

Kręgosłup – mój przyjaciel

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **dział 3. Aktywność fizyczna, punkt 6.** *[uczeń] przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?”.*

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: postawa ciała, kręgosłup, aktywność fizyczna



Cel główny

Rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie utrzymywania prawidłowej postawy ciała oraz systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w celu profilaktyki chorób kręgosłupa jako składowej zdrowego stylu życia.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- omawia znaczenie prawidłowej postawy ciała dla zdrowia;
- wyjaśnia amortyzującą funkcję naturalnych krzywizn kręgosłupa (lordozy, kifozy);
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała w staniu – „Trzymaj się prosto”;
- wskazuje podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała w różnych codziennych sytuacjach – siedząc i leżąc;
- demonstruje sposoby podnoszenia niewielkich ciężarów z ziemi w sposób bezpieczny dla kręgosłupa.

Postawy

Uczeń:

- deklaruje prowadzenie w domu kalendarza „Kręgosłup – mój przyjaciel”;
- ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej;
- wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;
- ocenia swoje codzienne postępowanie z perspektywy troski o zdrowy kręgosłup.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach i grupowa;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- podające – miniwykład z wykorzystaniem prezentacji i plansz, metoda „czterech kroków”;
- poszukujące – burza mózgów;
- praktycznego działania – ćwiczenia fizyczne.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Kręgosłup – mój przyjaciel”;
- plansze „Postawa ciała”, „Siła”, „Gibkość”;
- karta pracy „Ocena postawy ciała”;
- kalendarz „Kręgosłup – mój przyjaciel”;
- wiadro z obciążeniem ok. 4 kg, karton z obciążeniem ok. 3 kg;
- aplikacja „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach i indywidualnej;
- analiza wypełnionych kart samooceny postawy ciała;
- wyniki ankiety przeprowadzonej za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zadaje pytanie: „Czy spotkaliście się z sytuacją, w której człowiek musiał zrezygnować ze swoich planów (np. podróży, zawodów sportowych) z powodu silnego bólu pleców?”.



Po kilku wypowiedziach nauczyciel pyta: „Dlaczego tak wielu ludzi (zarówno dorosłych, jak i coraz częściej młodych) narzeka na ból pleców?”. Uczniowie pracują metodą burzy mózgów, a nauczyciel przez kilka minut notuje na tablicy lub flipcharcie ich pomysły. Wśród zanotowanych podkreśla te, które dotyczyły zachowań niekorzystnych dla zdrowia kręgosłupa, np. długie siedzenie, brak ruchu, złe podnoszenie i noszenie ciężarów. Nauczyciel podsumowuje, że kluczem jest dbałość o kręgosłup, który jest naszym przyjacielem, i że każdy człowiek powinien stać się przyjacielem swojego kręgosłupa. Wówczas jest duża szansa, że kręgosłup będzie dobrze służył nam przez całe życie.

2

Budowa/kształt kręgosłupa człowieka



Nauczyciel wyświetla slajd **Budowa kręgosłupa** i omawia budowę kręgosłupa oraz połączonej z kręgosłupem miednicy. Mówi: „Kręgosłup jest zbudowany z 7 kręgów w odcinku szyjnym, 12 w odcinku piersiowym, 5 w odcinku lędźwiowym oraz kręgów zrośniętych w kość krzyżową i guziczną. Kręgosłup podtrzymuje ciało człowieka oraz chroni rdzeń nerwowy przed uszkodzeniem. Krzywizny kręgosłupa sprawiają, że kręgosłup jest elastyczny i zachowuje się jak amortyzator, np. chroni głowę (na szczycie kręgosłupa) przed nadmiernymi wstrząsami. Jeśli kręgosłup jest za bardzo wyprostowany, przestaje amortyzować. Jeśli krzywizny są za duże (zbyt głębokie) kręgosłup przestaje dobrze amortyzować, niczym zniszczona sprężyna”.

3**Zasady „Trzymaj się prosto”**

Nauczyciel prosi, aby uczniowie dobrali się w pary i podeszli do ściany. Jeden uczeń z pary staje tyłem do ściany, tak aby pięty i głowa dotykały ściany. Nauczyciel prosi drugą osobę w parze, aby z boku próbowała wsuwać dłoń między ścianę a stojącego, sprawdzając, w których miejscach stojący dotyka, a w których nie dotyka do ściany, po chwili zmiana ról w parach. Nauczyciel poleca, aby ponownie zamienić się w parach i dłonią odnaleźć lordozę lędźwiową (nie dotyka do ściany) oraz lordozę szyjną (nie dotyka do ściany). Ostatnia zmiana ról i przypomnienie terminów: lordoza lędźwiowa, lordoza szyjna.

Nauczyciel poleca, aby każdy stanął swobodnie i zapamiętał zasady „Trzymaj się prosto”.

Stojąc:

- nie wysuwaj głowy do przodu (by głowa pozostała w osi kręgosłupa),
- nie wysuwaj ramion do przodu, ścięgnij łopatki (by nie zaokrąglać pleców),
- lekko wciągnij i napnij brzuch (by nie pogłębiać lordozy lędźwiowej),
- napnij pośladki (by stabilizować miednicę).

Nauczyciel wymienia cztery zasady, a uczniowie powtarzają jego słowa. Następnie nauczyciel poleca, aby uczniowie znów stanęli w parach. Jedna osoba z pary przyjmuje postawę skorygowaną, a druga – obserwuje postawę z boku i głośno za nauczycielem powtarza cztery zasady „Trzymaj się prosto”. Po chwili zmiana ról w parach.

Zabawa „Czaty” („Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”, jeśli jest czas i przestrzeń). Nauczyciel staje na czatach, a uczniowie, gdy na nich nie patrzy (stoi do nich tyłem), idą w jego kierunku. Gdy nauczyciel odwraca się, uczniowie nieruchomieją, przyjmując skorygowaną postawę, zgodną

z zasadami „Trzymaj się prosto”. Nauczyciel obserwuje uczniów przez chwilę i ewentualnie wskazuje, osoby które nie stosują zasad – cofa je na linię startu. W trakcie obserwacji nauczyciel wciąż powtarza zasady „Trzymaj się prosto”, aby pomóc uczniom je zapamiętać.

4 Postawa leżąc i siedząc

Nauczyciel wyświetla prezentację. W czasie omawiania zasady prawidłowego siedzenia, np. w czasie nauki (slajd **Prawidłowa postawa – siedzenie**) uczniowie siedzą na krzesłach przy stolikach i sprawdzają, czy ich szkolne stanowisko pracy pozwala im zachowywać prawidłową postawę ciała. Nauczyciel zachęca uczniów do komentowania swoich sposobów siedzenia. Następnie omawia zasady zachowania postawy ciała w czasie czytania na leżąco (slajd **Prawidłowa postawa – leżenie**), podkreślając potrzebę odciążania kręgosłupa i niepogłębiania krzywizn.

5 Zasady zachowania prawidłowej postawy ciała podczas dźwigania oraz kontrola zapamiętania czterech zasad prostego trzymania się.

Nauczyciel dzieli klasę na dwie części: jedna ćwiczy umiejętność bezpiecznego dźwigania, druga rozwiązuje zadanie dotyczące zasad prostego trzymania się. Po wykonaniu zadań przez wszystkich w grupach na sygnał nauczyciela następuje zmiana zadań.

Dźwigaj z głową – podnoszenie i noszenie ciężkich przedmiotów – metoda „czterech kroków”

Krok pierwszy: Nauczyciel demonstruje w naturalnym tempie podniesienie z ziemi kartonu (o wadze ok. 3 kg), następnie wiadra (ok. 4 kg).

Krok drugi: Nauczyciel powtarza czynność podnoszenia kartonu w nieco zwolnionym tempie, opisując (nazywając) każdą kolejną fazę czynności.

Podnosi karton i mówi:

- przyklękam na jedno kolano przy kartonie, który podnoszę,
- chwytam karton jak najbliżej swoich nóg,
- zachowuję proste plecy,
- unoszę karton, prostując nogi,
- karton trzymam blisko ciała.

Krok trzeci: Nauczyciel wskazuje ucznia, który będzie opisywał każdą czynność wykonywaną przez nauczyciela, gdy ten podnosi karton. W czasie podnoszenia nauczyciel pomaga uczniowi w opisie czynności.

Krok czwarty: Uczeń, który opisywał czynność podnoszenia, podchodzi do kartonu i go podnosi, a kolejny uczeń opisuje każdą czynność wykonywaną przez kolegę lub koleżankę.

Po podniesieniu kartonu każdy uczeń podchodzi do wiadra i podnosi je, stosując te same zasady, z tą różnicą, że przed podniesieniem nie musi przyklęknąć, wystarczy przykucnąć (nauczyciel na początku demonstrował również podnoszenie wiadra). Nauczyciel pomaga uczniom, którzy mają za zadanie opisać czynność podnoszenia kartonu, oraz kontroluje podnoszenie wiadra przez uczniów, zwracając uwagę na dwie podstawowe zasady: utrzymanie prostych pleców i dźwiganie dzięki prostowaniu nóg.

Kontrola zapamiętania zasady „Trzymaj się prosto”

Każdy uczeń z grupy otrzymuje kartę pracy „Ocena postawy ciała” i indywidualnie rozwiązuje zadanie. Gdy skończy, oddaje kartę nauczycielowi. Ten kontroluje, czy wszyscy wybrali ilustrację prawidłowej postawy ciała i wskazali cechy prawidłowej postawy ciała zgodnie z zasadami „Trzymaj się prosto”.

6**Kalendarz „Kręgosłup – mój przyjaciel****(ograniczam, wykonuję, oceniam)” i ewaluacja zajęć**

Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi kartkę z kalendarza „Kręgosłup – mój przyjaciel” i zapowiada, że do końca tego miesiąca wszyscy powinni pod koniec każdego dnia oceniać, czy ich postępowanie było korzystne dla kręgosłupa. Uczniowie dokonują oceny w skali:

- „strefa zdrowia” (jeśli działania w ciągu dnia były korzystne dla kręgosłupa),
- „strefa ryzyka zdrowotnego” (jeśli działania były szkodliwe dla kręgosłupa).



Nauczyciel mówi: „W Kalendarzu:

- w kolumnie „Ograniczam” zapisujecie, jakie działania szkodliwe dla kręgosłupa udało się Wam tego dnia ograniczyć;
- w kolumnie „Wykonuje” zapisujecie, jakie ćwiczenia korzystne dla kręgosłupa tego dnia wykonywaliście;
- w kolumnie „Oceniam” podsumowujecie dzień, wybierając jedną z dwóch ocen – światło zielone, jeśli dzień był dla kręgosłupa korzystny, światło czerwone – jeśli dzień dla Waszego kręgosłupa stwarzał ryzyko zdrowotne”.

Nauczyciel pyta uczniów o przykłady zachowań szkodliwych dla kręgosłupa, które warto ograniczać w ciągu dnia. Po skomentowaniu przykładów pyta o to, jakie ćwiczenia sprzyjają zdrowiu kręgosłupa i utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Po kilku propozycjach podanych przez uczniów (np. przysiady, czworakowanie, siady z leżenia tyłem o nogach ugiętych, „deska”, skłon w przód w siadzie prostym) nauczyciel demonstruje uczniom trzy plansze: „Postawa ciała”, „Siła” i „Gibkość”. Mówi, że znajdują na nich wiele podpowiedzi, w jaki sposób troszczyć się o kręgosłup i postawę ciała. Podpowiada, że plansze będą wywieszane

sali lekcyjnej (lub innym dostępnym dla uczniów miejscu) i zawsze można szukać na nich podpowiedzi w związku z wypełnianiem kalendarza.

Nauczyciel odpowiada na ewentualne pytania uczniów i prosi, aby na lekcję za tydzień przynieśli swój częściowo wypełniony kalendarz.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie, czy tego dnia nauczyli się czegoś ważnego dla zdrowia człowieka. Zbiera ich odpowiedzi za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

W pracy z uczniami charakteryzującymi się trudnościami w uczeniu się (np. dysleksja, zaburzona zdolność koncentracji):

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów, zamiana części zadań na prostsze;
- krótsza praca, przerywana innymi czynnościami;
- w czasie pracy indywidualnej niektórzy uczniowie mogą pracować w grupie ze wsparciem nauczyciela;
- w razie konieczności – udzielenie wsparcia w pracy przez asystenta;
- pełnienie funkcji pomocnika nauczyciela.

Uczniowie szczególnie uzdolnieni mogą w czasie pracy w grupach pełnić rolę liderów grup lub asystenta nauczyciela.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Fragmenty tej lekcji warto wplatać w inne lekcje. Dotyczy to zwłaszcza zapamiętania i stosowania zasad „Trzymaj się prosto”. Jeśli uczniowie zapamiętają te zasady i będziemy im o konieczności przestrzegania ich bardzo często przypominać, to wspomozemy proces kształtowania się nawyku prawidłowej postawy. Będzie to skutek o wiele ważniejszy od jednorazowej, nawet najdokładniejszej oceny postawy dziecka.

Metoda „czterech kroków” sprawdza się przy grupowej nauce stosunkowo prostych, algorytmicznych czynności (takich, które można wielokrotnie powtarzać w ten sam sposób) i prowadzi do skutecznego zapamiętania sekwencji czynności. Więcej przyborów/stanowisk do ćwiczenia zwiększy liczbę powtórzeń i skuteczność ćwiczenia. Ważne, aby uczyć się aktywnie

nie tylko w czasie wykonywania ćwiczonej czynności, ale również w czasie obserwacji wykonania jej przez inne osoby. Dlatego ważne jest powtarzanie na głos opisu czynności, czyli tego co początkowo mówił nauczyciel.



Źródła dodatkowych materiałów edukacyjnych

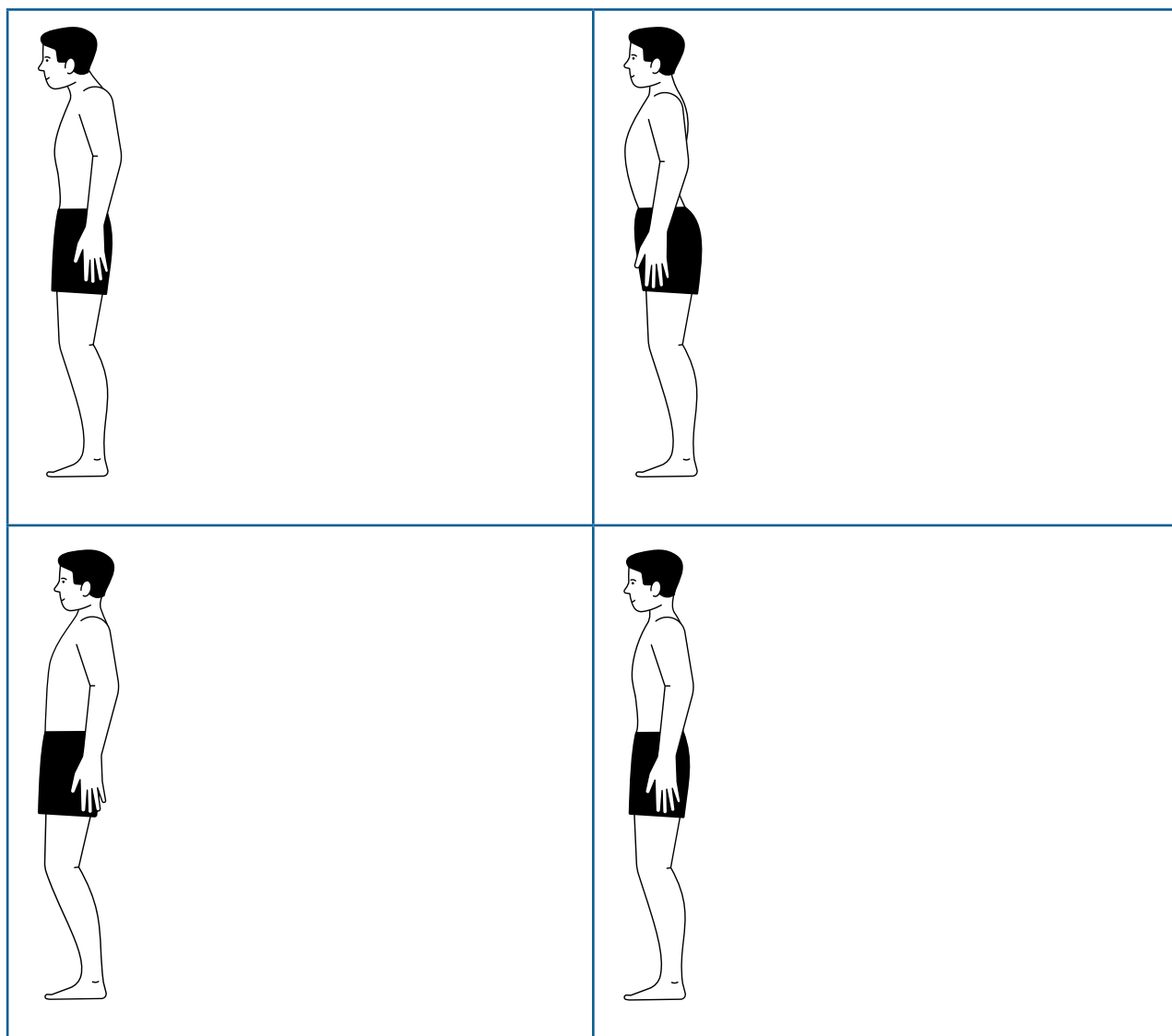
- Frołowicz T., (1999), „Karta sprawności i zdrowia. Wychowanie fizyczne dla klasy 0–6”, Gdańsk: Wydawnictwo Fokus.
- Frołowicz T., Przysiężna B., (2001), „Moja sprawność i zdrowie. Przewodnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji”, Gdańsk: Wydawnictwo Fokus.

Ocena postawy ciała

KARTA PRACY

Poniżej znajdziesz cztery rysunki ilustrujące postawę ciała na stojąco. Wybierz jeden, który ilustruje postawę prawidłową, i napisz obok, dlaczego tak sądzisz. Wskaż również jeden rysunek, który ilustruje postawę nieprawidłową, i uzasadnij wybór.

Pamiętaj o zasadach trzymania się prosto!



Kalendarz: Kręgosłup – mój przyjaciel

KARTA PRACY

Do końca miesiąca codziennie uzupełniaj kalendarz:

- w kolumnie „Ograniczam” zapisuj, jakie działania niekorzystne dla Twojego kręgosłupa ograniczyłeś(-aś), np. długotrwałe siedzenie lub przyjmowanie pozycji dla niego niekorzystnych;
- w kolumnie „Wykonuję” zapisuj, jakie ćwiczenia korzystne dla kręgosłupa wykonywałeś(-aś), np. ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne (brzucha, grzbietu, pośladkowe), ćwiczenia gibkości kręgosłupa.

Po uzupełnieniu ważnych informacji za każdym razem oceń, czy ten dzień był dobry dla Twojego kręgosłupa. Wybierz światło zielone – jako strefę zdrowia lub światło czerwone – jako strefę ryzyka zdrowotnego. Jeśli udało Ci się ograniczyć sytuacje niekorzystne dla kręgosłupa i wykonywać ćwiczenia, byłeś(-aś) w strefie zdrowia. W przeciwnym razie narażałeś(-aś) kręgosłup (i siebie) na ryzyko utraty zdrowia.

Imię i nazwisko:

Klasa:

Miesiąc i rok:

Dzień miesiąca	Ograniczam	Wykonuję	Oceń
1			● / ●
2			● / ●
3			● / ●
4			● / ●
5			● / ●
6			● / ●

Dzień miesiąca	Ograniczam	Wykonuję	Oceniam
7			● / ●
8			● / ●
9			● / ●
10			● / ●
11			● / ●
12			● / ●
13			● / ●
14			● / ●
15			● / ●
16			● / ●
17			● / ●
18			● / ●
19			● / ●
20			● / ●
21			● / ●
22			● / ●
23			● / ●
24			● / ●
25			● / ●
26			● / ●
27			● / ●
28			● / ●
29			● / ●
30			● / ●
31			● / ●