



RODZAJ MATERIAŁU: scenariusz zajęć dla dzieci uczestniczących w zajęciach sportowych na temat higieny cyfrowej w sporcie w ramach projektu „Sportowy Orlen”

TEMAT: Sport i ekrany — higiena cyfrowa w sporcie.

GRUPY ODBIORCÓW: młodzież w wieku 13-18 lat

Cele:

- Młodzież rozumie, że na sportowy rozwój wpływa nie tylko trening, ale też sen, spontaniczny ruch i odpoczynek od ekranów.
- Młodzi ludzie poddają refleksji, czy technologia ich wspiera, czy przeszkadza, i tworzą własne zasady higieny cyfrowej jako sportowcy.

Metody i formy pracy:

- dyskusja
- praca grupowa

Czas trwania: ok. 45 minut

PRZEBIEG SPOTKANIA

Zdania **zapisane kursywą** to pytania, które możesz zacytować prowadząc lekcje. Nie są jednak obligatoryjne i zachęcamy do własnej inwencji.

1. Wstęp

- 1) Przywitaj się i powiedz, że dziś są wyjątkowe zajęcia, na których wszyscy razem spróbujecie stworzyć zasady, które pomogą łączyć korzystanie z urządzeń ekranowych z codziennymi ćwiczeniami i zajęciami sportowymi.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że rozwój sportowy to kwestia tylko tego, co robisz na treningach. Ale prawda jest taka, że ciało i głowa pracują również poza boiskiem czy salą i poza treningami. Dzisiaj porozmawiamy o tym, co naprawdę robi różnicę w waszym rozwoju i jak na to wpływa korzystanie z nowych technologii.

- 2) Zaczynij rozmowę z młodzieżą od pytania:

Jak myślicie, co poza treningiem wpływa na wasze wyniki, formę, odporność, poziom energii?

Daj czas na dyskusję. Jeśli wśród odpowiedzi padnie słowo „dieta”, to warto dodać, że liczy się nie tylko to, co jemy, ale też jak, czyli w skupieniu, bez ekranu.

2. Dyskusja: Co wpływa na rozwój sportowy?

- 1) To jest część, w której młodzież ma dojść do wniosku, że żeby być sprawnym i zdrowym potrzebujemy ruchu, snu i regeneracji (odpoczynku).
- 2) Zaczynij rozmowę od pytań:
 - a) *Czy zauważacie różnicę w swojej formie, kiedy jesteście wyspani, a kiedy nie?*
 - b) *Czy łatwo wam się uczyć nowych rzeczy, kiedy jesteście wypoczęci?*
 - c) *Co się dzieje z waszą koncentracją i refleksem po zarwanej nocy albo po dniu „siedzenia w telefonie”?*

Daj przestrzeń na odpowiedzi, nie oceniaj wypowiedzi, ale rozwijaj wątki w razie potrzeby.

- 3) Wytlumacz, na podstawie tego co zostało powiedziane, że żeby być sprawnym i zdrowym potrzebujemy wielu różnych rzeczy, między innymi ruchu, snu i regeneracji (odpoczynku).

W rozwoju sportowca naprawdę ogromne znaczenie ma sen. To właśnie wtedy ciało się regeneruje, mięśnie się wzmacniają, a mózg porządkuje nowe umiejętności. Jeśli śpisz za krótko albo przerywasz lub opóźniasz sen poprzez korzystanie z telefonu, to nie zadziała ani siłownia, ani setki powtórzeń. Po prostu ani wasze ciało, ani głowa nie będą w swoim optymalnym stanie i na następny dzień będziecie się czuć gorzej.

Druga rzecz, która mocno wspiera nasze zdrowie i siłę, to codzienna zwykła aktywność, taka jak spacerowanie, jazda na rowerze, sprzątanie, a nie tylko zaplanowany trening. Ciało lubi i potrzebuje się ruszać często. Jeśli cały dzień spędzacie siedząc, a potem próbujecie wycisnąć wszystko z siebie na treningu, to nie wystarcza. Zwykły ruch w ciągu dnia też ma ogromne znaczenie.

3. Refleksja: Co zabiera nam ekran?

- 1) To jest część, w której młodzież ma dojść do wniosku, że rozrywka przed ekranem może być czasem tak wciągająca, że źle wpływa na nasze zdrowie i energię.
- 2) Zaczynij rozmowę od pytań:
 - a) *Zdarza się wam położyć się późno przez scrollowanie telefonu albo granie?*
 - b) *Czy są dni, kiedy nie ruszacie się prawie wcale poza treningiem, bo siedzicie z telefonem lub przy komputerze?*
 - c) *Czy ekran pomaga wam w regeneracji, czy raczej ją utrudnia?*
 - d) *Czy telefon przeszkadza wam czasem w treningu, np. rozprasza Was, pogarsza koncentrację?*
- 3) Wytlumacz, na podstawie tego co zostało powiedziane, że rozrywka przed ekranem jest często bardzo wciągająca i przez to możemy mieć mniej czasu na ruch, odpoczynek i sen.

Ekran nie są złe same w sobie, ale często są zbyt dobre w odciąganiu naszej uwagi. Scrollujemy, bo to przyjemne i łatwe. Ale nasz organizm nie odpoczywa wtedy, nie rusza się, nie regeneruje. To taka przyjemność, która w dłuższej perspektywie osłabia, zamiast dodawać siły.

4. Czy ekran może przeszkadzać na treningu?

- 1) To jest część, w której młodzież ma dojść do wniosku, że obecność telefonu na treningu bardzo nas rozprasza i przez to gorzej ćwiczymy.
- 2) Zaczynij rozmowę od pytań:
 - a) *Macie czasem telefon przy sobie na treningu? Jak często po niego sięgacie?*
 - b) *Czy korzystanie z telefonu w szatni tuż przed treningiem albo przed samą rozgrzewką wpływa na waszą koncentrację podczas treningu?*
 - c) *Czy trener powinien o tym mówić, czy to bardziej wasza odpowiedzialność?*
- 3) Wytlumacz, na podstawie tego co zostało powiedziane, że korzystanie z telefonów podczas treningu osłabia koncentrację, a przez to jesteśmy rozproszeni/pobudzeni i gorzej nam się ćwiczy.

Wielu zawodników nawet nie zauważa, że telefon zabiera im część uwagi jeszcze zanim zacznie się rozgrzewka. Powiadomienia, wiadomości, scrollowanie: to wszystko wpływa na koncentrację. I potem trudniej wejść w rytm, trudniej słuchać poleceń, trudniej poczuć własne ciało.

Dlatego tak ważne jest wiedzieć, co naprawdę wam pomaga, a co przeszkadza i jak sobie z tym poradzić.

5. Ćwiczenie: Kontrakt sportowo-ekranowy – zasady w klubie i zasady w domu.

- 1) To ćwiczenie można wykonać na dwa sposoby:
 - a) Można pracować wspólnie – trener/ka zapisuje pomysły młodzieży na dwóch plakatach lub na dużym arkuszu z podziałem: „W klubie” / „W domu”.
 - b) Albo w małych grupach – każda grupa dostaje kartkę i pracuje nad jednym zestawem zasad.
- 2) *Teraz przygotujemy coś konkretnego: kontrakt drużyny/sportowca. Stworzymy zestaw zasad, które pomogą wam w zdrowy sposób korzystać z nowych technologii i lepiej dbać o siebie. Podzielimy je na dwa obszary: zasady w klubie / na treningu, i zasady w domu, które są związane z regeneracją, snem i ruchem na co dzień, i które mają duży wpływ na wasze osiągnięcia sportowe i samopoczucie.*
- 3) Wskazówka:

Zasady powinny być konkretne, realne do wdrożenia, najlepiej sformułowane w języku młodych. Można zapytać:

Czy ta zasada pomoże ci mieć więcej siły, być bardziej skupionym?
- 4) Przykłady zasad W KLUBIE / NA TRENINGU:
 - a) Nie używam telefonu przed treningiem, daję sobie minimum 10 min, żeby się przestawić.
 - b) W szatni telefon jest w trybie samolotowym.
 - c) Nie słucham muzyki w słuchawkach w trakcie rozgrzewki.
 - d) Szanuję skupienie innych i nie rozpraszam ich ekranami, nie puszczam głośno muzyki.
 - e) Nie robię zdjęć innym bez ich pozwolenia.

5) Przykłady zasad „W DOMU”:

- a) Ekran wyłączam na minimum 1 godzinę przed snem, bo to czas na regenerację.
- b) Dbam o minimum 30 minut spontanicznego ruchu dziennie poza treningiem.
- c) Nie zabieram telefonu do łóżka.
- d) Dbam o to, aby nie spędzać czasu wolnego głównie przed ekranem.

6. Podsumowanie.

- 1) *Świetna robota! Dzisiaj dowiedzieliście się, że sport to nie tylko trening, ale też wszystko to, co robimy poza salą. Nie chodzi o to, żeby być idealnym w swoich codziennych nawykach, ale chodzi o to, żeby być świadomym. Teraz wiecie, że to, co robicie poza treningiem, ma ogromny wpływ na to, jak trenujecie i jakie macie efekty. Nowe technologie to narzędzie, które może was wspierać, ale może też zabierać czas na odpoczynek i regenerację. Ten kontrakt to nie nakazy i zakazy. To wasze świadome wybory. Jeśli będziecie się ich trzymać, to na pewno odczujecie pozytywne zmiany.*
- 2) Trener/ka może zawiesić kontrakt w widocznym miejscu i wracać do niego co kilka tygodni jako przypomnienie.