



MODUŁ 6

DETOKS OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CYFROWY DOBROSTAN



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity

erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 6.3

Promowanie aktywności offline i zdrowia fizycznego



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 6.3

Promowanie aktywności offline i zdrowia fizycznego

Cele:

- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu znaczenia włączenia aktywności offline do ich codziennej rutyny.
- Promowanie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego płynących z regularnych aktywności offline, zwłaszcza tych wymagających ruchu.
- Zachęcanie do rozwijania nawyków, które wspierają dobre samopoczucie fizyczne poprzez aktywność na świeżym powietrzu i poza nim.

Kluczowe przesłanie:

- Zdrowie fizyczne jest niezbędne dla ogólnego dobrego samopoczucia i poprawia zdrowie psychiczne.
- Angażowanie się w aktywności offline może zmniejszyć stres, poprawić jakość snu i zwiększyć poziom energii.
- Niewielkie, konsekwentne wysiłki na rzecz włączenia aktywności fizycznej do codziennego życia mogą prowadzić do długoterminowej poprawy zdrowia.



RODZAJ LEKCJI:





Przegląd lekcji

Ta lekcja zachęca uczestników do odejścia od ekranów i zaangażowania się w działania offline, które promują zdrowie fizyczne. Skupiając się na korzyściach płynących z ruchu fizycznego i oferując praktyczne sugestie, uczestnicy opracują strategie zwiększania poziomu aktywności fizycznej przy jednoczesnym ograniczaniu siedzącego trybu życia.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Wprowadzenie do znaczenia aktywności fizycznej (10 min)
2. Identyfikacja możliwości dla aktywności offline (15 min)
3. Tworzenie planu aktywności offline (15 min)
4. Dyskusja podsumowująca i postanowienia (5 min)



Krok 1

Wprowadzenie do znaczenia aktywności fizycznej

Zacznijmy od krótkiej pobudzającej aktywności, aby się rozruszać. Zacniemy od kilku minut lekkiego rozciągania lub, jeśli wolisz, krótkiego spaceru po pokoju lub na zewnątrz. Celem jest po prostu pobudzenie ciała i zwiększenie poziomu energii.

Następnie poświęć chwilę na sprawdzenie, jak się czujesz? Czy zmienił się twój nastrój lub energia? Omówimy, w jaki sposób nawet niewielki ruch może mieć duży wpływ na samopoczucie.

Kluczowe punkty do przemyślenia:

- Aktywność fizyczna poprawia nastrój, dodaje energii i wspiera ogólne samopoczucie.
- Siedzący tryb życia może prowadzić do stresu, złej postawy i dyskomfortu fizycznego.
- Proste czynności, takie jak chodzenie, praca w ogrodzie lub taniec, mogą pomóc przeciwdziałać tym negatywnym skutkom i poprawić samopoczucie w ciągu dnia.



Krok 1

Wprowadzenie do znaczenia aktywności fizycznej

Jak ćwiczenia wpływają na dobre samopoczucie

Blokowanie negatywnych myśli

Ćwiczenia mogą pomóc odwrócić uwagę od codziennych zmartwień i negatywnych wzorców myślenia.

Zwiększony kontakt społeczny

Ćwiczenia z innymi dają możliwość interakcji społecznych i wsparcia, zmniejszając izolację.

Poprawa nastroju i snu

Regularne ćwiczenia mogą poprawić nastrój, zwiększyć poziom energii i poprawić jakość snu.

Zmiany w chemii mózgu

Aktywność fizyczna może zwiększyć poziom serotoniny, endorfin i pomóc regulować hormony stresu, przyczyniając się do ogólnego dobrego samopoczucia emocjonalnego.



Krok 2

Identyfikacja możliwości dla aktywności offline

Zacznijmy od podziału na małe grupy. Chcę, abyście zastanowili się nad swoją codzienną rutyną i zidentyfikowali obszary, w których moglibyście włączyć ruch fizyczny.

Zastanów się nad następującymi kwestiami:

- Jakie części dnia spędzasz siedząc lub będąc nieaktywnym?
- Gdzie możesz dodać niewielkie ilości aktywności fizycznej?

W grupach lub parach przedyskutuj i wymień jak najwięcej aktywności offline, które można łatwo włączyć do codziennej rutyny. Rozważ następujące kategorie:

- Ruch fizyczny: Aktywności, które wprawiają ciało w ruch (np. chodzenie, rozciąganie, sprząatanie lub praca w ogrodzie).
- Aktywności na świeżym powietrzu: Pomysły na zaczerpnięcie świeżego powietrza i poruszenie ciała (np. spacer w parku, jazda na rowerze, uprawianie sportu).
- Aktywności społeczne: Aktywności grupowe, które obejmują ruch fizyczny (np. taniec z przyjaciółmi, gra we frisbee lub spacer w grupie).



Krok 2

Identyfikacja możliwości dla aktywności offline

Po dyskusji każda grupa podzieli się swoją listą z resztą klasy. Następnie porozmawiamy o sposobach, w jakie możemy wspierać się nawzajem, aby pozostać aktywnymi i zobowiązać się do wykonywania co najmniej jednej z tych czynności każdego dnia przez następny tydzień.

Pamiętaj: Aktywności offline nie muszą być skomplikowane ani czasochłonne. Niewielkie zmiany w rutynie, takie jak chodzenie zamiast jazdy samochodem lub chodzenie po schodach, mogą mieć duży wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Znajdźmy proste sposoby na codzienną dawkę ruchu!



Krok 3

Tworzenie planu aktywności offline

Teraz nadszedł czas, aby podjąć osobiste zobowiązanie do włączenia ruchu fizycznego do codziennej rutyny. Poświęć chwilę na zastanowienie się nad jedną lub dwiema aktywnościami offline, które możesz zobowiązać się wykonywać każdego dnia. Oto kilka pomysłów, które pomogą ci zacząć:

- Spacer po obiedzie
- Rozciąganie się przez 5 minut rano

Podjmując decyzję, pamiętaj o następujących wskazówkach:

- Wybieraj czynności, które są proste i łatwo wpasowują się w twoją rutynę (np. spacer podczas rozmowy z przyjacielem lub praca w ogrodzie w weekendy).
- Zaplanuj krótkie przerwy od czasu spędzanego przed ekranem, aby zachęcić do ruchu (np. rozciąganie co godzinę lub krótki spacer po południu).
- Wyznacz małe, osiągalne cele, takie jak 10 minut aktywności fizycznej każdego dnia, stopniowo zwiększając je w miarę upływu czasu.

Po wybraniu aktywności zaplanuj je na cały tydzień. Upewnij się, że są one realistyczne i osiągalne, abyś miał większe szanse na ich utrzymanie. Zachęcamy do zapisania swojego planu i podzielenia się nim z grupą w celu zwiększenia poczucia odpowiedzialności. Podejmijmy małe kroki w kierunku lepszego samopoczucia fizycznego i psychicznego!



Krok 4

Dyskusja podsumowująca i postanowienia

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad jedną aktywnością offline, którą zamierzasz wykonać w tym tygodniu. Może to być coś tak prostego, jak spacer po obiedzie lub kilka porannych ćwiczeń rozciągających.

Gdy już zdecydujesz się na swoją aktywność, podziel się nią z grupą. Następnie połącz się z kimś w parę i zobowiąż się do wzajemnego wspierania. Będziecie dla siebie nawzajem partnerami do odpowiedzialności, sprawdzając się i zachęcając przez cały tydzień.

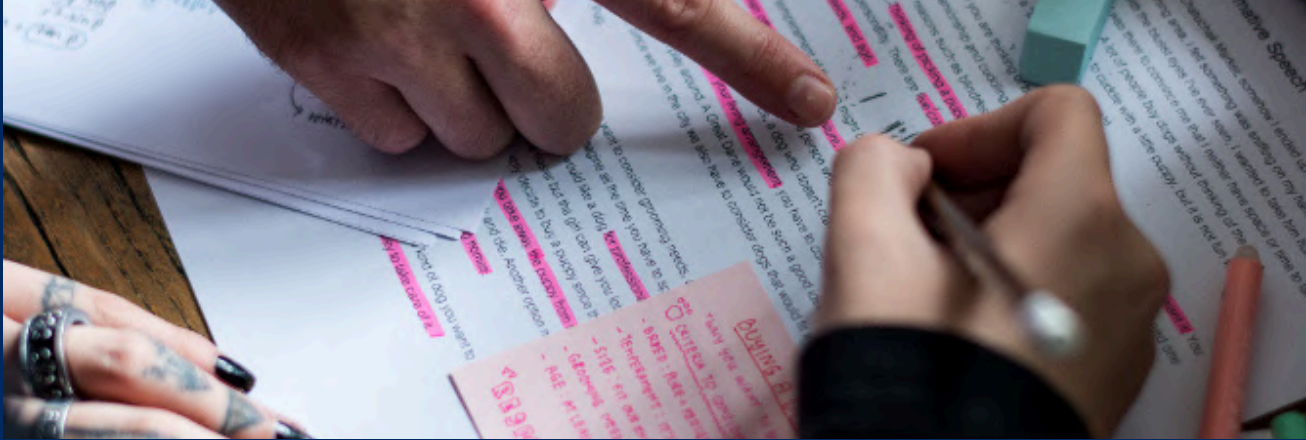
Pamiętaj: Małe, konsekwentne zmiany mogą z czasem prowadzić do większych rezultatów. Nawet poświęcenie zaledwie 10 minut na ruch każdego dnia jest krokiem we właściwym kierunku. Po zakończeniu aktywności zastanów się, jak się czujesz - zauważ poprawę nastroju, energii lub ogólnego samopoczucia. Chodzi o budowanie zdrowego, trwałego nawyku i wzajemne wspieranie się na tej drodze!

Dyskusja podsumowująca i postanowienia

Interesujące korzyści z aktywności fizycznej:

- Poprawia zdrowie mózgu: Regularna aktywność fizyczna może zwiększyć rozmiar hipokampu, części mózgu odpowiedzialnej za pamięć i uczenie się.
- Wspiera zdrowie jelit: Ćwiczenia stymulują mikrobiom jelitowy, promując lepsze trawienie i ogólny stan zdrowia.
- Poprawia tolerancję na ból: Regularny ruch może podnieść próg bólu, pomagając w radzeniu sobie z przewlekłym bólem.
- Zwiększa długowieczność: Zaledwie 30 minut umiarkowanej aktywności dziennie może wydłużyć życie, zmniejszając ryzyko poważnych chorób.
- Zachęca do podejmowania lepszych decyzji: Ćwiczenia poprawiają funkcje wykonawcze, pomagając podejmować jaśniejsze, szybsze i bardziej strategiczne decyzje.
- Zmniejsza apetyt: Aktywność fizyczna może ograniczyć apetyt na słodczy lub niezdrową żywność poprzez zmianę poziomu hormonów.





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Aktywność fizyczna nie musi być skomplikowana; proste, codzienne czynności mogą znacząco poprawić stan zdrowia.
- Robienie regularnych przerw w celu odejścia od ekranów może poprawić zarówno samopoczucie psychiczne, jak i fizyczne.
- Małe, osiągalne cele mogą prowadzić do trwałych nawyków, które poprawiają ogólną jakość życia.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Pomoc uczestnikom w zrozumieniu fizycznych i psychicznych korzyści płynących z aktywności offline i poprowadzenie ich w tworzeniu spersonalizowanego planu włączenia większej ilości ruchu do ich codziennych zajęć.

Potrzebne materiały:

- Miejsce na ćwiczenia ruchowe (w pomieszczeniu lub na zewnątrz).
- Kartki papieru i długopisy do planowania aktywności.
- Tablica lub flipchart do zapisywania pomysłów podczas dyskusji w grupie.





Krok 1: Wprowadzenie do znaczenia aktywności fizycznej (10 min)

Rozpocznij od krótkiej pobudzającej aktywności (np. lekkiego rozciągania lub spaceru).

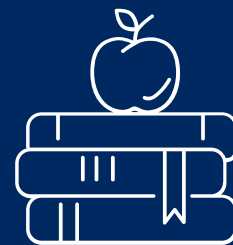
Rozpocznij dyskusję na temat tego, jak aktywność fizyczna poprawia nastrój, energię i ogólne samopoczucie. Podkreśl zagrożenia związane z siedzącym trybem życia (stres, zła postawa) i korzyści płynące z prostych czynności (spacery, praca w ogrodzie).

Sugerowany film:

[Co dzieje się w twoim ciele, gdy ćwiczysz?](#)

Zaprezentuj go i przedyskutuj z uczestnikami, czy prowadzą zdrowy tryb życia.





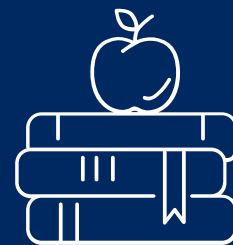
Krok 2: Identyfikacja możliwości dla aktywności offline (15 min)

Rozpocznij od podzielenia uczestników na małe, 3-4-osobowe grupy. Poproś ich, aby krytycznie zastanowili się nad swoimi codziennymi czynnościami, zwracając szczególną uwagę na okresy, w których mają tendencję do siedzenia - takie jak przerwy w pracy, po posiłkach lub podczas oglądania telewizji. Zachęć ich do zidentyfikowania tych „okienek bezczynności” i przeprowadzenia burzy mózgów na temat tego, w jaki sposób mogą je zastąpić ruchem fizycznym. Aby ustrukturyzować dyskusję, poprowadź grupy do zbadania trzech kategorii aktywności offline:

Po pierwsze, ruch fizyczny - proste czynności, które wprawiają ciało w ruch, takie jak rozciąganie się podczas reklam telewizyjnych, chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy lub wykonywanie prac domowych, takich jak ogrodnictwo lub sprzątanie. Po drugie, aktywność na świeżym powietrzu - sposoby na połączenie świeżego powietrza z ruchem, takie jak spacer po parku, jazda na rowerze do pobliskiej kawiarni lub uprawianie sportu, takiego jak koszykówka. Po trzecie, aktywność społeczna - ruch w grupie, który sprzyja nawiązywaniu kontaktów, np. organizowanie cotygodniowych sesji tanecznych z przyjaciółmi, dołączenie do grupy spacerowej lub gra we frisbee w lokalnym parku.

Po 10 minutach dyskusji ponownie zebraj klasę i poproś każdą grupę o podzielenie się trzema najlepszymi pomysłami na aktywność. Zapisz je na tablicy, aby utworzyć listę główną. Wykorzystaj ten moment, aby podkreślić, jak nawet drobne zmiany - takie jak 5-minutowy spacer po obiedzie lub stanie podczas rozmów telefonicznych - mogą łącznie poprawić samopoczucie. Zakończ, zachęcając wszystkich do wybrania co najmniej jednej aktywności z listy do wypróbowania codziennie przez następny tydzień, podkreślając, że konsekwencja ma większe znaczenie niż intensywność.





Krok 3: Tworzenie planu aktywności offline (15 min)

Poproś uczestników, aby przełożyli swoje pomysły na konkretny plan. Zachęć ich do wybrania jednej lub dwóch realistycznych aktywności dostosowanych do ich harmonogramów i preferencji. Na przykład osoba pracująca w domu może zobowiązać się do 10-minutowego porannego rozciągania, podczas gdy uczeń może zaplanować spacer do domu znajomego zamiast jazdy autobusem. Podkreśl znaczenie zaczynania od małych rzeczy: cele takie jak „5 minut rozciągania przy biurku” lub „15-minutowy wieczorny spacer” są bardziej zrównoważone niż ambitne, niejasne cele.

Zapewnij ustrukturyzowany szablon lub arkusz roboczy, w którym mogą zanotować wybrane przez siebie aktywności, zaplanować je w określonych przedziałach czasowych (np. „7:30 rano: film instruktażowy jogi przed śniadaniem”) i odnotować potencjalne przeszkody (np. „Jeśli będzie padać, zamiast tego wykonam ćwiczenia w pomieszczeniu”). Aby wzmocnić odpowiedzialność, zaproś ochotników do podzielenia się swoimi planami na głos. Takie publiczne zobowiązanie często zwiększa skuteczność działań. Dodatkowo, zasugeruj połączenie aktywności fizycznej z istniejącymi nawykami, takimi jak robienie przysiadów podczas mycia zębów lub rozciąganie się podczas słuchania podcastu, aby ułatwić ich przyswojenie.





Krok 4: Dyskusja podsumowująca i postanowienia (5 min)

Zakończ sesję, prosząc uczestników o zastanowienie się nad wybraną aktywnością i jej potencjalnym wpływem. Zadaj pytania takie jak: „Jak myślisz, jak to wpłynie na twój poziom energii lub nastrój?” lub „Jakie jest jedno wyzwanie, przed którym możesz stanąć i jak możesz je pokonać?”. Następnie przeprowadź szybką rundę, w której każda osoba głośno określi swoje zobowiązanie (np. „Będę codziennie wychodzić na 10-minutowy spacer po obiedzie”).

Następnie możesz dobrać uczestników w pary jako partnerów do realizacji zobowiązania. Zachęć pary do wymiany danych kontaktowych i zaplanuj spotkanie w połowie tygodnia - za pośrednictwem wiadomości tekstowej, rozmowy telefonicznej lub wspólnej aplikacji, takiej jak Habitica - aby podzielić się postępami i zachętą. Podkreślaj, że niepowodzenia są rzeczą normalną; liczy się ponowne zaangażowanie.

Wreszcie, podziel się zaskakującymi korzyściami popartymi naukowo, aby zmotywować ich jeszcze bardziej: regularny ruch nie tylko poprawia pamięć i zdrowie jelit, ale także wyostrza umiejętności podejmowania decyzji i zmniejsza apetyt na śmieciowe jedzenie. Zakończ motywującym akcentem: "Poświęcając zaledwie 10 minut dziennie na ruch, inwestujesz w zdrowszą, szczęśliwszą przyszłość - a ta grupa jest tutaj, aby cię wspierać".





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Dziennik aktywności: Poproś uczestników, aby przez tydzień prowadzili dziennik swoich aktywności offline, odnotowując, jak się czują przed i po każdej aktywności.
- Partner w odpowiedzialności: Połącz uczestników w pary z partnerami, aby wzajemnie sprawdzali swoje postępy i dodawali sobie otuchy.

Wskazówki dla nauczycieli:

Zajęcia powinny być zabawne i interaktywne, aby utrzymać motywację uczestników.

Dostosuj aktywności do poziomu sprawności i preferencji uczestników.

Zachęcaj uczestników do nieszablonowego myślenia o aktywności fizycznej - ogrodnictwo, zabawa ze zwierzętami, a nawet taniec wokół domu - wszystko to się liczy!





Narzędzia

Habituca



Uczestnicy mogą wyznaczać cele, takie jak „codzienny spacer” lub „wypróbowanie nowej aktywności offline” i zdobywać nagrody za ich realizację. Wzmacnia to odpowiedzialność i konsekwencję

[LINK](#)

Strava: Bieganie, jazda na rowerze, wędrówki



Strava pomaga uczestnikom śledzić ich aktywność fizyczną, taką jak chodzenie, bieganie lub jazda na rowerze, wyznaczać osobiste cele i utrzymywać motywację dzięki funkcjom społecznościowym, wspierając odpowiedzialność i zachęcając do konsekwentnego zaangażowania offline.

[LINK](#)



Referencje

- Better Health Channel. (n.d.). Physical activity - It's important. State Government of Victoria. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Benefits of physical activity. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>





QUIZ

1. Jaka jest jedna z głównych korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej offline?
 - A. Poprawia samopoczucie psychiczne i nastrój.
 - B. Wydłuża czas spędzany przed ekranem.
 - C. Prowadzi do wyższego poziomu stresu.
 - D. Powoduje wyczerpanie fizyczne.

2. Które z poniższych NIE jest uważane za aktywność fizyczną offline?
 - A. Spacer w parku.
 - B. Jazda na rowerze na świeżym powietrzu.
 - C. Oglądanie filmów o tematyce fitness online.
 - D. Praca w ogrodzie.

3. Jak małe, konsekwentne zmiany w aktywności fizycznej mogą wpłynąć na zdrowie?
 - A. Nie mają wpływu na zdrowie.
 - B. Z czasem prowadzą do znacznej poprawy.
 - C. Mogą zwiększać poziom stresu.
 - D. Są korzystne tylko dla zdrowia fizycznego, a nie psychicznego.





QUIZ

4. Jaka jest interesująca korzyść z aktywności fizycznej, której uczestnicy mogą nie być świadomi?

- A. Sprawia, że jesteś bardziej zmęczony.
- B. Poprawia zdrowie jelit i trawienie.
- C. Zmniejsza kreatywność.
- D. Sprawia, że jesteś bardziej bezczynny.

5. Jaka jest korzyść z łączenia się z kimś w parę w celu odpowiedzialności podczas podejmowania działań offline?

- A. Zapewnia to skupienie się wyłącznie na działaniach online.
- B. Zmniejsza ilość wykonywanej aktywności fizycznej.
- C. Sprawia, że aktywność fizyczna jest mniej przyjemna.
- D. Zapewnia wsparcie i motywację do trzymania się swoich celów.





Rozwiązania

Pytanie 1: A

Pytanie 2: C

Pytanie 3: B

Pytanie 4: B

Pytanie 5: D





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
ArchiviodellaMemoria



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayincilik



@  **Inno Hub**
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.