

Beata Kownacka
Katarzyna Zych
nauczycielki wych. fiz.
w Zespole Szkół
Ekonomiczno-Administracyjnych we Wrocławiu

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka, zwłaszcza dzieci i młodzieży. Stymuluje rozwój organizmu, jest nieodzowny w utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Ponadto sprawdza się doskonale jako narzędzie walki ze stresem, znużeniem i przepracowaniem umysłowym.

Grono nauczycieli wychowania fizycznego Zespołu Szkół Ekonomiczno - Administracyjnych we Wrocławiu systematycznie współpracuje z Wydziałem Zdrowia UM, biorąc wielokrotnie udział w działaniach prozdrowotnych. Jednym z ostatnich pomysłów była realizacja programu profilaktyki wad postawy pt. „Prosto do Europy” autorstwa Beaty Kownackiej, Katarzyny Zych i Małgorzaty Wojnarskiej w ramach kampanii „Trzymaj się prosto”. Jednym z istotnych składowych programu było propagowanie ćwiczeń śródlekcyjnych jako profilaktyki wad postawy.

Problem wad postawy zatacza coraz szerszy krąg. Dotyczy on uczniów w każdej grupie wiekowej. Również w naszej szkole ogromna część młodzieży ma stwierdzone różnego rodzaju wady postawy. Wstępna diagnoza zjawiska, przeprowadzona przez pielęgniarkę szkolną panią Małgorzatę Szymulak i Małgorzatę Wojnarską – nauczycielkę wf, wykazała, że jest to 24 % uczniów klas pierwszych. Diagnozy dokonano na podstawie wywiadu i danych zawartych w kartach zdrowia uczniów. W oparciu o obserwacje uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego można sądzić, iż rzeczywista liczba osób z wadami postawy jest dużo większa.

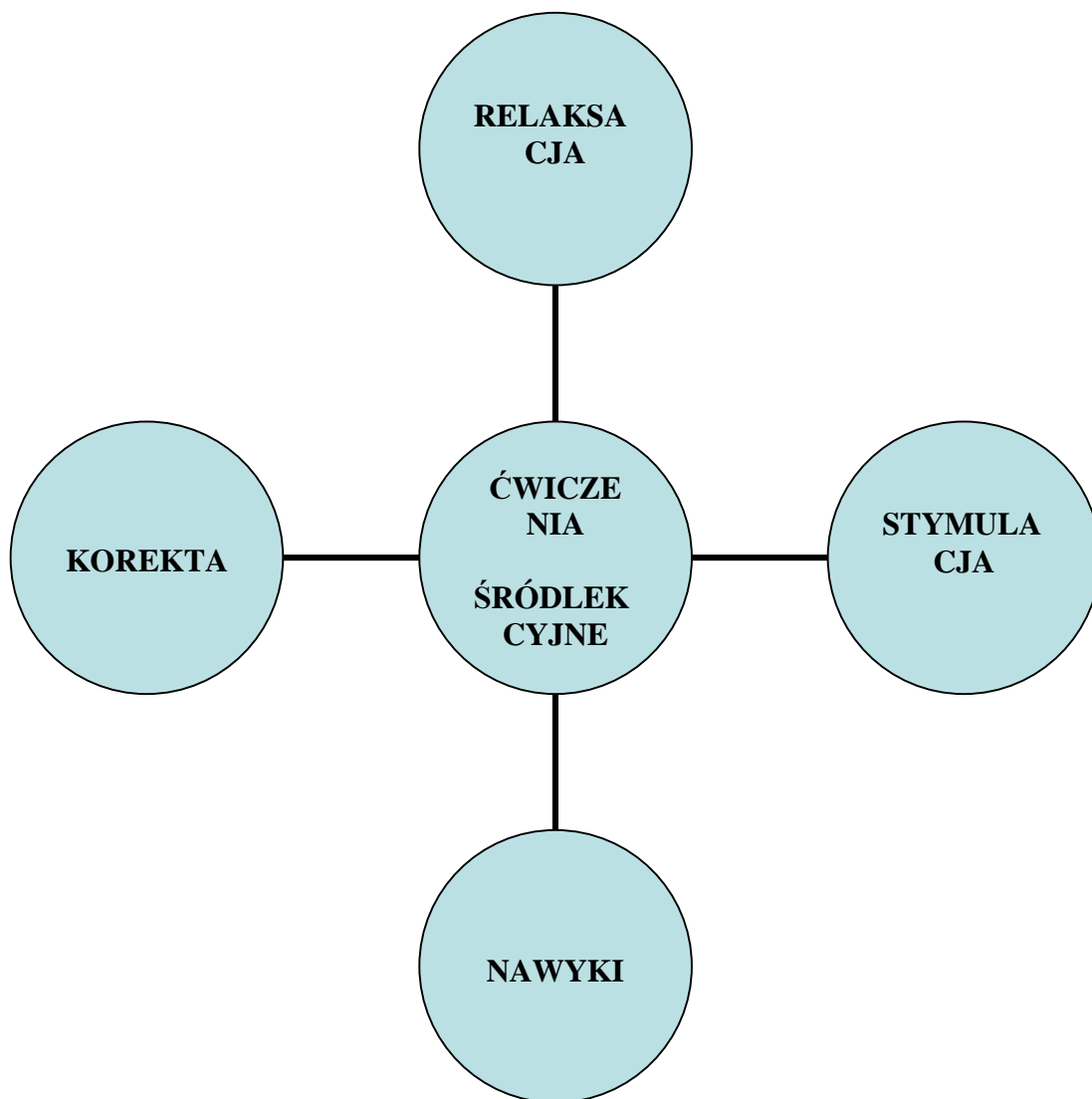
W szkolnym systemie lekcyjnym organizacja pracy umysłowej ucznia powoduje często występowanie objawów zmęczenia i znużenia, co obniża jego sprawność umysłową. Długotrwała praca ucznia w pozycji siedzącej, w zamkniętych, źle wentylowanych i często zbyt ciasnych pomieszczeniach, obniża również funkcje wegetatywne. W końcu uczeń przybiera wadliwą postawę, co sprzyja powstawaniu i utrwalaniu wad postawy. Narządy zmysłów, takie jak oczy i uszy, czynnie zaangażowane podczas lekcji także męczą się.

Istotnym elementem przeciwdziałania tym zjawiskom jest stosowanie ćwiczeń śródlekcyjnych. Nie bójmy się, że takie ćwiczenia zdezorganizują tok lekcyjny. Nie proponujemy formalnego traktowania tego tematu. Żadnych równoczesnych ćwiczeń we wszystkich klasach o określonej porze! Jednak, gdy widzimy u uczniów spadek percepcji, brak skupienia uwagi, warto przerwać na chwilę lekcję, otworzyć okno i wykonać kilka prostych ćwiczeń dających fizyczne i psychiczne odprężenie.

W naszej szkole praktyka tychże ćwiczeń jest rzadko stosowana, o czym świadczą wyniki ankiety przeprowadzonej przez Beatę Kownacką i Katarzynę Zych wśród losowo wybranych nauczycieli różnych przedmiotów. Jedynie 3 % ankietowanych stosuje ćwiczenia śródlekcyjne, choć do znajomości problematyki przyznaje się 60 % z nich. Optymistyczne wydaje się, że aż 70 % ankietowanych chce pogłębiać swoją wiedzę i umiejętności w tym zakresie. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom pragniemy przedstawić kilka naszych propozycji.

Zanim przystąpimy do ćwiczeń śródlekiyjnych pamiętajmy, jakie funkcje muszą one spełniać:

- **relaksacyjną** – odprężenie, poprawienie funkcjonowania układu nerwowego, receptorów wzroku i słuchu,
- **stymulującą** – pobudzenie układu krążenia i oddychania, dotlenienie układu nerwowego,
- **korekcyjną** – przyjmowanie prawidłowej postawy ciała,
- **dydaktyczną** – wyrabianie nawyku aktywnego wypoczynku podczas pracy umysłowej.



Warto również pamiętać o kilku zasadach organizacyjno-metodycznych:

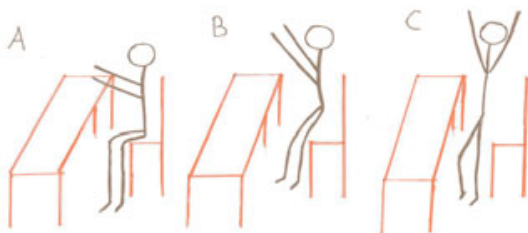
- czas trwania ćwiczeń to **2-3 min.**
- ćwiczymy przy **otwartych oknach**
- ćwiczenia muszą być **proste, łatwe** do wykonania na małej przestrzeni i **bezpieczne**
- należy zadbać o **dobry nastrój**, atmosferę radości i swobody – pomocna tu może być muzyka
- ćwiczenia może prowadzić **nauczyciel lub uczeń** do tego przygotowany.

Nasze propozycje ćwiczeń oparte są na metodzie zabawowej i zadaniowej, choć autorzy prac z zakresu ćwiczeń śródlekcyjnych często rezerwują je tylko dla dzieci, młodzieży pozostawiając metodę ścisłą. Wykorzystując dostępne podczas zajęć przybory szkolne, które spełniać mogą rolę **nietypowych przyborów do ćwiczeń**, możemy znacznie uatrakcyjnić zadania ruchowe. Do tego mogą służyć:

- **kartki papieru,**
- **gazety,**
- **długopisy,**
- **książki i zeszyty,**
- **woreczki foliowe po drugim śniadaniu,**
- **rolki po ręcznikach papierowych, itp.,**

jednym słowem to, co mamy pod ręką. Zależy to od wyobraźni i poczucia humoru uczniów i nauczycieli.

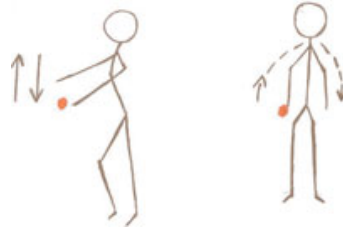
Nasze propozycje ćwiczeń śródlekcyjnych:



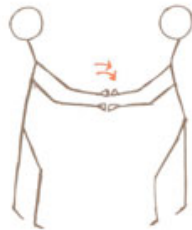
1. „Meksykańska fala” – uczniowie wstają pojedynczo unosząc ręce w górę; „fala” może przesuwać się wzdłuż rzędów, szeregów ławek.



2. Przejście dookoła ławki z książką na głowie.
3. Z książką lub zeszytem na głowie wykonać kilka przysiadów; można zorganizować konkurs, kto zrobi ich więcej.



4. Podbijanie otwartą dłoń kulki ze zgniecionej kartki papieru; ćwiczenie można wykonać indywidualnie lub w parach.



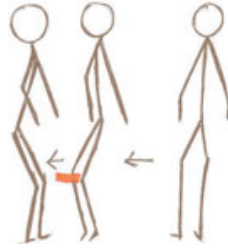
5. Gra w łapki.



6. Rzuty kulkami z papieru do wyznaczonego celu, np. do ustawionego na środku klasy kosza na śmieci.



7. Przekładanie długopisu między palcami jednej dłoni.



8. Uczniowie ustawieni w kręgu podają sobie po kolei długopis (rolkę po ręczniku papierowym) trzymając go między kolanami.



9. Lekki woreczek foliowy należy podrzucić i dmuchając w górę utrzymać go jak najdłużej w powietrzu.

Opracowały: Beata Kownacka i Katarzyna Zych