



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 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, 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 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 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: Jak blisko mi do ruchu? ⌚ 5 min

Poproś uczniów, by przez chwilę zastanowili się:

- Ile czasu spędzają w bezczynności ruchowej?
- Ile czasu zajmuje im aktywność fizyczna / Ile czasu są w ruchu?

Na tablicy (lub na plakacie) narysuj oś:



Poproś uczniów, by zaznaczyli na osi kredą, np. kropką (lub za pomocą przyklejenia cenki), jak blisko bezczynności ruchowej lub ruchu umiejscowiona jest ich aktywność fizyczna w ciągu tygodnia. Zorganizuj krótką rozmowę na forum kierowaną pytaniami:

- Dlaczego przesuwamy się bardziej w jedną ze stron: bezczynności ruchowej lub ruchu?
- Co tracimy, gdy się nie ruszamy?
- Co daje nam ruch oprócz kondycji?

Podsumuj rozmowę stwierdzeniem, że każdy z nas może włączyć się w ruch i wyłączyć z ruchu. Chodzi o to, by umieć dobrze wykorzystać umiejętność sterowania własną aktywnością fizyczną, uruchamiania przycisku „włącz ruch” dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

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, tańczycie,*

idziecie, sprzągacie, 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. na trzepaku, 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 następujących, 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, samopoczucie i nastrój.**

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

Zaproponuj uczennicom i uczniom chwilę odprężenia i swobody. Powiedz, że dobrym sposobem, aby to osiągnąć, może być krótka zabawa ruchowa, która pozwoli trochę się rozluźnić i pośmiać.

Nie chodzi o to, żeby robić coś perfekcyjnie – ważne, żeby się ruszyć i dobrze bawić. Zasady są proste: kiedy powiem „Włącz...” – wykonujecie określony ruch. Kiedy powiem „Wyłącz!” – natychmiast się zatrzymujecie.

Poproś uczennice i uczniów, aby wstali i zrobili trochę miejsca wokół siebie. Wydawaj kolejne komendy „Włącz...” i „Wyłącz”, zmieniając formy ruchu i tempo zabawy. Wymyślaj formy ruchu, które nie są trudne, dają szansę nastolatkom na bezpieczną formę relaksu dla ciała oraz są dostosowane do grupy, z którą prowadzisz zajęcia.

Starsze klasy często reagują lekkim dystansem lub żartem – to naturalne. Warto zacząć z poczuciem humoru, np. mówiąc z przymrużeniem oka, że w tej zabawie mogą wreszcie użyć swoich najlepszych ruchów. Zachęć do przesady i kreatywności – im śmieszniej, tym lepiej.

Zacznij od najbardziej neutralnych, niewymagających form ruchu. Jeśli klasa dobrze reaguje, wprowadzaj formy coraz bardziej kreatywne, swobodniejsze. Dla dodania uczniom i uczennicom odwagi i śmiałości na początku zabawy uczestnicz w zabawie razem z nimi. Co 10–15 sekund zmieniaj komendy, tempo (szybciej/wolniej) i sposób poruszania się (cała sala, w miejscu, parami itp.).

Przykłady form ruchu:

- Włącz tworzenie fali stadionowej.
- Włącz chód po rozgrzanym piasku.
- Włącz marsz astronauty w zwolnionym tempie.
- Włącz walkę z niewidzialnym przeciwnikiem.
- Włącz selfie w zwolnionym tempie.
- Włącz ruchy robota z rozładowaną baterią.
- Włącz przemarsz superbohaterów po udanej misji.
- Włącz taniec tiktokerów.

Na zakończenie zabawy zapytaj uczniów i uczennice:

- Który ruch był najzabawniejszy albo najdziwniejszy?
- Co zmieniło się w ich ciele i w nastroju?

Poproś, aby na palcach jednej ręki pokazali, jaki jest w tej chwili poziom ich energii (1 – niski, 5 – wysoki). Podziękuj, nie oceniaj tego.

ZADANIE 3. Wyłącz siedzenie, włóż ruch! – Mapa naszej aktywności ⌚ 15 min

Połącz młodzież w cztery–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.

Wprowadź uczniów w zadanie – powiedz:

Wokół każdego i każdej z nas są miejsca, w których można się ruszać, nie tylko boisko czy siłownia. Czasem jest to ogród, pusta ulica, schody czy trawnik między blokami. Dzisiaj zobaczymy, jak wygląda mapa ruchu w naszej okolicy.

KROK 1. Poproś uczniów, aby przez 4 minuty porozmawiali o **trzech miejscach** w okolicy szkoły lub swojego domu, gdzie można być aktywnym, i zastanowili się, co można tam robić (5 minut).

- Jak często tam bywają i ile czasu tam spędzają?
- Co tam robią?
- Czy potrzebne są jakieś zmiany, by było tam lepiej/spokojniej/bezpieczniej?

Zapytaj na forum klasy, o których miejscach rozmawiali w grupach i jak często tam przebywają. Odsluchaj trzy–cztery wypowiedzi.

KROK 2. Zaproś młodzież do dalszej pracy nad miejscami nadającymi się do bycia aktywnym ruchowo (10 minut).

Rozdaj każdej grupie flamastry w różnych kolorach i plan okolicy, w której znajduje się Wasza szkoła. Zadbaj o to, by plan był wyraźny i w dużym formacie (co najmniej format A4). Możesz wydrukować fragment mapy z Google Maps. Jeśli uznasz to za lepszy wariant, rozdaj uczniom arkusze A4 i flamastry, aby mogli samodzielnie narysować uproszczony plan okolicy swoich domów i otoczenia szkoły.

Przekaż grupom instrukcję do zadania:

1. Zaznaczcie na planie jak najwięcej miejsc, które nadają się dla Was do aktywności ruchowej. Każda kropka/krzyżyk oznacza inną osobę z grupy. Możecie oznaczyć to różnymi kolorami.
2. Połączcie oznaczone miejsca linią tak, aby powstała trasa, którą można przejść lub przejechać na rowerze, wykonując po drodze różne aktywności. Odpowiedzcie na pytanie:
 - Co można robić w tych miejscach, aby się ruszać?
3. Nadajcie nazwę swojej trasie, np. „Szlak energii”, „Spacer po strefach relaksu”, „Miejska trasa aktywności”.
4. Przygotujcie się do minutowego przedstawienia swojego pomysłu techniką „Niski stan baterii”. W swojej prezentacji:
 - przedstawcie miejsca aktywności ruchowej,
 - powiedzcie, jak można korzystać z tych miejsc.

Opis techniki „Niski stan baterii”: Powiedz, że zadaniem uczniów jest przekazanie informacji tak, jak zrobiliby to przez telefon, w którym za minutę rozładuje się bateria. W tym czasie trzeba przekazać najważniejsze informacje.

PREZENTACJA WYNIKÓW PRACY GRUP ⌚ 5 min

Poproś grupy o przedstawienie opracowanych „Map aktywności” techniką „Niski stan baterii”.

UWAGA: Jeśli uczennice i uczniowie rysowali na plakatach własne plany i odpowiedzi na pytania dotyczące korzystania z oznaczonych miejsc i sposobu ich ulepszenia, poproś, aby na plakatach umieścili informacje o tym, jak można korzystać z oznaczonych miejsc aktywności.

Zorganizuj „Galerię obrazów” – poproś, aby przykleili plakaty taśmą na ścianie albo rozłożyli na podłodze/asfalcie (w zależności od tego, gdzie odbywają się zajęcia). Potem, w czasie 5–7 minut, wszyscy spacerują po galerii, aby zapoznać się z „Mapami aktywności” wszystkich grup.

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

REFLEKSJA PO WYKONANIU ZADANIA 3 ⌚ 5 min

Zaproś uczennice i uczniów do krótkiej rozmowy na forum kierowanej pytaniami:

- Które miejsca nadające się do ruchu pojawiały się najczęściej?
- Co moglibyśmy wspólnie zrobić, by w tych miejscach było więcej ruchu lub przestrzeni do spotkań?

PODSUMOWANIE – Mój plan „Włączenia” ⌚ 5 min

Zadaj pytanie:

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

Zaproś uczennice i uczniów do podjęcia postanowienia na najbliższy tydzień, które jest możliwe do realizacji i niezbyt trudne, realne. Zaproponuj, aby chętne osoby podzieliły się na forum swoimi planami. Wysłuchajcie wspólnie dwóch–trzech wypowiedzi na forum.

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

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.