

SCENARIUSZ

Życie "poza talerzem", czyli jak styl życia wpływa na nasze zdrowie?

1) Wykład nauczyciela

Zacznę dziś lekcję od pytania. Czy znasz powiedzenie „Twoje życie w Twoich rękach?”

Co według Ciebie może ono oznaczać?

Nasz stan zdrowia, a w Twoim przypadku także Twój rozwój, zależy w dużym stopniu od Ciebie i o tym jest właśnie to powiedzenie. Zdrowie to stan, nad którym można i warto pracować przez całe życie. Jesteś w okresie dużych zmian, Twoje ciało intensywnie rośnie i rozwija się, by wkrótce przejść etap dojrzewania. Twoje ciało potrzebuje szczególnej uwagi i dobrych warunków do rozwoju.

Na naszych lekcjach wychowawczych sporo mówimy o zdrowym odżywianiu. Z pewnością, dzięki nim, znasz już choćby podstawowe zasady dotyczące zdrowego talerza. To jednak nie wszystko. Są jeszcze inne dodatkowe kwestie w naszym życiu, wpływające na nasz stan zdrowia - i o nich dziś dowiesz się kilka ważnych informacji.

Zacznijmy od bycia w ruchu, czyli tak zwanej aktywności fizycznej. Czy uważasz się za osobę aktywną fizycznie? Co lubisz robić najbardziej i dlaczego?

N uzupełnia wypowiedzi. Jeśli N. uprawia sport, lubi jakąś dyscyplinę lub po prostu jest wielbicielem spacerów czy jazdy na rowerze, warto aby też podzielił się tym z uczniami.

Ćwiczenia wpływają dobrze na zdrowie fizyczne i psychiczne, czyli samopoczucie człowieka. Kiedy regularnie się ruszamy zapobiegamy wielu chorobom, także tym bardzo poważnym jak nowotwór piersi czy choroby serca. Każdy rodzaj ruchu, jaki tylko sprawia nam przyjemność, pozwala nam zapobiegać, ale też leczyć otyłość. Ponadto uprawianie sportu to jedno z najlepszych „bezpłatnych leków”, skutecznych w rozładowywaniu stresu i poprawie naszego nastroju.

Jeśli ważne jest dla Was zachowanie szczupłej sylwetki to powinniście wiedzieć, że kiedy uprawianie sportu jest naszym nawykiem, mamy po prostu mniej czasu na niezaplanowaną przestrzeń w ciągu dnia, która w wielu przypadkach polega na odczuwaniu nudy i sięganiu po dodatkowe przekąski. Dodatkowo poprzez wysiłek fizyczny nasze ciało zużywa więcej energii i ilość kalorii, jaką zjemy może być wówczas większa, niż w przypadku siedzącego trybu życia. Oczywiście warto tę dodatkową pulę kalorii zarezerwować na jedzenie dobrej jakości, a nie na dodatkową porcję słodkich czy słonych przekąsek.

Sen wydaje się być dla wielu z Was stratą czasu. Ale czy rzeczywiście tak jest? Spójrzcie na infografikę. Być może zaskoczą was następujące fakty na temat tego jak, zbyt mała ilość snu może zaburzyć nasze zdrowie. Niektóre skutki niedoboru snu są całkiem poważne.



N. omawia grafikę:

Zbyt mała ilość snu może dawać takie skutki jak:

- ✓ Zwiększone ryzyko chorób serca
- ✓ Większa szansa na zachorowanie na cukrzycę
- ✓ Wzrost masy ciała
- ✓ Obniżona koncentracja
- ✓ Problemy z pamięcią - gorsze efekty w nauce
- ✓ Silne zmęczenie odczuwane w ciągu dnia
- ✓ Bycie poddenerwowanym w ciągu dnia
- ✓ Pogorszenie nastroju
- ✓ Zwiększone ryzyko nowotworów

Mam nadzieję, że od dzisiaj zmienisz swoje nastawienie do odpoczynku i snu, jeśli dotąd uważałeś, że to strata czasu snu. I że rozważysz kładzenie się spać o odpowiedniej dla siebie porze. Dobrze, jeśli każdej nocy przeznaczysz na sen przynajmniej 8 godzin. Twoje ciało po pracowitym dniu w szkole i w domu potrzebuje tyle czasu na regenerację i zebranie sił na kolejne wyzwania.

Na koniec zostawiłam stres. Wielki problem dzisiejszych czasów.

Zastanów się przez chwilę, czy często się stresujesz? Z jakich powodów? Jak wtedy się czujesz?

Każdy z nas niekiedy odczuwa mniejszy lub silniejszy stres. Jest to coś, czego nie da się uniknąć w codziennym życiu. Tu znowu kluczową sprawą jest to: czy i jak radzimy sobie z tym, że się denerwujemy.

Warto abyśmy powiedzieli sobie co to w ogóle jest stres. Stres to reakcja naszego organizmu na sytuacje, które sprawiają, że czujemy się zagrożeni. Objawia się zmianami zachodzącymi w ciele, bo

przecież każdy z nas potrafi zauważyć stres po tym, że np. zmienił się jego oddech albo zaczęło szybciej bić serce. Niektórzy podczas odczuwania stresu mają problemy z bólami brzucha lub nie mogą w nocy spać. Często zaczynają też bardziej się pocić. Na infografice widzimy, co może dziać się z naszym zdrowiem, gdy przez dłuższy czas żyjemy w dużym stresie.



N. omawia infografikę.

Ciągły stres w naszym życiu może sprawić, że

- nasza odporność jest słabsza, więc częściej chorujemy
- mamy problemy z przewodem pokarmowym - bóle brzucha, biegunki lub zaparcia
- możemy zachorować na cukrzycę
- zaczniemy tyć i zachorujemy na otyłość
- będą nas męczyć bóle głowy
- zaczną wypadać nam włosy
- nasza skóra będzie chorować i pojawią się na niej trudne do leczenia wypryski (trądzik)
- nasze serce zacznie szwankować
- będziemy odczuwać bóle w różnych częściach ciała
- nasze kości będą słabsze co zwiększy ryzyko złamań

Największym problemem nie jest to, że w codziennym życiu doświadczamy sytuacji, które są źródłem stresu, a raczej to, że nie potrafimy się z nim obchodzić. Aby stres nie był dla nas źródłem problemów ze zdrowiem warto zadbać o to, aby regularnie rozładowywać stres skumulowany w ciele.

Masz może jakieś pomysły na poprawę nastroju, czyli rozładowanie stresu?

Jest mnóstwo możliwości na to, aby zaopiekować się naszym zestresowanym ciałem. W walce ze stresem na pewno świetnie sprawdzi się aktywność fizyczna, jakakolwiek, która sprawia nam przyjemność. Ponadto świetnie sprawdzą się:

- uważny oddech, czyli tzw. metody oddechowe, które poznasz zaraz w ramach ćwiczenia grupowego
- kontakt z kimś przyjaznym - rozmowa z nim
- przytulanie - warto przytulać się do kogoś kogo kochamy
- śmiech - powspominaj coś zabawnego ze swoim kolegą, koleżanką lub rodzicami
- płacz - jeśli czujesz silne napięcie sprawdzi się idealnie

- zrób coś twórczego - jeśli lubisz rysować, malować lub układać puzzle wybierz coś co podziela na ciebie relaksująco

2) Ćwiczenie grupowe

A teraz zgodnie z zapowiedzią zapraszam Cię do wykonania ćwiczenia. Możesz wygodnie rozsiąść się na krześle albo położyć na łóżku lub dywanie.

N. Zapraszam Cię do ćwiczenia z uważnym oddechem.

N czyta tekst:

Usiądź wygodnie i jeśli nie masz nic przeciwko zamknij oczy. Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Poobserwuj przez chwilę ruchy swojego ciała podczas oddychania. Co dzieje się z brzuchem i klatką piersiową najpierw podczas wdechu a potem podczas wydechu. (około 2-3 minuty)

Teraz połóż dłonie na udach. Wyprostuj kręgosłup i wydłuż szyję tak, jakbyś głową chciał dotknąć sufitu. Teraz będziemy odliczać w następujący sposób- robimy wdech nosem, w myślach licząc do czterech (1,2,3,4), przez dwie sekundy wstrzymujemy oddech (1,2) a potem wydychamy ustami bardzo powoli odliczając do 6.

(Nauczyciel może poprowadzić uczniów przez kilka takich oddechów po czym dzieci dalej wykonują ćwiczenie samodzielnie, licząc w myślach).

Czas trwania: około 2-3 minuty, w zależności od współpracy grupy.

Dziękuję za wykonanie ćwiczenia. **Czy podobało się tobie to ćwiczenie? Czy było trudne do wykonania? Co było najtrudniejsze? Czy coś cię zaskoczyło?**

Dlaczego dziś wykonałeś takie ćwiczenie? Ponieważ uważny oddech to narzędzie skuteczne na stres w każdych warunkach. To coś co „zawsze mamy przy sobie” i nic nas nie kosztuje. Powolny, uważny oddech pomaga się uspokoić i dotlenić nasz mózg. Idealne rozwiązanie na każdy długi i stresujący dzień. Warto wprowadzić w nawyk uważne oddychanie. Istnieje wiele jego metod, które warto poznać i regularnie wykonywać.

3) Podsumowanie i zadanie domowe. Dziękuję za dzisiejszą lekcję. Miałeś szansę przekonać się o tym, że mamy wpływ na swoje zdrowie i, że oprócz zdrowego odżywiania liczy się też to: ile i jak śpimy, czy jesteśmy aktywni fizycznie, ale też czy i jak radzimy sobie ze stresem, który kiedy jest zbyt częstym „gościem w naszym życiu” powoduje wiele chorób w naszym ciele. **W ramach zadania domowego** masz szansę poznać kolejną prostą metodę, skuteczną w radzeniu sobie z odczuwanym stresem. Wspominałam, że jednym ze sposobów na stres może być praca twórcza i dlatego zapraszam cię dziś do wykonania specjalnej kolorowanki (**załącznik**).