

Praca domowa na temat "Aktywna przerwa"

1. Tworzenie indywidualnego planu aktywnych przerw:

- Utwórz indywidualny plan aktywnych przerw na nadchodzący tydzień szkolny. Zdecyduj, jakie aktywności chciałbyś wykonywać podczas przerw. Pamiętaj, że możesz wybrać z różnych kategorii, które omówiliśmy na lekcji (zabawy ruchowe, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia kondycyjne, ćwiczenia na koncentrację, strefa relaksu, strefa gier planszowych, strefa sztuki, strefa nauki, strefa biblioteki, strefa kulinarna). Staraj się uwzględnić różne rodzaje aktywności, aby twój plan był zróżnicowany.

2. Dziennik aktywności:

- Prowadź dziennik aktywności przez cały tydzień, notując, jakie aktywności wykonywałeś podczas przerw i jak się po nich czułeś. Zwróć uwagę na to, jak aktywne przerwy wpływają na twój nastrój, poziom energii i koncentrację.

3. Refleksja:

- Na koniec tygodnia napisz krótką refleksję na temat swoich doświadczeń. Czy plan aktywnych przerw działał? Jakie aktywności były najbardziej satysfakcjonujące? Czy zauważyłeś jakiegokolwiek korzyści z wprowadzenia aktywnych przerw do swojego dnia szkolnego?

Uwagi:

- Przygotuj swoje zadanie domowe do dyskusji na następnej lekcji.
- Pamiętaj, że celem jest promowanie zdrowych nawyków i aktywnego stylu życia, a nie ocenianie czy porównywanie aktywności między uczniami.
- Pamiętaj, że aktywna przerwa powinna być przyjemnością, nie kolejnym obowiązkiem. Wybieraj te aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i pomagają Ci się zrelaksować.