

Sen – mój wewnętrzny zegar

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 7.** [uczeń] *praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem*. 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.



Pojęcia kluczowe: sen, chronotyp, relaksacja



Cel główny

Wywołanie autorefleksji na temat możliwości przestrzegania zasad higieny snu jako składowej stylu zdrowego życia, z uwzględnieniem własnego chronotypu.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- omawia zasady higieny snu;
- charakteryzuje czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem;
- określa zalecaną długość snu dla osób w swoim wieku;
- wykonuje dwie techniki relaksacyjne w domu przed snem.

Postawy

Uczeń:

- ocenia zgodność własnego stylu życia ze swoim chronotypem;
- stosuje zasad higieny snu w codziennym życiu, w tym praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach lub grupowa;
- praca zbiorowa (na forum klasy).



Metody pracy

- podające – miniwykład;
- poszukujące – autoewaluacja, sketchnotka;
- praktycznego działania – praktyczne ćwiczenia relaksacji.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja „Sen – mój wewnętrzny zegar”;
- karta pracy „Kwestionariusz: Mój chronotyp”;
- karta pracy „Dziennik zdrowego stylu życia”;
- aplikacja „Informacja zwrotna – sygnalizacja świetlna”.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy w grupach i indywidualnej;
- analiza wykonanych prac – sketchnotki, kwestionariusza „Mój chronotyp”;
- wyniki ankiety przeprowadzonej za pomocą aplikacji „Informacja zwrotna”.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje temat lekcji: **Sen – mój wewnętrzny zegar** i odczytuje go. Następnie pyta, kto dziś przyszedł do szkoły wyspany i czy wszyscy ludzie potrzebują tyle samo snu i o tej samej porze. Po kilku wypowiedziach nauczyciel zapowiada, że dziś na lekcji każdy będzie miał okazję poznać własny chronotyp.

2

Chronotyp – indywidualny cykl dobowej aktywności



Nauczyciel mówi: „Co to jest chronotyp? Wyobraźcie sobie, że w środku każdego z nas jest mały, magiczny mechanizm. To jest nasz biologiczny zegar, który decyduje, kiedy jesteśmy najbardziej energiczni, kiedy najłatwiej nam się uczyć, a kiedy naturalnie chce nam się spać. Ten wewnętrzny zegar nie działa tak samo u wszystkich. To jest właśnie chronotyp – indywidualny zegar biologiczny, odmierzający kolejne doby”.

Nauczyciel wyświetla pierwsze slajdy prezentacji pod wspólnym tytułem **Cykl dobowej aktywności człowieka**. Tłumaczy, że choć każdy z nas ma swój biologiczny zegar, to równocześnie rytm dobowej aktywności każdego zdrowego człowieka ma pewne cechy wspólne:

- W ciągu doby nasz organizm dwa razy zwalnia i potrzebuje wypoczynku.
- Najgłębsze i najdłuższe zwolnienie następuje w nocy. Dlatego w nocy każdy zdrowy człowiek potrzebuje długiego wielogodzinnego snu. Jeśli pozbawić człowieka snu, to na dłuższą metę straci on zdrowie, może nawet stracić życie.

- Przebudzenie się jest oznaką, że organizm przyspiesza, że ma dużo energii. To jest dobra okazja do pracy, nauki i treningu. W środku dnia następuje drugie obniżenie aktywności organizmu. Wówczas ponownie przydaje się trochę odpoczynku. Niektórzy potrzebują nawet krótkiego snu.
- Po południu i wczesnym wieczorem organizm ponownie przyspiesza i ma dużo energii do pracy, nauki, zabawy. Wieczorem organizm zwalnia i zaczyna przygotowywać się do nocnego wypoczynku – snu.
- Chronotyp to indywidualny, biologicznie uwarunkowany rytm snu i aktywności, który określa naturalną skłonność danej osoby do zasypiania, budzenia się oraz osiągania największej aktywności i wydajności w określonych porach doby. Różni ludzie mogą potrzebować snu o nieco innej porze oraz o innej porze w ciągu doby mogą przejawiać najwyższą aktywność. Znajomość swojego chronotypu może pomóc w lepszym dostosowaniu stylu życia, pracy i nauki do naturalnych predyspozycji organizmu.

3

Kwestionariusz „Mój chronotyp”

Nauczyciel pyta, kto zna swój chronotyp. Po kilku wypowiedziach zapowiada, że zaraz wszyscy to sprawdzą i przekonają się, czy właściwie oceniali swój chronotyp.

Nauczyciel rozdaje uczniom kwestionariusze i tłumaczy sposób wypełnienia. Informuje, że każdy swój kwestionariusz zabierze ze sobą i że odpowiada na pytania tylko na swoje potrzeby. Nauczyciel pomaga uczniom, którzy mają problem z samodzielnym wypełnieniem kwestionariusza. Poleca wszystkim podsumować wynik. Wyświetla slajd **Mój chropotyp** ze skalą punktową, która pozwala zinterpretować wynik badania. Pyta, czy ktoś jest zaskoczony swoim chronotypem. Pozwala kilku chętnym zinterpretować swój wynik.

4 Zasady higieny snu

Nauczyciel wyświetla slajdy **Zasady higieny snu** i omawia je.

- Po pierwsze, regularność, czyli stałe pory wstawania i stałe pory zasypiania – takie, które zapewniają wystarczającą ilość snu. Dzieciom i młodzieży zaleca się od 9 do 11 godzin snu na dobę.
- Po drugie, ograniczenie stymulantów i czasu ekranowego przed snem, czyli unikanie niebieskiego światła (typowego dla ekranów urządzeń cyfrowych) na co najmniej 1–2 godziny przed snem, unikanie produktów pobudzających, zwłaszcza napojów, po południu i wieczorem, unikanie obfitych i ciężkostrawnych posiłków na 2–3 godziny przed snem, używanie łóżka tylko do spania (nie do nauki, pracy, jedzenia czy oglądania filmów).
- Po trzecie, odpowiednie warunki i relaksacja, czyli dbanie o odpowiednią temperaturę w sypialni (nie za wysoką) oraz regularne wietrzenie, zaciemnienie i ciszę, wprowadzenie czynności wyciszających (np. czytanie tradycyjnej książki, słuchanie muzyki i ćwiczenia relaksacyjne) na 30–60 minut przed snem.
- Po czwarte, dbanie o aktywność w ciągu dnia (regularny ruch sprzyja głębokości snu), ale unikanie dużego wysiłku na 2–3 godziny przed snem.

Nauczyciel dzieli klasę na grupy po 4–5 osób, które wybierają swojego lidera. Zadaniem grupy jest opracowanie rysunkowej notatki na temat zasad higieny snu na podstawie prezentacji oraz miniwykładu nauczyciela. Sketchnotka ma być wykonana na papierze formatu A3 lub A2. Grupy mają 4 minuty na sporządzenie takiej notatki rysunkowej. Po zakończeniu pracy każdy zespół wybiera jedną zasadę higieny snu ze swojej notatki i w ciągu 2 minut zapisuje, co przeszkadza w przestrzeganiu tej zasady.

Następnie nauczyciel zamienia kartki z notatkami między grupami i poleca uczniom, aby napisali lub narysowali, w jaki sposób można pokonać

opisaną przez grupę trudność. Po zakończeniu kartki z notatkami wracają do pierwotnych grup. Nauczyciel zachęca uczniów do skomentowania porad kolegów i koleżanek. Zastrzega, że w trakcie dyskusji nie atakujemy osób, a dyskutujemy z argumentami.

5 Relaksacja przed snem

Nauczyciel pyta uczniów, jakie ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia uważności pamiętają z wcześniejszych lekcji. Korzysta z podpowiedzi, ewentualnie przypomina ćwiczenia „Tylko oddech”, „Test spaghetti”, „Myśli jak pociąg” (opis ćwiczeń w scenariuszu „Aktywność fizyczna – zdrowie nie tylko fizyczne”). Nauczyciel prosi, aby uczniowie wybrali jedno lub dwa ćwiczenia relaksacyjne i spróbowali wykonywać je przed snem.

6 Dziennik zdrowego stylu życia

Nauczyciel rozdaje trzy karty pracy: „Dziennik zdrowego stylu życia – instrukcja” (jedna kopia) oraz „Dziennik zdrowego stylu życia – karta samooceny” (dwie kopie). Prosi, aby uczniowie zapoznali się z instrukcjami wypełniania kart, pyta, czy wszystko jest jasne, i wyjaśnia ewentualne wątpliwości.

Nauczyciel prosi, aby uczniowie na jednej z dwóch kart wpisali dzisiejszą datę i zaznaczyli na osi godzinę zaśnięcia oraz godzinę wstania z łóżka, a następnie połączyli linią te dwa punkty i policzyli, jak długo dziś spali. Pyta, kto spał wystarczająco długo, zgodnie z zasadami higieny snu. Słucha wypowiedzi i mówi, aby uczniowie pod koniec dnia wypełnili pozostałe elementy karty samooceny stylu życia. Druga karta samooceny służy do powielenia egzemplarzy, tak aby można było wypełniać dziennik przez wszystkie dni do następnej lekcji. Nauczyciel prosi, aby uczniowie na kolejną lekcję przynieśli wypełnione przez siebie karty samooceny.

7 Zakończenie i ewaluacja

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie, kto dziś spał wystarczająco długo i obudził się przed szkołą wyspany. Zbiera od uczniów 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;
- w czasie miniwykładu z wykorzystaniem prezentacji, w przypadku trudności ze skupieniem uwagi przez część uczniów, można zrezygnować ze slajdów i przejść do kolejnego zadania – wypełnienia kwestionariusza „Mój chronotyp” (można spróbować zwrócić uwagę na odmienności między ludźmi w kwestii indywidualnych chronotypów);
- częstsze przerwy na ćwiczenia rozciągające;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- w razie konieczności udzielenie wsparcia w pracy przez asystenta,
- w czasie pracy w grupach przydzielanie ról w zespołach tak, aby wykorzystać mocne strony ucznia, ewentualnie pełnienie funkcji pomocnika nauczyciela.

Uczniowie szczególnie uzdolnieni mogą w czasie pracy grupie pełnić rolę liderów.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

W czasie zajęć o tej tematyce należy łączyć treści z doświadczeniami uczniów wynoszonymi z lekcji poświęconych zdrowiu fizycznemu i zdrowiu psychicznemu, w tym ćwiczeniom relaksacji.

- Należy rozważyć, jakie jest prawdopodobieństwo, że uczniowie będą regularnie i rzetelnie wypełniali w domu „Dziennik zdrowego stylu życia”. Jeśli istnieje duże ryzyko, lepiej zrezygnować z takiego

środka, a w zamian można wypełniać w czasie lekcji karty samooceny w odniesieniu do poprzedniego dnia. Kontakt z rodzicami i uzyskanie ich wsparcia w wypełnianiu „Dziennika samooceny” zwiększa prawdopodobieństwo rzetelnego wykonania zadania przez uczniów.

- Wypełnianie przez uczniów kart „Dziennik samooceny zdrowego stylu życia”, choćby w czasie lekcji, sprzyja utrwalaniu wiedzy na temat składowych zdrowego stylu życia.
- Można rozważyć podzielenie treści lekcji na kilkoro zajęć.



Źródła dodatkowych materiałów edukacyjnych

- Frołowicz T., Przysiężna B., (2000), „Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji prozdrowotnej dla klas 5 i 6”, Gdańsk: Wydawnictwo Fokus.
- Fronczyk K., (2012), „Rola dojrzewania biologicznego oraz czynników psychospołecznych w kształtowaniu się chronotypu”, Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Jako alternatywę dla „Dziennika zdrowego stylu życia” można wykorzystać kartę pracy [„Tajemnice snu i regeneracji”](#) wspomaganą [prezentacją](#).

Dziennik zdrowego stylu życia – instrukcja

KARTA PRACY

Dziennik zdrowego stylu życia pomoże Ci ocenić Twoje działania ze względu na potrzeby zdrowotne. Przez tydzień na zakończenie każdego dnia notuj rzeczy, które mają wpływ na Twoją sprawność, zdrowie, samopoczucie. Ułatwią Ci to rysunki umieszczone na kartach samooceny. Ich znaczenie jest wyjaśnione poniżej.

Legenda:

Aktywność fizyczna



taniec



tenis ziemny, stołowy,
kometka



bieg, marszobieg



zabawy podwórkowe



pływanie
i zabawy w wodzie



jazda na nartach



fitness, gimnastyka,
ćwiczenia siły i gibkości



zabawy i gry
z piłką



jazda
na rowerze



jazda na deskorolce,
rolkach, wrotkach



wędrówka,
wycieczka

Aktywność fizyczna

Inne, wpisz jakie:

Zegary



5 minut



kwadrans



pół godziny



45 minut



godzina

Odżywianie



artykuły
zbożowe



warzywa
i owoce



nabiał



ryby



mięso
i wędlina



słodycze

Stres



przyjemny
dzień



dzień jak
co dzień



dzień pełen
stresu

Podsumowanie



bardzo korzystny
dla zdrowia



średnio
korzystny



niekorzystny

Aktywność fizyczna

Dziennik zdrowego stylu życia – karta samooceny

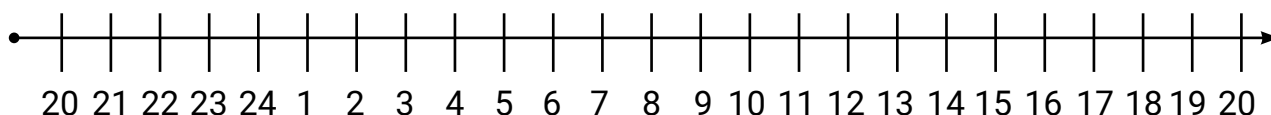
KARTA PRACY

Dzień tygodnia:

Data:

1. Sen. Zaznacz na osi, ile czasu zajął Ci sen.

godzina



2. Aktywność fizyczna. Co robiłeś / robiłaś? Zaznacz odpowiednie rysunki



Inne, wpisz jakie:

.....

.....

.....

.....

Aktywność fizyczna

3. Zegary. Ile czasu zajęły Ci ćwiczenia?



5 minut



kwadrans



pół godziny



45 minut



godzina

4. Odżywianie. Które posiłki jadłeś / jadłaś? Podkreśl odpowiednie nazwy.

śniadanie

drugie śniadanie

obiad

podwieczorek

kolacja

5. Odżywianie. Co jadłeś / jadłaś? Zaznacz odpowiednie produkty spożywcze.



artykuły
zbożowe



warzywa
i owoce



nabiał



ryby



mięso
i wędlina



słodycze

6. Stres. Jakie było dziś Twoje samopoczucie?



przyjemny
dzień



dzień jak
co dzień



dzień pełen
stresu

7. Podsumowanie. Oceń, czy to był udany dzień dla Twojego zdrowia i sprawności.



bardzo korzystny
dla zdrowia



średnio
korzystny



niekorzystny

KWESTIONARIUSZ: MÓJ CHRONOTYP

Odpowiedz na każde pytanie, zakreślając jedną odpowiedź, która najlepiej Cię opisuje. Wybieraj odpowiedź zgodnie z tym, co najczęściej czujesz lub jak najczęściej postępujesz. Odpowiadasz tylko dla siebie. Zsumuj na dole uzyskane punkty w każdej kolumnie. Na koniec zsumuj wszystkie punkty.

Pytania		3 punkty	2 punkty	1 punkt
1	Jak szybko po wstaniu jesteś gotowy/gotowa do nauki, sportu lub zabawy?	natychmiast	pół godziny po wstaniu	więcej niż pół godziny
2	Kiedy zazwyczaj wstajesz w dzień szkolny?	bardzo wcześnie (przed 6:30)	w miarę wcześnie (przed 7:30)	późno (po 7:30)
3	Kiedy najlepiej Ci się uczy?	rano	po południu	wieczorem
4	Jak trudne jest dla Ciebie wstawanie rano w dzień szkolny?	bardzo łatwe	średnio trudne	trudne
5	O której godzinie czujesz potrzebę snu?	przed 21:30	między 21:30 a 23:30	po 23:30
6	Kiedy czujesz, że masz najwięcej energii?	rano	po południu	wieczorem
7	Jak często jesteś senny/senna po południu?	rzadko	czasami	często
8	Kiedy najlepiej bawisz się lub uprawiasz sport?	rano	po południu	wieczorem
9	Czy wstawanie w weekend rano jest trudniejsze niż w dni nauki?	nie	trochę trudniejsze	o wiele trudniejsze
10	Czy wstawanie rano zimą jest trudniejsze niż latem?	nie	trochę trudniejsze	o wiele trudniejsze
W sumie:				

Uwaga: Kwestionariusz jest jedynie inspirowany klasycznymi skalami chronotypu dla dzieci i młodzieży – nie spełnia kryteriów naukowych lub medycznych. Może służyć jedynie jako pretekst do refleksji nad własnym rytmem dobowym.

Sugerowana interpretacja wyników (maks. 30, min. 10 pkt):

- 24–30 pkt: typ poranny (skowronek)
- 17–23 pkt: typ pośredni
- 10–16 pkt: typ wieczorny (sowa)