



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

TEMAT: **Sport i ekrany — higiena cyfrowa w sporcie.**

GRUPY ODBIORCÓW: dzieci w wieku 7-12 lat

Cele:

- Dzieci rozumieją, że ciało potrzebuje codziennego ruchu, snu i odpoczynku, a ekrany mogą zabierać na to czas.
- Dzieci uczą się, że używanie telefonów podczas treningów i w klubie sportowym może przeszkadzać w skupieniu i pracy zespołowej.
- Dzieci tworzą kontrakt ekranowo-sportowy w dwóch obszarach: zasady w klubie sportowym i zasady w domu.

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.

Dzisiaj porozmawiamy o tym, co robić, żeby mieć więcej siły, energii i być coraz lepszym w sporcie. Bo nawet jak bardzo się staracie na treningu, są jeszcze inne rzeczy, które mają ogromny wpływ na to, jak wasze ciało się rozwija.

- 2) Zacznij rozmowę z dziećmi od pytania:

Jak myślicie, co oprócz treningu pomaga stawać się coraz lepszym sportowcem?

Daj dzieciom chwilę na wypowiedzi. 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. Czego potrzebuje ciało sportowca?

- 1) To jest część, w której dzieci mają dojść do wniosku, że żeby być sprawnym i zdrowym potrzebujemy ruchu, snu i regeneracji (odpoczynku).
- 2) Zacznij rozmowę z dziećmi od pytań:
 - a) Jak się czuje wasze ciało, kiedy dużo się ruszacie?
 - b) Jak się czujecie, kiedy cały dzień siedzicie i nic nie robicie?
 - c) Co daje wam najwięcej energii?

Daj dzieciom czas i przestrzeń na swobodne wypowiedzenie się.

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

Wasze ciało to taka sportowa drużyna. Na boisku grają: ruch, sen, regeneracja i codzienne zabawy, nie tylko treningi. Bez snu i bez codziennego ruchu nawet najlepszy trening nie przyniesie efektu. Sen to czas, kiedy ciało się naprawia, rośnie i zapamiętuje to, czego się nauczyliście w ciągu dnia.

3. Dlaczego rozrywka przed ekranem to łatwa przyjemność?

- 1) To jest część, w której dzieci mają dojść do wniosku, że rozrywka przed ekranem może być czasem tak wciągająca, że źle wpływa na nasze zdrowie i energię.
- 2) Zaczynij rozmowę z dziećmi od pytań:
 - a) Co najczęściej robicie na telefonie/tablecie?
 - b) Czy trudno wam czasem przestać?
 - c) Czy zdarza się, że przez rozrywkę przed ekranem nie wychodzicie z domu, nie ruszacie się?
 - d) Jak czujecie się po dłuższym czasie przy ekranie?
- 3) Wytlumacz, na podstawie tego co dzieci powiedziały, że rozrywka przed ekranem jest często bardzo wciągająca i przez to możemy mieć mniej czasu na ruch, odpoczynek i sen.

To normalne, że ekran wciąga. Gry, różne aplikacje i filmy są tak zrobione, żeby nie chciało się przestać. Ale nasze ciało wtedy siedzi, nie rusza się, nie rozwija. I jak to trwa za długo, to potem brakuje nam siły, energii, trudno się skupić i gorzej się śpi.

4. Czy ekran może przeszkadzać na treningu?

- 1) To jest część, w której dzieci mają dojść do wniosku, że obecność telefonu na treningu bardzo nas rozprasza i przez to gorzej ćwiczymy.
- 2) Zaczynij rozmowę z dziećmi od pytań:
 - a) Czy ktoś z was kiedyś miał telefon przy sobie na treningu?
 - b) Czy ktoś zaglądał do niego w trakcie albo przed?
 - c) Czy to pomaga, czy raczej przeszkadza?
- 3) Wytlumacz, na podstawie tego co dzieci powiedziały, że telefony na treningu sprawiają, że się rozpraszamy i przez to gorzej ćwiczymy.

Na treningu ważne jest skupienie. Kiedy mamy telefon przy sobie, to wystarczy jedno powiadomienie albo myśl o grze, żeby od razu myśli odpłynęły. Ciało może ćwiczyć, ale głowa jest gdzie indziej. A sport wymaga, żeby i ciało, i głowa były razem. Poza tym, patrzeć w ekran przed treningiem osłabia koncentrację.

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 dzieci 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 wspólnie stworzymy zasady, które pomogą nam lepiej dbać o siebie. Podzielimy je na dwie grupy: zasady, które obowiązują na treningu i w klubie i zasady, które pomagają nam w domu dbać o ruch i sen.*
- 3) Zachęć:
Wymyślcie takie zasady, które naprawdę możecie stosować. Nie za trudne, ale pomocne. Zasady, które będą wspierać wasze ciało, głowę i sportową energię.
- 4) Przykłady zasad „W KLUBIE”:
 - a) Telefon zostaje w szatni.
 - b) Przed treningiem nie korzystamy z telefonu.
 - c) Podczas przerwy rozmawiamy ze sobą, nie z ekranem.
 - d) Wyciszamy telefony na czas treningu, aby nie rozpraszały nas dźwięki, które wydają.
- 5) Przykłady zasad „W DOMU”:
 - a) Po szkole dbam o regenerację, ruch i odpoczynek bez telefonu.
 - b) Wyłączam urządzenia ekranowe na minimum godzinę przed snem.
 - c) Robię co jakiś czas dzień offline.
 - d) Nie zabieram telefonu do łóżka.
 - e) Dbam o to, aby spędzać czas na zabawie i odpoczynku bez urządzeń ekranowych

6. Podsumowanie.

- 1) *Świetna robota! Dzisiaj dowiedzieliście się, że sport to nie tylko trening, ale też wszystko to, co robimy poza salą: jak śpimy, ile się ruszamy na co dzień, czy potrafimy odłożyć urządzenia ekranowe. Te zasady, które stworzyliście, będą wam w tym pomagać na co dzień.*
- 2) Trener/ka może zawiesić kontrakt w widocznym miejscu i wracać do niego co kilka tygodni jako przypomnienie.