**SCENARIUSZ 7**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** *uczniów III etapu edukacyjnego; 4-letniego liceum ogólnokształcącego oraz 5 - letniego technikum.*

**TEMAT:** Ćwiczenia kompensacyjne dla postawy po długotrwałej pracy

przy komputerze. (zajęcia w trybie zdalnym, prowadzone on-line)

**CELE OGÓLNE:** (wymagania z podstawy programowej odnoszące się do efektów kształcenia oraz kryteriów weryfikacji)

* opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy,
* opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych

w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

**CELE SZCZEGÓŁOWE**:

* omawia zasady ergonomicznej pracy przy komputerze,
* wymienia najczęstsze błędy popełniane przy ułożeniu ciała w czasie zdalnej pracy,
* wykonuje wg. instrukcji ćwiczenia kompensacyjne dla postawy

po długotrwałej pracy przy komputerze,

* proponuje i wykonuje wg. własnej inwencji ćwiczenia kompensacyjne

dla postawy po długotrwałej pracy przy komputerze.

**METODY PRACY:**

* elementy wykładu,
* techniki multimedialne,
* platforma e - learningowa,
* autoprezentacja,
* dyskusja.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

* komputer, kamera, mikrofon,

**PRZEWIDYWANY CZAS:** 45 minut

**PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

*Działanie 1 - Powitanie uczniów, sprawdzenie obecności. (ok. 5 minut)*

*Nauczyciel - powitanie uczniów. Prowadzący wydaje polecenie, aby kolejno wywołani uczniowie potwierdzając swoja obecność opisali w jakiej pozycji zasiedli do zajęć.*

*Uczniowie - potwierdzają swoją obecność, opisują jaką pozycje przyjęli na zajęcia.*

*Działanie 2 - Zapoznanie z tematem zajęć. (ok. 2 minuty)*

*Nauczyciel - kontynuuje czynności organizacyjne zajęć: podanie tematu i celu zajęć. Nauczyciel przypomina o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących w trakcie zajęć oraz o bezpiecznym przygotowaniu miejsca do ćwiczeń.*

*Uczniowie - potwierdzają swoją obecność przygotowanie miejsca, stroju do ćwiczeń.*

*Działanie 3 - wprowadzenie do tematu zajęć. (ok. 7 minut)*

*Nauczyciel - używając terminu ergonomiczna pozycja przy komputerze, mówi*

*o najważniejszych zasadach zachowania prawidłowej pozycji. Prowadzący wymienia kilku elementów związanych z bezpiecznym ułożeniem ciała, takich jak: ustawienie monitora, odpowiednio dobrany fotel, biurko, ułożenie rąk, nóg. Prowadzący podkreśla, iż ustawienie tych elementów jest ściśle związany z naszym wzrostem. Jest to kwestia bardzo indywidualna i każdy sam powinien dopasować do siebie*

*i ustawić fotel, biurko, monitor tak, aby utrzymywać prawidłową postawę podczas pracy przy komputerze. Nauczyciel dla pełnej wizualizacji wykorzystuje wybraną*

*np. grafikę, film.*

*Uczniowie - podają przykłady złych pozycji przyjmowanych w trakcie zdalnego nauczania, pracy przy komputerze.* Pomocny materiał w Załącznik 1.

*Działanie 4 - Analiza filmu (ok. 10 minut)*

*Nauczyciel - zwraca uwagi uczniów na konsekwencje zdrowotne: długiego utrzymywania ciała w pozycji siedzącej oraz propozycję ćwiczeń wykonywanych*

*w pozycji siedzącej w trakcie pracy, nauki. Pomocny będzie tu np. film pt. ”Ćwiczenia zapobiegające bólowi pleców”* [*https://www.youtube.com/watch?v=9nUdYZwbQLA*](https://www.youtube.com/watch?v=9nUdYZwbQLA) *(6:21)*

*Uczniowie - śledząc film, wykonują jednocześnie proponowane ćwiczenia. Dzielą się własnymi spostrzeżeniami.*

*Działanie 5 - Ćwiczenia kompensacyjne dla postawy po długotrwałej pracy*

*przy komputerze. Propozycja ćwiczeń śródlekcyjnych. (ok. 10 min)*

*Nauczyciel - przedstawia propozycję ćwiczeń, które uczniowie mogą wykonywać*

*w przerwie pomiędzy zajęciami lub nawet w ich trakcie.*

*Uczniowie - wykonują ćwiczenia zgodnie z poleceniem nauczyciela.*

Wariant 1

Zgodnie z poleceniami nauczyciela, uczniowie wykonują ćwiczenia proponowane

wg. własnej inwencji nauczyciela, w warunkach przygotowanej przestrzeni

przed komputerem.

Wariant 2

Zgodnie z poleceniami nauczyciela uczniowie wykonują ćwiczenia

wg. zaproponowanego schematu:

* marsz w miejscu po pomieszczeniu w którym pracuje uczeń - 2 minuty,
* w marszu: głęboki wdech z wypchnięciem klatkę piersiową do przodu mocno ściągając łopatki, RR bokiem w tył, wydech z rozluźnieniem RR wzdłuż T - 5 powtórzeń,
* w staniu tyłem za krzesłem:
* skręt T w prawo, jedną ręką przytrzymanie oparcie - 10 sekund,

a następnie zmień stronę,

* opad T z przytrzymaniem dłońmi oparcia, proste RR - pogłębianie

- 5 powtórzeń,

* postawa wysoka, stopy na szerokość bioder, RR w górę, spleć dłonie

i staraj się wyciągnąć jak najwyżej - 30 sekund,

* klęk podparty:
* „ukłon japoński”; siad na stopach, RR daleko w przód, dłonie

na podłożu - wytrzymaj 30 sekund,

* pozycja j/w, płynnie przesuń dłonie daleko po podłoży w prawą stronę - 30 sekund,
* pozycja j/w, płynnie przesuń dłonie daleko po podłoży w prawą stronę – 30 sekund,
* przysiad, dłonie dotykają stóp, G w dół, rolując kręgosłup, prostujemy sylwetkę połączone z wdechem, wyprost i jak najwyżej wznos RR i G w górę; wydechem schodzimy w dół, półprzysiad, dłonie na stopach, kręgosłup zaokrąglony, G w dół – 5 razy.

Wariant 3

Nauczyciel proponuje wykonanie ćwiczeń z wykorzystaniem filmu zaczerpniętego z zasobów np. Internetu, gdzie ćwiczenia prowadzi instruktor.

*Działanie 6 - Samodzielna praca uczniów.* *(ok. 6 minuty)*

*Nauczyciel - wskazuje kolejno uczniów, którzy podają przykład jednego ćwiczenia.*

*Uczniowie - uczniowie demonstrują własną propozycję jednego ćwiczenia wraz*

*ze wskazaniem czasu wykonania lub ilości powtórzeń.*

*Działanie 7 - Podsumowanie. Dowolne wypowiedzi uczniów nt. zajęć i własnych spostrzeżeń. (ok. 2 minuty)*

*Działanie 8 - Zadanie domowe. (ok. 2 minuty)*

Zadanie praktyczne.

Każdy z uczniów ma za zadanie przygotować zestaw ćwiczeń - kompensacyjnych

dla postawy po długotrwałej pracy przy komputerze. Opis ma zawierać sposób wykonania, dozowanie i uwzględniać warunki pracy przy komputerze oraz czas

10-15 minut. Forma wykonanej pracy dowolna tj. prezentacja, zdjęcia, film lub forma pisemna.

Nauczyciel - omawia zadanie domowe, wyznacza formę realizacji zadania

oraz sposób i termin nadesłania pracy.

*Działanie 9 - Zakończenie zajęć. Pożegnanie uczniów. (ok. 1 minuta)*

**EWALUACJA ZAJĘĆ:** Nadesłanie własnej propozycji ćwiczeń kompensacyjnych.

**BIBLIOGRAFIA:**

<https://azmmedical.blogspot.com/2017/08/prawidowa-postawa-ciaa-ergonomia-pracy.html>

<https://youtu.be/9nUdYZwbQLA> (6:21) Ćwiczenia zapobiegające bólowi pleców

<https://www.youtube.com/watch?v=WwmB9Bo4Xto> (12:29) Jak siedzenie powoli niszczy ciało człowieka - mięśnie i stawy

**ZAŁĄCZNIKI:**

Załącznik 1. - Ergonomiczna pozycja przy komputerze