Dzienniczek aktywności fizycznej – instrukcja i doświadczenie edukacyjne

Instrukcja dla uczniów klas IV–VIII

1. Przez 7 dni zapisuj w dzienniczku swoją aktywność: co robiłeś/aś i przez ile minut. Uwzględniaj również spacery, jazdę na rowerze, taniec, zabawę na dworze czy aktywne dojście do szkoły.
2. Zaznacz intensywność wysiłku: 1 – lekka, 2 – umiarkowana, 3 – intensywna, oraz wybierz buźkę pokazującą, jak się czułeś/aś.
3. W „Sportowym paszporcie” zaznacz aktywności, których spróbowałeś/aś w danym tygodniu.
4. W części „Równowaga: ruch i ekran” wpisz średni dzienny czas aktywności w minutach, średni dzienny czas przed ekranem w godzinach (telefon, komputer, telewizor, tablet – poza zadaniami szkolnymi, jeśli nauczyciel nie ustali inaczej) oraz średnią liczbę kroków dziennie, jeśli masz dostęp do krokomierza lub telefonu z licznikiem kroków.
5. Oblicz średnie: dodaj wartości z dni, w których prowadziłeś/aś zapiski, i podziel sumę przez liczbę tych dni. Jeśli nie masz danych o krokach, pozostaw to pole puste – nie zgaduj.
6. Na końcu odpowiedz na pytania refleksyjne. Dzienniczek nie jest konkursem ani oceną tego, kto jest najbardziej aktywny. Chodzi o poznanie własnych nawyków i wybranie jednego realnego celu na kolejny tydzień.

Doświadczenie edukacyjne dla nauczycieli wychowania fizycznego

Tytuł: „Moje nawyki – równowaga między ruchem a ekranem”

Cel główny: Rozwijanie umiejętności monitorowania własnej aktywności fizycznej i czasu spędzanego przed ekranem oraz wykorzystywania zebranych danych do świadomego planowania codziennych nawyków prozdrowotnych.

Powiązanie z podstawą programową: doświadczenie wspiera realizację treści działu dotyczącego monitorowania i oceny aktywności fizycznej oraz zachowań sprzyjających zdrowiu. Należy dopasować opis do właściwego brzmienia obowiązującej podstawy programowej i etapu edukacyjnego.

Przebieg:

Etap	Działania ucznia i nauczyciela
1. Przygotowanie	Nauczyciel wyjaśnia cel dzienniczka, sposób zapisu aktywności, intensywności, samopoczucia oraz zasady obliczania średnich. Podkreśla, że nie porównuje się uczniów między sobą.
2. Obserwacja przez 7 dni	Uczeń codziennie zapisuje rodzaj i czas aktywności, a także szacuje czas przed ekranem i – jeśli ma możliwość – odczytuje liczbę kroków.
3. Opracowanie danych	Uczeń oblicza średni dzienny czas aktywności, średni czas przed ekranem oraz średnią liczbę kroków z dni, dla których ma dane.
4. Refleksja	Uczeń analizuje, co ułatwiało ruch, kiedy najczęściej korzystał z ekranów i jak aktywność wpływała na samopoczucie. Nie musi ujawniać osobistych danych całej klasie.
5. Planowanie zmiany	Uczeń wybiera jeden niewielki, konkretny cel na następny tydzień, np. spacer po szkole, aktywną przerwę lub ograniczenie bezcelowego korzystania z telefonu.

Oczekiwane efekty: uczeń potrafi systematycznie rejestrować aktywność, obliczyć proste średnie, interpretować własne obserwacje, dostrzec znaczenie równowagi między ruchem a czasem ekranowym oraz sformułować realistyczny cel prozdrowotny.

Wskazówki organizacyjne i bezpieczeństwo: aktywność i czas ekranowy mogą być zapisywane szacunkowo; nie wymagaj od uczniów posiadania smartfona ani krokomierza. Nie oceniaj uczniów na podstawie liczby kroków, czasu ekranowego, kondycji ani sytuacji rodzinnej. Oceniaj rzetelność obserwacji, refleksję i próbę wyznaczenia celu. Ustal z klasą, czy czas ekranowy obejmuje czy wyłącza naukę i pracę domową, i stosuj tę zasadę konsekwentnie.