



Kasdienio žingsnių skaičiaus įtaka sveikatai

Problema:

Šiuolaikinėje visuomenėje daug žmonių praleidžia daug laiko sėdėdami, o tai gali neigiamai paveikti jų sveikatą. Žingsnių skaičiavimas tapo populiariu būdu stebėti kasdienį fizinį aktyvumą. Tačiau ne visi supranta, kiek žingsnių per dieną reikėtų nueiti, kad būtų užtikrinta gera sveikata. Tai yra problema, nes nepakankamas judėjimas gali sukelti sveikatos problemų, tokių kaip nutukimas ar širdies ligos. Kaip galime nustatyti optimalų žingsnių skaičių, kuris padėtų išlaikyti gerą sveikatą?

Projekto užduotis mokiniams:

- ⊗ ⊙ ☆ 1. Išsiaiškinkite, kiek žingsnių per dieną rekomenduoja sveikatos specialistai.
- ⊗ ⊙ ☆ 2. Atlikite apklausą tarp klasės draugų apie jų kasdienį žingsnių skaičių.
- ⊗ ⊙ ☆ 3. Palyginkite surinktus duomenis su rekomendacijomis.
- ⊗ ⊙ ☆ 4. Išanalizuokite, kaip žingsnių skaičius veikia sveikatą, remdamiesi moksliniais šaltiniais.
- ⊗ ⊙ ☆ 5. Paruoškite pristatymą apie savo tyrimo rezultatus ir pateikite rekomendacijas, kaip padidinti kasdienį žingsnių skaičių.
- ⊗ ⊙ ☆ 6. Sukurkite plakatą su pagrindiniais faktais ir patarimais apie fizinį aktyvumą.

Įsivertinimo laukeliai kviečia pagalvoti kaip buvo atliktos užduotys: nesėkmingai, sėkmingai ar labai sėkmingai?

Mokiniai žymi labiausiai užduoties įgyvendinimą atitinkančio laukelio vidurį, pvz.: ⊗ ⊙ ☆

Mokytojai vėliau gali apvesti jų manymu tinkamiausią laukelį, pvz.: ⊗ ⊙ ☆

Mokomos temos:

- Fizinis ugdymas. Fizinis aktyvumas ir sveikata: Fizinio aktyvumo poveikis sveikatai ir gerovei, įskaitant žingsnių skaičiavimą ir kasdienę veiklą.