

Racjonalny tryb życia

Planujemy swój dzień - sprawozdanie

Nieracjonalne wykorzystanie czasu ma negatywny wpływ na zdrowie uczniów i rezultaty w uczeniu się. Powoduje nagromadzenie zaległości, natomiast długotrwały wysiłek, nieprzerwany chwilami odpoczynku często daje objawy zmęczenia, rozproszenia uwagi, drażliwości i senności. Aby zapobiec występowaniu tych objawów należy stosować przerwy w nauce i odpowiednio je wykorzystywać poprzez relaks i czynny wypoczynek.

Na lekcji wychowania fizycznego, uczniowie kl. 7-8 dowiedzieli się, że racjonalny tryb życia jest niezmiernie ważnym elementem w dbałości o zdrowie. Regulowany jest prawidłowym rozkładem organizacyjnym dnia, który wdraża do systematyczności oraz nawyków higienicznych.

Młodzież nauczyła się planowania i właściwej organizacji swoich zajęć zgodnie z rytmem dobowym. Uczniowie wyszczególnili stałe elementy dnia, które powinny być ujęte w planach, są to: nauka i praca (w szkole i w domu), zajęcia ruchowe (wypoczynek czynny), sen, rozkład posiłków. Następnie określone zostały proporcje pomiędzy pracą, a wypoczynkiem oraz między pracą umysłową, a wysiłkiem fizycznym po to, żeby nie dochodziło do przemęczenia jednym rodzajem pracy. W budżecie czasu dnia obowiązkowo musiało znaleźć się miejsce na zajęcia ruchowe (ok. 2,5 godz.), które przynoszą odprężenie i regenerację.

Uczniowie doszli do wniosku, że gdy człowiek jest wypoczęty, lepiej wykonuje swoją pracę. Dlatego podczas planowania dnia przestrzegali zasady zachowania równowagi i przemienności w podejmowanym wysiłku umysłowym i fizycznym.

Dorota M.