Temat lekcji: Aktywna przerwa

Klasa IV

Aktywna przerwa w szkole:

Czas trwania: 45 minut

Cele:

* Nauczyć uczniów, czym jest aktywna przerwa i jakie są jej korzyści
* Wprowadzić różne formy aktywnej przerwy
* Zachęcić uczniów do regularnej aktywności fizycznej

Plan lekcji:

1. Wstęp (5 minut)
	* Omówienie tematu lekcji
	* Wyjaśnienie, czym jest aktywna przerwa
	* Omówienie korzyści płynących z aktywnej przerwy
	* Przykłady różnych form aktywnej przerwy
2. Omówienie stref aktywnych przerw (35 minut)
	* Prezentacja strefy zabawy i ruchu: omówienie typów gier i aktywności, które mogą być wykonywane
	* Prezentacja strefy relaksu: omówienie sposobów relaksacji i odpoczynku, takich jak joga, medytacja
	* Prezentacja strefy gier planszowych: omówienie gier planszowych i ich korzyści dla umysłu
	* Prezentacja strefy sztuki: omówienie różnych form sztuki i korzyści płynących z twórczego wyrażania siebie
	* Prezentacja strefy nauki: omówienie różnych interaktywnych gier edukacyjnych i korzyści płynących z uczenia się poprzez zabawę
	* Prezentacja strefy biblioteki: omówienie korzyści płynących z czytania
	* Prezentacja strefy kulinarnej: omówienie podstaw gotowania i korzyści płynących z umiejętności gotowania
3. Przygotowanie planu aktywnej przerwy (5 minut)
	* Prośba do uczniów, aby przygotowali swój własny plan aktywnej przerwy, wybierając aktywności, które ich najbardziej interesują
	* Omówienie planów i podzielenie się pomysłami

Zakończenie lekcji: Podsumowanie i refleksja nad tym, co uczniowie nauczyli się na lekcji. Zachęta do wykorzystania wiedzy na temat aktywnych przerw w codziennym życiu szkolnym.

Materiały:

* Materiały do gier i aktywności (piłki, gry planszowe, materiały artystyczne, książki, itp.)
* Arkusze papieru i długopisy dla uczniów do tworzenia własnych planów aktywnych przerw

 **Czym jest aktywna przerwa?**

Aktywna przerwa to przerwa w czasie nauki, podczas której uczniowie wykonują różne ćwiczenia i zabawy, aby poprawić swoją kondycję fizyczną, motywację i koncentrację. Aktywna przerwa jest ważnym elementem dnia szkolnego, ponieważ pozwala uczniom zrelaksować się i odprężyć, a jednocześnie zwiększyć swoją wydajność w nauce.

**Czemu służy aktywna przerwa?**

Celem aktywnej przerwy jest poprawa kondycji fizycznej i umysłowej uczniów, a także zwiększenie ich motywacji i koncentracji. Aktywna przerwa pozwala na odprężenie i złagodzenie stresu, co wpływa pozytywnie na samopoczucie uczniów i ich gotowość do dalszej pracy.

 **Dlaczego warto wprowadzić aktywną przerwę?**

Wprowadzenie aktywnej przerwy w ciągu dnia szkolnego może przynieść wiele korzyści. Poprawa kondycji fizycznej, lepsza koncentracja i motywacja, a także lepsze samopoczucie, to tylko niektóre z zalet aktywnej przerwy. Dlatego warto zacząć wprowadzać takie przerwy w szkołach i przyczynić się do poprawy zdrowia i dobrej formy uczniów.

Chcielibyśmy Wam przedstawić różne formy aktywnej przerwy, które możecie zastosować podczas Waszych dni szkolnych, aby pomóc Wam zrelaksować się, naładować baterie i poprawić koncentrację. Pamiętajcie, że każda forma aktywnej przerwy ma swoje korzyści i możecie wybrać te, które najbardziej Wam odpowiadają.

**Zabawy ruchowe:**

Są to gry i aktywności, które angażują Wasze ciała w ruch, takie jak gry zespołowe, gry z piłką czy zabawy na świeżym powietrzu. Te aktywności nie tylko pomogą Wam się rozgrzać, ale również zapewnią dobrą dawkę zabawy.

**Ćwiczenia rozciągające:**

Możecie spróbować jogi, pilatesu lub tańca, które są doskonałe do rozciągania mięśni, poprawy gibkości i relaksu.

**Ćwiczenia kondycyjne:**

Takie jak bieganie na krótkie dystanse, skakanie na skakance lub ćwiczenia na miejscu, które pomogą Wam poprawić kondycję fizyczną i wytrzymałość.

Ćwiczenia na koncentrację: Spróbujcie łamigłówek ruchowych, gier logicznych czy zabaw wymagających skupienia. Pomogą Wam one poprawić koncentrację i zdolności myślenia.

**Jak wprowadzić aktywną przerwę do Waszych dni szkolnych? Oto kilka kroków:**

1. Zarezerwujcie czas: Znajdźcie 10-15 minut na każdą godzinę nauki, kiedy możecie zrobić przerwę na aktywność.
2. Wykorzystajcie dostępne przestrzenie: Możecie użyć sali lekcyjnej, korytarza, boiska czy dziedzińca szkolnego. Pamiętajcie, że ruch to nie tylko sport, możecie również tańczyć, rysować lub robić ćwiczenia rozciągające.
3. Wybierzcie różne formy aktywnej przerwy: Każdy jest inny i ma inne preferencje. Spróbujcie różnych aktywności, aby znaleźć te, które najbardziej Wam odpowiadają.
4. Zacznijcie małymi krokami: Nie musicie wprowadzać wszystkiego naraz. Możecie zacząć od jednej aktywnej przerwy dziennie, a następnie stopniowo zwiększać ich liczbę.
5. Bądźcie zaangażowani: Ważne jest, abyście chcieli brać udział w aktywnej przerwie, a nie czuli, że jest to kolejny obowiązek. Aktywna przerwa powinna być przede wszystkim zabawą!

Pamiętajcie, aktywna przerwa to nie tylko sposób na poprawę zdrowia fizycznego, ale także na poprawę koncentracji, samopoczucia i zdolności do nauki. Spróbujcie i zobaczcie, jakie korzyści przyniesie Wam aktywna przerwa!

**Strefa relaksu**

Czasami jednak potrzebujecie chwili wyciszenia i odpoczynku. Dla tych momentów stworzyliśmy strefę relaksu. To miejsce, w którym możecie odpocząć, uspokoić umysł i odprężyć ciało. Znajdziecie tam materace, koce i poduszki, które pozwolą Wam na komfortowy wypoczynek. Będzie też możliwość skorzystania z ćwiczeń jogi, medytacji lub relaksacji, które pomogą Wam odzyskać energię.

**Strefa gier planszowych**

Gry planszowe to nie tylko świetna zabawa, ale także doskonały trening umysłu. Stworzyliśmy dla Was strefę gier planszowych, gdzie będziecie mogli rozwijać swoje strategiczne myślenie, trenować koncentrację i cieszyć się rywalizacją w gry takie jak szachy, warcaby czy chińczyk.

**Strefa sztuki**

Kreatywność jest ważna w każdym wieku, a sztuka daje nam nieskończenie wiele możliwości wyrażania siebie. Strefa sztuki to miejsce dla Waszej twórczości. Znajdziecie tam materiały do rysowania, malowania, klejenia, wycinania - wszystko, czego potrzebujecie, aby wyrazić swoje uczucia, myśli, marzenia.

**Strefa nauki**

Uczenie się nie musi być nudne! W strefie nauki znajdziecie wiele interaktywnych gier edukacyjnych, puzzli i quizów, które pozwolą Wam uczyć się w sposób atrakcyjny i zabawny. To doskonała okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę i rozwijać umiejętności, jednocześnie dobrze się bawiąc.

**Strefa biblioteki**

Czytanie to jedna z najważniejszych umiejętności, jakie możemy nabyć. Dlatego stworzyliśmy dla Was strefę biblioteki, w której będziecie mogli czytać książki lub inne materiały, które Was interesują. Czytanie pomaga w rozwoju języka, zwiększa koncentrację, poprawia wiedzę i pozwala na chwilę relaksu.

**Strefa kulinarna**

Jedzenie to nie tylko podstawa naszego życia, ale także pasja dla wielu z nas. Strefa kulinarna to miejsce, gdzie możecie nauczyć się podstaw gotowania, poznawać nowe smaki, a także rozwijać swoje umiejętności kulinarne. W ramach bezpieczeństwa, będziecie pracować głównie z prostymi składnikami i narzędziami, ale nawet to pozwoli Wam na stworzenie czegoś smacznego i zdrowego!

Chcielibyśmy podzielić się z wami pomysłami na obchodzenie nietypowych dni podczas przerw w Waszej szkole. To świetna okazja do zabawy, nauki i rozwijania swoich zainteresowań. Oto kilka sposobów, jak możecie celebrować te dni podczas przerwy:

1. Dzień Kreatywności: W czasie przerwy możecie zaprosić kolegów i koleżanki do specjalnie przygotowanej przestrzeni, gdzie będziecie mieli dostęp do materiałów artystycznych i będziecie mogli wykazać się swoją kreatywnością. Możecie malować, rysować, tworzyć modele, a nawet pisać wiersze. To wasza szansa, aby wyrazić siebie poprzez sztukę!
2. Dzień Wymyślonych Postaci: Przerwa może stać się areną dla waszych wymyślonych postaci! Przyjdźcie przebrani za swoje ulubione postacie z książek, filmów, gier wideo lub stwórzcie własne postacie. Możecie zorganizować konkurs na najlepsze przebranie i urządzić paradę waszych postaci w szkolnym holu. To świetny sposób na wyobraźnię i wspólną zabawę.
3. Dzień Badań Naukowych: W czasie przerwy można również zorganizować niewielkie prezentacje lub eksperymenty, które będą krótkie, ale ciekawe. Możecie podzielić się swoimi badaniami naukowymi lub przeprowadzić prosty eksperyment, który można wykonać w krótkim czasie. To doskonała okazja, aby rozbudzić swoją ciekawość i pasję do nauki.
4. Dzień Języków Świata: Przerwa może być doskonałym czasem na naukę podstawowych zwrotów i słów w różnych językach. Można przygotować stoiska, na których znajdą się tablice z wyrażeniami w różnych językach. Będziecie mogli poznawać nowe słowa i próbować wymawiać je poprawnie. To świetna okazja, aby odkrywać różnorodność języków.
5. Dzień Technologii i Innowacji: Przerwa może być czasem na małe prezentacje dotyczące najnowszych technologii lub pokazywanie waszych projektów związanych z technologią.
6. Dzień Działań Społecznych: Przerwa to doskonały czas na aktywności związane z działaniami społecznymi. Organizacja stoiska, na których będziecie mogli przynosić produkty spożywcze lub odzież dla potrzebujących. To okazja, aby wykazać się hojnością i solidarnością.

Pamiętajcie, że celebrowanie nietypowych dni podczas przerw to świetny sposób na odmianę, integrację i rozwijanie swoich pasji. Bawcie się dobrze i korzystajcie z tych wyjątkowych momentów w naszej szkole!

**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 jakiekolwiek 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.