Propozycja doświadczenia edukacyjnego

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.

Na czym polega doświadczenie?

Uczeń przez siedem dni obserwuje i zapisuje swoją aktywność fizyczną, czas jej trwania, intensywność wysiłku oraz samopoczucie. Dodatkowo monitoruje czas spędzany przed ekranem i jeśli ma taką możliwość, liczbę wykonywanych kroków.

Po zakończeniu obserwacji oblicza średnie wartości, analizuje swoje nawyki i formułuje wnioski. Na tej podstawie wyznacza jeden realny cel związany ze zwiększeniem aktywności fizycznej lub poprawą równowagi między ruchem a korzystaniem z urządzeń elektronicznych.

Rola nauczyciela: Nauczyciel wspiera uczniów w prowadzeniu obserwacji, obliczaniu średnich i wyciąganiu wniosków. Pomaga im dostrzec znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia oraz kształtuje umiejętność świadomego planowania aktywności.

Ważna zasada: Dzienniczek służy samoobserwacji i refleksji, a nie porównywaniu uczniów. Nie należy uzależniać oceny od liczby kroków, czasu przed ekranem ani poziomu sprawności fizycznej.

Moja rekomendacja metodyczna: Po tygodniu prowadzenia dzienniczka warto przeznaczyć około 10–15 minut lekcji na podsumowanie doświadczenia. Uczniowie mogą odpowiedzieć na pytanie: *„Jaką jedną zmianę mogę wprowadzić w swoim tygodniu, aby znaleźć więcej czasu na ruch?”* Nie muszą przy tym ujawniać całej klasie swoich indywidualnych wyników.

Opracowała:

Beata Bielska, doradca metodyczny wychowania fizycznego