



Misja: Wyłącz (się) – Włącz (się)!

Badania naukowe przeprowadzone w ostatnich latach mówią, że polscy nastolatki mają złe nawyki zdrowotne związane ze stylem życia: obok niskiej aktywności ruchowej pojawiają się problemy z dietą, snem, nadmiernym korzystaniem z urządzeń telekomunikacyjnych oraz z negatywnym postrzeganiem własnego ciała i zdrowia psychicznego. Nastoletni Polacy coraz mniej się ruszają i ten niekorzystny trend stale się pogłębia. Polska zajmuje ostatnie pozycje w międzynarodowych porównaniach samooceny zdrowia i obrazu ciała nastolatków. Nasza młodzież nie czuje wsparcia społecznego w utrzymaniu zdrowego stylu życia. Dlatego nie można dłużej czekać. Czas się włączyć!

-  **TEMAT:** Misja: Wyłącz (się) – Włącz (się)!
-  **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 aktywność fizyczna jest ważna dla mojego zdrowia, ciała i umysłu
- dowiem się, co mnie „wyłącza” z aktywności fizycznej – rozleniwia i zniechęca, a co mnie „włącza” – motywuje do ruchu
- dowiem się, jak mogę wykorzystać swój wewnętrzny „włącznik” do samodzielnego sterowania swoją aktywnością
- poznam sposoby na codzienną aktywność fizyczną i wybiorę odpowiednie z nich dla siebie

Kryteria sukcesu

- podaję co najmniej trzy argumenty uzasadniające potrzebę codziennej aktywności fizycznej dla utrzymania zdrowia
- wyjaśniam, co ma wpływ na to, że spędzam czas aktywnie, i co sprawia, że nie uczestniczę w różnych formach ruchu
- znajduję sposób na włączenie się w codzienną aktywność ruchową i samokontrolę udziału w tej aktywności

Kluczowe zagadnienia: bierne spędzanie czasu, aktywność ruchowa, formy aktywności ruchowej, wpływ ruchu na zdrowie, samoregulacja, sprawczość

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 realiami życia uczniów z danej klasy. Ile czasu wolnego mają do dyspozycji (weź pod uwagę to, w jakich zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych biorą udział), co już wiedzą na temat znaczenia ruchu dla zdrowia? Zastanów się też nad warunkami do uprawiania ruchu w najbliższym otoczeniu szkoły i miejsca zamieszkania uczniów, aby móc wspierać pomysły młodzieży. Ważne dla Twojej wiarygodności będzie to, czy możesz być dla uczennic i uczniów wzorem osoby aktywnej ruchowo lub osoby, która zmienia siedzący tryb życia na bogatszy w ruch.

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

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 2 min

Przywitaj się z klasą i powiedz, że dzisiejsze zajęcia będą o tym, dzisiejsze zajęcia będą o tym, jak aktywność fizyczna może wyjść na dobre zdrowiu i samopoczuciu. Wyjaśnij, czego się dowiedzą na dzisiejszych zajęciach. Poinformuj, że będą pracować w parach i grupach, aby mogli dzielić się wiedzą i pomysłami. Pomóż uczniom i uczennicom w utworzeniu par lub połącz ich w pary.

ZADANIE 1. Na dobry początek: Co mnie wyłącza? Co mnie włącza? ⌚ 5 min

Umieść na tablicy w klasie, na podłodze w sali gimnastycznej lub w świetlicy dwie kartki A4. Na jednej napisz słowo „Włączyć (się)”, na drugiej – „Wyłączyć (się)”. Powiedz, że te dwa słowa mają wiele znaczeń, np. „Wyłączyć” może oznaczać ‘rozłączyć, powstrzymać, odizolować, unieruchomić, wykluczyć, zahamować, zatrzymać, spowolnić, odebrać energię’. Z kolei „włączyć” może oznaczać ‘uruchomić, dodać, zacząć, rozpocząć, dołączyć, zaangażować się, zacząć działać, dodać energii’.

Zaproś uczennice i uczniów do rozmowy w parach kierowanej pytaniami:

1. Co wyłącza Was z aktywności i działania, co sprawia, że nie chce Wam się ruszać?
2. Co włącza Was w aktywność i działanie, co sprawia, że chcecie się ruszać?

Po upływie 2 minut poproś uczniów/uczennice o podzielenie się na forum wynikami rozmowy w parach. Zaproś dwie–trzy chętne pary do wypowiedzi.

Podsumuj wypowiedzi uczniów bez ich oceniania. Zwróć uwagę na czynniki, na które uczniowie i uczennice mają wpływ, aby zwiększyć swoją aktywność ruchową.

MINIWYKŁAD – trochę wiedzy o ruchu ⌚ 5 min

Wprowadź klasę w temat ruchu. Zrób miniwykład. Główna teza:

*Ruch jest przejawem życia. Ruch to nie tylko sport i lekcje WF-u – to każde poruszenie ciała, które sprawia, że pracują mięśnie, w tym serce, które jest mięśniem (niezależnym od naszej woli). **Ruch to wszystko, co wprawia Wasze ciało w działanie – nie tylko sport!** Jeśli się ruszacie, śmiejecie, tańczenie, idziecie, sprzątacie, skaczecie, wspinacie – **jesteście aktywni fizycznie**. Tutaj kilka przykładów nieoczywistych: napinanie i rozluźnianie mięśni, dźwiganie, przeciąganie się, porządki z muzyką, gotowanie na stojąco, wchodzenie po schodach, zabawy podwórkowe, np. ze skakanką, hula-hop, zabawy ze zwierzakiem, grzybobranie, robienie zdjęć w terenie, porządki w ogrodzie, grabienie liści, zabawa z rodzeństwem, zabawy integracyjne na podwórku i inne.*

Zapytaj uczniów i uczennice: „**Co daje ludziom aktywność ruchowa?**”.

Jeśli nie wymienią ważnych korzyści z ruchu, uzupełnij ich wypowiedzi. Podkreśl, że codzienna aktywność ruchowa nie tylko usprawnia mięśnie i krążenie krwi oraz dotlenia organizm, ale też poprawia koncentrację i humor (wydzielanie substancji, które wywołują uczucie zadowolenia – endorfiny). Jeśli w różnych formach ruchu towarzyszą nam inne osoby, możemy czuć się bezpiecznie, przyjemnie i nawiązywać ciekawe znajomości, czuć się związani z daną grupą, a nie samotni. **Już 60 minut ruchu dziennie wystarcza, żeby znacząco poprawić zdrowie i samopoczucie.**

ZADANIE 2. Zabawa ruchowa „Włącz (się) – Wyłącz (się)” ⌚ 5 min

Poproś uczennice i uczniów, aby wstali, i zaproś ich do zabawy ruchowej. Powiedz, że jej celem jest odprężenie się i doświadczenie swobody ruchu. Wyjaśnij zasady zabawy. Kiedy powiesz: „Włącz chód wielkimi krokami”, wszyscy poruszają się w dowolnym kierunku, robiąc wielkie kroki. Kiedy powiesz: „Wyłącz”, wszyscy stają nieruchomo.

Wydawaj kolejne komendy „Włącz...” i „Wyłącz”, zmieniając formy ruchu i tempo zabawy. Wymyślaj formy ruchu, które nie są trudne, dają szansę na bezpieczną formę relaksu dla ciała oraz są dostosowane do grupy, z którą prowadzisz zajęcia. Przykłady form ruchu:

- Włącz podskoki – dwa do przodu, jeden do tyłu.
- Włącz pracę młota pneumatycznego.
- Włącz chodzenie wężykiem lub krokami skrzyżnymi.
- Włącz skakanie na trampolinie.
- Włącz chodzenie z trzymaniem się za kostki.
- Włącz ucieczkę kury przed lisem.
- Włącz rzucanie oszczepem.
- Włącz ruch robota.
- Włącz odbijanie piłki na niby.
- Włącz pranie ręczne skarpetek.
- Włącz pantomimę.
- Włącz ruch obrotowy Ziemi itd.

Na zakończenie zabawy zapytaj uczniów i uczennice, jak ta aktywność wpłynęła na ich ciało i nastrój.

ZADANIE 3. Wyłącz siedzenie, włącz ruch! ⌚ 10 min

Połącz młodzież w pięć grup. Rozdaj grupom kartki A4 i przybory do pisania. Jeśli prowadzisz zajęcia w sali gimnastycznej lub na boisku asfaltowym, młodzież może pisać kredą na podłożu. Jeśli jesteście na korytarzu, można pisać na szybach flamastrami do białych tablic. Każda grupa ma inne zadanie.

Przedstaw instrukcję do zadania:

- GRUPA 1** – Wymyślcie i zapiszcie pięć sposobów na spędzanie czasu aktywnie w domu zamiast siedzenia przed ekranem.
- GRUPA 2** – Wymyślcie i zaprezentujcie krótką reklamę zachęcającą do „włączenia się w ruch”. Hasło reklamowe musi zawierać słowa „Wyłącz (się)” i „Włącz (się)!”.
- GRUPA 3** – Wymyślcie i przedstawcie kalambur ruchowy, który mają odgadnąć koleżanki i koledzy. Zadbajcie o to, aby uczestniczyli w nim wszyscy członkowie grupy.
- GRUPA 4** – Wypiszcie trzy miejsca w okolicy Waszych domów lub szkoły, w których moglibyście spędzać czas w ruchu. Co można robić w tych miejscach, aby się ruszać?
- GRUPA 5** – Wymyślcie i zapiszcie pięć sposobów włączenia więcej ruchu w życie

klasy lub szkoły.

Na koniec zaprosz każdą grupę do zaprezentowania wyników pracy.

Powiedz, że każda ma na to 2 minuty.

PREZENTACJA GRUP ⌚ 10 min

Docień pomysły przedstawione przez grupy. Zachęć do wykorzystania wybranych pomysłów we własnych planach włączenia się w ruch.

PODSUMOWANIE – Mój plan „Włączenia” ⌚ 5 min

Zaprosz uczennice i uczniów do krótkiej rozmowy na forum. Zorganizuj rundę bez przymusu: Zapytaj klasę:

- Co najtrudniej jest „wyłączyć”, żeby mieć więcej czasu na ruch?

Wysłuchajcie wypowiedzi kilku chętnych osób.

- Co moglibyście włączyć od jutra do swojej codziennej aktywności ruchowej, aby czuć się zdrowo i mieć dobre samopoczucie, być zrelaksowanym?

Poproś uczennice i uczniów o podjęcie postanowienia na najbliższy tydzień, które jest możliwe do realizacji i niezbyt trudne, realne. Zaproponuj, aby chętne osoby podzieliły się na forum swoimi planami.

Na zakończenie podziękuj za zaangażowanie w czasie zajęć. Powiedz uczniom i uczennicom:

Wkrótce wrócimy do Waszych planów włączenia się w ruch, żebyście mogli podzielić się tym, jak Wam idzie i co się zmieniło w Waszej codziennej aktywności ruchowej.