć się osamotniona lub nie ma dobrej koleżanki/kolegi, i czy grupowe zajęcia ruchowe mogłyby przyczynić się w tym przypadku do nawiązania relacji koleżeńskich?

Jeśli planujesz przeprowadzenie zajęć w klasie, w świetlicy albo w terenie, zapewnij przestrzeń do swobodnego poruszania się uczestniczek i uczestników. Powinni mieć także możliwość zapisania wyników swojej pracy, dlatego potrzebne będą kartki papieru i przybory do pisania.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 1 min

Przywitaj się z klasą i powiedz, że dzisiejsze zajęcia będą o ruchu, który wzmacnia ciało, i o siedzeniu, które męczy je, jeśli jest go za dużo.

Poinformuj uczniów i uczennice, czego się nauczą i dlaczego jest to dla nich ważne. Przekaż, że będą pracować w grupach, aby mogli dzielić się wiedzą i pomysłami.

ZADANIE 1. Na dobry początek – Zgrani w ruchu ⌚ 5 min

Poproś uczennice i uczniów, aby stanęli w kręgu. Zajmij miejsce między nimi. Powiedz, że zapraszasz ich do ćwiczenia, które łączy ruch z działaniem zespołowym. Celem tego ćwiczenia jest ożywienie, podniesienie energii i dobra zabawa. Poinformuj, że będziesz pokazywać proste ruchy, np. dwa klaski i tupnięcie nogą, a zadaniem uczniów i uczennic będzie dokładne naśladowanie tych ruchów i w tym samym tempie. Co jakiś czas dodasz też kolejny ruch, aby było ich więcej, np. tupnięcie drugą nogą, obrót, krok w bok. Wszyscy będą je naśladować. Osoba, która się pomyli, jak najszybciej dołącza do ćwiczących.

Stopniowo zwiększaj tempo ćwiczenia – do momentu, gdy poczujesz, że zabawa jest zbyt intensywna lub przestaje być ciekawa.

Wariant: Co jakiś czas chętni uczniowie mogą wejść do środka koła i zaprezentować nowy ruch, który nauczyciel doda do serii ruchów.

Po zakończeniu zabawy zaproponuj wykonanie kilku uspokajających, długich wdechów i wydechów. Powiedz, aby uczniowie zajęli miejsca na krzesłach. A potem zapytaj klasę:

- Co pomagało nam się zsynchronizować?
- Jakiego rodzaju nagrodę daje ruch wykonywany wspólnie
- (podpowiedź: śmiech, energia, bycie razem, dobre samopoczucie, odprężenie, poczucie sukcesu)?

MINI WYKŁAD „Bezruch w faktach” i rozmowa na forum ⌚ 4 min

Powiedz, że zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówią, że dla utrzymania zdrowia każdy powinien spędzać aktywnie, w ruchu, co najmniej 60 minut dziennie przez 7 dni w tygodniu. Dane z badań mówią, że tylko **15 na 100** polskich nastolatków spełnia zalecenie minimum 60 minut aktywności fizycznej dziennie. Ponad połowa odczuwa bóle pleców lub zmęczenie po długim siedzeniu.

Co się dzieje w naszym ciele, gdy wiele godzin pozostajemy w jednej pozycji, np. w siedząc, pochyleni nad telefonem, nieruchomo wpatrzeni w ekran komputera albo telewizora?

Uwaga: Wybierz z listy poniżej te reakcje organizmu, o których chcesz powiedzieć. Nie musisz podawać wszystkich. Pamiętaj, że masz tylko 5 minut na ten miniwykład, a uczniowie i tak wszystkiego nie zapamiętają:

- Do mózgu dociera mniej krwi i tlenu, serce pracuje wolniej, a krążenie staje się mniej wydajne.
- Czujemy spadek energii, senność i trudności z koncentracją.
- Silnie napinają się i męczą mięśnie karku, barków i odcinka lędźwiowego, skracają się mięśnie klatki piersiowej i bioder.
- Kręgosłup przyjmuje nienaturalny kształt litery „C”, co może prowadzić do bólu pleców, szyi i głowy.
- Sztywnieją stawy, zwłaszcza bioder i kolan.
- Klatka piersiowa jest uciśnięta, przez co oddychamy płycej.
- Mogą puchnąć lub drętwieć stopy, gdyż uciskane są naczynia krwionośne i nerwy dolnej części ciała.
- Pokarm zalega w jelitach, pojawiają się wzdęcia i uczucie ciężkości.
- Mózg przeciążony jest bodźcami, pojawia się rozdrażnienie i poczucie zmęczenia psychicznego, a nawet bezsenność.

Ruch potrzebny jest po to, żeby przeciwdziałać tym złym zmianom.

Podsumowanie na forum:

- Jak myślicie, dlaczego większość nastolatków nie poświęca 60 minut dziennie na ruch? Co ich najbardziej ogranicza?
- Czy można być psychicznie wypoczętym, jeśli ciało jest w bezruchu?

ZADANIE 2. Miarka ruchu i bezruchu ⌚ 10 min

Zaproś uczniów i uczennice do zadania. Powiedz, że będą pracować indywidualnie i zastanowią się nad czasem, w którym są w ruchu, i nad czasem bezczynności.

KROK 1: Wprowadź klasę w zadanie:

Każdy z nas ma 24 godziny w ciągu doby. W tym czasie śpimy, uczymy się, odpoczywamy i ruszamy. Celem tego zadania jest sprawdzenie, ile czasu w ciągu dnia przeznaczacie na ruch, a ile – na siedzenie lub leżenie i bezczynność.

Wydrukuj w dużym rozmiarze i rozdaj każdej osobie paski papieru – „Miarki ruchu i bezruchu”:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Powiedz, że każdy przedział na tej miarce oznacza godzinę na zegarze. Przekaż uczniom i uczennicom instrukcję do zadania. Powiedz, że na wykonanie zadania przeznaczone jest 5 minut.

Instrukcja:

1. Zakreskuj długopisem przedział godzin, w których śpisz.
2. Zamaluj długopisem przedział godzin, w których: spędzasz czas w ruchu, np. idziesz lub jedziesz na rowerze do szkoły, masz lekcję WF-u, robisz zakupy, spacerujesz, tańczysz, uprawiasz sport w klubie lub bawisz się na podwórku.
3. Oblicz, ile godzin zajmuje Ci sen, czas ruchu i czas bezruchu:
Sen – godz.
Ruch – godz.
Bezruch – godz.

KROK 2. Po 5 minutach pracy uczniów i uczennic połącz ich w pary lub trójki. Poproś, aby porównali swoje „Miarki ruchu i bezruchu”.

Zapytaj:

- Co jest podobne, a co różne na Waszych miarach? Ile czasu w ciągu dnia zajmują Wam ruch, a ile bezruch?
- W jakich momentach dnia bezruch najbardziej przejmuję nad Wami kontrolę?

Zaproś do wypowiedzi na forum chętne osoby.

ZADANIE 3. Mniej bezruchu, więcej ruchu – zmieniamy przyzwyczajenia ⌚ 10 min

Powiedz, że to zadanie pomoże zmniejszyć ryzyko niekorzystnego wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i samopoczucie, a także wprowadzi więcej równowagi między czasem w ruchu i w bezruchu w ciągu doby.

KROK 1. Wprowadzenie. Powiedz:

Większość czasu siedzenia nie wynika z lenistwa, tylko z automatu – przyzwyczajenia, które codziennie jest wzmacniane przez powtarzanie. Jeśli chcemy przerwać niekorzystne działanie tego automatu, nie wystarczy postanowić sobie: „Więcej ruchu”. Trzeba zamienić codzienne przyzwyczajenie, nawyk. Najczęstszą okazją do beczynności jest nuda i wolna chwila.

Mamy też stare przyzwyczajenia: oglądanie TV, telefon w ręce, gra komputerowa, czyli siedzenie. Aby je zmienić, potrzebujemy nowego działania w ruchu, które sprawi nam przyjemność, będzie nagrodą – doda więcej energii, przyniesie lepszy nastrój, brak bólu.

KROK 2: Połącz uczniów i uczennice w cztery–pięć grup. Powiedz, że zadaniem każdej grupy jest wymyślenie, jak zmienić swoje przyzwyczajenia związane z siedzącym trybem życia.

Instrukcja do zadania:

1. Ustalcie, w jakich okolicznościach najczęściej **automatycznie siadacie albo kładziecie się i jak długo pozostajecie w tej pozycji** (np. przerwa w szkole, czekanie na autobus, wieczorne zmęczenie).
2. **Jakiej „wewnętrznej nagrody” nie chcecie stracić?** Co musi zostać (np. relaks, przyjemność, poczucie „odłączenia się” albo przebywania z kimś)?
3. Wymyślcie **aktywność w ruchu**, która zadziała równie dobrze lub lepiej niż siedzenie na krześle, w fotelu lub na kanapie, gdy czujecie nudę albo macie wolny czas.

Podpowiedz uczniom i uczennicom:

Pomyślcie o formach zabawy ruchowej, rekreacji albo mikroaktywności, które można wykonywać razem z kimś innym: w domu, w szkole, na boisku, w terenie. Na przykład zamiast pisać SMS-y do koleżanki lub kolegi podczas przerwy, można przejść się po szkole, aby osobiście umówić się na rower albo na ćwiczenia na przyczepkach na ścieżce zdrowia albo w siłowni plenerowej

PREZENTACJA EFEKTÓW PRACY GRUP ⌚ 10 min

Poproś uczniów, aby spośród wymyślonych mikroruchów wybrali pięć pomysłów i przedstawili je na forum. Jeden pomysł trzeba przedstawić w sposób praktyczny. Cała grupa pokazuje wybrany mikroruch, np. przeciąganie się, chód z wysokim podnoszeniem kolan, „deskę” itp.

Każda grupa ma 2 minuty na prezentację.

Wariant: Jeśli uczniowie mają ochotę, mogą wykonać mikroruch prezentowany przez każdą lub wybraną grupę.

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Przeprowadź rozmowę z uczennicami i uczniami na forum klasy. Zapytaj ich:

- Co mogą wypróbować, aby automatycznie nie siadać, gdy mają wolny czas lub gdy poczują nudę?
- Kto mógłby być ich sojusznikami w zmianie nawyku automatycznego siedzenia i leżenia na zdrowy ruch?

Na zakończenie podziękuj wszystkim za zaangażowanie w czasie zajęć, docień pomysły, które zaprezentowali. Powiedz uczennicom i uczniom, że teraz czas na wykorzystanie różnych pomysłów, aby oni i ich doba byli w równowadze.