**Scenariusz lekcji: 10 ćwiczeń - Wstań od komputera**

**Klasa V**

Wstępne przywitanie uczniów i przedstawienie tematu lekcji: "**10 ćwiczeń - Wstań od komputera** ".

Zasady higieny pracy przy komputerze:

* Omówienie kilku zasad higieny pracy przy komputerze, takich jak prawidłowa pozycja ciała, ergonomiczne wyposażenie oraz regularne przerwy na rozciąganie mięśni.

Znaczenie wstawania:

* Wyjaśnienie, dlaczego regularne wstawanie od komputera jest ważne dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Interaktywne zadanie:

* Przedstawienie interaktywnego zadania dla uczniów, które pomoże im lepiej zrozumieć temat i zastosować zdobyte informacje w praktyce.

Ćwiczenia:

* Przedstawienie 10 ćwiczeń, które uczniowie mogą wykonywać, aby wstać od komputera i rozciągnąć mięśnie. Każde ćwiczenie powinno być dokładnie opisane i wizualnie przedstawione na slajdach.

Podsumowanie:

* Podkreślenie znaczenia regularnego wstawania od komputera i wykonywania prostych ćwiczeń.
* Zachęta do codziennego praktykowania tych ćwiczeń w celu utrzymania zdrowego stylu życia.

Praca domowa:

* Przedstawienie zadania domowego, które polega na wykonywaniu ćwiczeń przez tydzień i zapisywaniu postępów w dzienniczku.

Pytania i podsumowanie:

* Udzielenie uczniom możliwości zadawania pytań dotyczących omawianego tematu.
* Podsumowanie lekcji i przypomnienie głównych punktów.

*Wprowadzenie:*

Witajcie uczniowie! Dzisiejsza lekcja poświęcona będzie tematowi higieny pracy przy komputerze oraz znaczeniu regularnego wstawania. Dlaczego jest to ważne? Ponieważ długotrwałe siedzenie przed komputerem może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Zbyt długo utrzymywanie tej samej pozycji może prowadzić do bólu pleców, sztywnych mięśni, zmęczenia i obniżonej koncentracji. Dlatego właśnie warto zatroszczyć się o nasze ciało i wprowadzić zdrowe nawyki podczas pracy przy komputerze.

*Zasady higieny pracy przy komputerze:* Przejdźmy teraz do omówienia kilku zasad higieny pracy przy komputerze, które pomogą nam utrzymać prawidłową postawę i uniknąć nadmiernego napięcia mięśni.

1. Prawidłowa pozycja ciała: Siedź prosto, z plecami przylegającymi do oparcia krzesła. Nogi powinny być ułożone na podłodze, a przedramiona równoległe do podłogi, aby uniknąć nadmiernego obciążenia kręgosłupa.
2. Ergonomiczne wyposażenie: Używaj krzesła i biurka o ergonomicznym kształcie, które zapewnią odpowiednie wsparcie dla ciała.
3. Regularne przerwy: Przyznaj sobie regularne przerwy na rozciąganie mięśni, rozluźnienie napięcia i odpoczynek od ekranu.

Regularne przerwy na rozciąganie mięśni i odpoczynek są ważne. WHO zaleca, aby co godzinę wstawać od stanowiska pracy i wykonywać krótkie ćwiczenia rozciągające, które pomogą złagodzić napięcie mięśni i poprawić krążenie krwi.

Interaktywne zadanie:

<https://wordwall.net/pl/resource/2060154/informatyka/prawidłowa-postawa-podczas-pracy-przy-komputerze>

*Znaczenie wstawania:* Teraz przejdźmy do głównego tematu - znaczenia wstawania od komputera. Wiesz, że siedzenie przez długi czas może negatywnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego warto regularnie wstawać od biurka i angażować się w aktywność fizyczną. Kiedy wstajemy, pobudzamy krążenie krwi, rozciągamy mięśnie i dodajemy energii naszemu ciału. To pozwala nam pozostać bardziej skoncentrowanym i efektywnym w pracy.

**Praca domowa:**

**Wykonuj codziennie przez tydzień 10 poniższych ćwiczeń.**

**Stwórz dzienniczek i zapisz w nim swoje postępy ☺**

*Ćwiczenie 1: Marsz w miejscu*

* Stań prosto na swoim miejscu.
* Wykonuj energiczne kroki, unosząc kolana jak podczas marszu.
* Kontynuuj przez 1-2 minuty.

*Ćwiczenie 2: Przysiady*

* Stań prosto, rozstaw nogi na szerokość bioder.
* Powoli zginaj kolana i opuść ciało w dół, jakbyś siadał na niewidzialnym krześle.
* Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz 10-15 razy.

*Ćwiczenie 3: Skłony do przodu*

* Stań prosto, stopy na szerokość bioder.
* Wyprostuj plecy, a następnie zegnij się w biodrach, opuszczając ręce w kierunku podłogi.
* Staraj się dotknąć palców stóp lub jak najdalej z możliwości.
* Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie powróć do pozycji wyjściowej.
* Powtórz 8-10 razy.

*Ćwiczenie 4: Pompki na ścianie*

* Znajdź solidną ścianę i oprzyj się na niej, rozstawiając ręce na szerokość barków.
* Wykonaj pompki, zginając łokcie i zbliżając klatkę piersiową do ściany.
* Powtórz 10-15 razy.

*Ćwiczenie 5: Unoszenie nóg*

* Usiądź na krawędzi krzesła lub ławki, trzymając ręce na siedzeniu dla wsparcia.
* Unieś jedną nogę na wysokość biodra, a następnie opuść ją.
* Powtórz 10-15 razy dla każdej nogi.

*Ćwiczenie 6: Rotacje ramion*

* Stań prosto, rozstawiając nogi na szerokość bioder.
* Podnieś ramiona na boki, a następnie wykonuj płynne ruchy rotacyjne w przód i w tył.
* Powtórz przez 30-60 sekund.

*Ćwiczenie 7: Przeciąganie mięśni karku*

* Usiądź na krześle z nogami na szerokość bioder.
* Delikatnie pochył głowę na bok, starając się dotknąć ucha ramieniem.
* Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie powtórz na drugą stronę.
* Powtórz 5-8 razy z każdą stroną.

*Ćwiczenie 8: Rotacje stawów biodrowych*

* Stań prosto, z rękoma na biodrach.
* Wykonuj płynne ruchy rotacyjne biodrami, krążąc w jednym kierunku przez 30 sekund, a następnie zmień kierunek.

*Ćwiczenie 9: Skręty tułowia*

* Stań prosto, rozstawiając nogi na szerokość bioder.
* Wykonuj skręty tułowia, zginając się w bok i dotykając dłonią przeciwnego kolana.
* Powtórz 10-12 razy z każdej strony.

*Ćwiczenie 10: Unoszenie ramion*

* Stań prosto, rozstawiając nogi na szerokość bioder.
* Unieś ramiona na boki, a następnie powoli je unosząc, jakbyś chciał sięgnąć do sufitu.
* Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie opuść ramiona.
* Powtórz 8-10 razy.

*Podsumowanie:* Podsumowując, regularne wstawanie od komputera i wykonywanie

prostych ćwiczeń może mieć ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia. Pamiętajcie o zasadach higieny pracy przy komputerze i angażujcie się w aktywność fizyczną, aby utrzymać elastyczność mięśni, poprawić krążenie krwi i dodać sobie energii. Zachęcam Was do codziennego praktykowania tych ćwiczeń, abyście mogli czerpać pełne korzyści z pracy przy komputerze i cieszyć się zdrowym stylem życia.