



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

- zauważę różnicę między ruchem a siedzeniem
- dowiem się, jak siedzący tryb życia szkodzi mojemu ciału
- dowiem się, ile czasu w ciągu doby pozostaję w bezruchu, a ile zajmuje mi ruch
- 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 argumenty uzasadniające potrzebę codziennej aktywności fizycznej dla utrzymania zdrowia
- wyjaśniam, co ma wpływ na to, że czas spędzam aktywnie, i co sprawia, że nie uczestniczę w różnych formach ruchu
- znajduję sposób na włącznie się w codzienną aktywność ruchową i samokontrolę udziału w tej aktywności

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

Metody: pogadanka, burza mózgów

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.

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 ⌚ 2 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 ożywia, podnosi energię i jest dobrą zabawą. Poinformuj, że będziesz pokazywać proste ruchy, np. dwa klaski i tupnięcie nogą, a zadaniem klasy jest 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, nie zraża się, tylko jak najszybciej dołącza do ćwiczących.

Po zakończeniu zabawy wykonajcie kilka uspokajających, długich wdechów i wydechów, a potem zapytaj klasę:

- Jak trudno było utrzymać wspólne tempo?
- Co pomagało Wam się zsynchronizować?

Powiedz, aby zajęli miejsca na krzesłach.

MINIWYKŁAD, trochę wiedzy o bezruchu i ruchu ⌚ 3 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. Zapytaj osoby uczestniczące w zajęciach, czy wiedzą, co mówią badania naukowe o sposobach spędzania czasu przez polskie nastolatki.

Skąd to zmęczenie?

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

- Silnie napinają się i męczą mięśnie karku i pleców.

- Kręgosłup przyjmuje nienaturalny kształt litery „C”, co może prowadzić do bólu pleców, szyi i głowy.
- Mogą puchnąć lub drętwieć stopy, gdyż uciskane są naczynia krwionośne i nerwy dolnej części ciała.
- Sztywnieją stawy biodrowe i kolanowe.
- Mózg jest przeciążony, pojawia się rozdrażnienie i poczucie zmęczenia psychicznego, a nawet bezsenność.

Ruch potrzebny jest po to, żeby przeciwdziałać tym złym zmianom, pomaga plecom, sercu, głowie i wpływa na humor! Codzienna porcja ruchu jest tak ważna jak tlen, jedzenie i woda. Sprawdźmy, jaką porcją ruchu nasza klasa karmi swoje ciała.

ZADANIE 2. Bilans 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 godziny, kiedy śpisz.
2. Zamaluj długopisem godziny, kiedy się ruszasz, np. idziesz lub jedziesz na rowerze do szkoły, masz lekcję WF-u, spacerujesz, tańczysz, uprawiasz sport w klubie lub bawisz się na podwórku.
3. Zapisz, ile godzin śpisz, ruszasz się, siedzisz lub leżysz:
 - śpię –
 - ruszam się –
 - siedzę lub leżę –

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

Zapytaj:

- Ile czasu w ciągu dnia zajmuje Wam ruch, a ile siedzicie lub leżycie?
- W jakich momentach dnia bezruch najbardziej przejmuję nad Wami kontrolę?

Zaproś do wypowiedzi na forum chętne osoby. Na koniec podsumuj:

Wiemy już, ile czasu ruszacie się w ciągu doby. Teraz zastanowimy się nad tym, czy możecie mieć trochę więcej ruchu jutro.

ZADANIE 3. Mniej bezruchu, więcej ruchu, czyli moje mikroruchy nie tylko na jutro ⌚ 10 min

Zaproś klasę do zadania, które pomoże im mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Zapytaj:

- Co pomaga nam więcej się ruszać?

Wysłuchaj pomysłów klasy. Połącz uczniów i uczennice w cztery–pięć grup.

Instrukcja do zadania dla grup:

1. Każda grupa wymyśla pięć sposobów przemylenia ruchu do swojego dnia. Mają to być mikroruchy, które można wykonać np. w domu, w szkole, gdy czekamy na przystanku i w innych momentach dnia. Na przykład: przeciąganie się, chwila ruchu do muzyki – kilka kroków solo lub w grupie, 10 przysiadów przed śniadaniem, 5 minut marszu w czasie przerwy.
2. Każda grupa po zakończeniu pracy mówi, jakie mikroruchy wymyśliła.
3. Spośród wymyślonych sposobów na ruszanie się grupa wybierze jeden, który zademonstruje, a wszyscy będą go wykonywać.

PREZENTACJA POMYSŁÓW ⌚ 10 min

Poproś uczniów, aby:

1. przedstawiciele każdej grupy powiedzieli, jakie pięć mikroruchów wymyślili,
2. cała grupa pokazała wybrany mikroruch, np. przeciąganie się, chód z wysokim podnoszeniem kolan, „deskę” itp., a następnie cała klasa ćwiczy.

Każda grupa ma 2 minuty na prezentację.

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

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

- Jak możecie pomóc ciału odpocząć od siedzenia?
- Jaki ruch dodasz dzisiaj po szkole?

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.

Brawo! Wasze ciała są Wam wdzięczne!