



Mokinių nuovargis ir energijos trūkumas

Problema:

Daugelis II gimnazijos klasės mokinių skundžiasi nuovargiu, energijos trūkumu ir sunkumais susikaupti pamokų metu. Tai gali būti susiję su netinkamu aktyvumo ir poilsio režimu, nepakankamu miegu, nereguliaria mityba ir per dideliu laiku, praleidžiamu prie ekranų. Šis nuovargis neigiamai veikia mokymosi rezultatus, fizinę ir psichologinę sveikatą. Kaip galėtume sukurti veiksmingą planą, kuris padėtų mokiniams optimizuoti savo aktyvumo ir poilsio režimą, kad jie jaustųsi energingesni ir geriau susikauptų?

Projekto užduotis mokiniams:

- ⊗ ⊙ ☆ 1. Apklauskite savo klasės draugus apie jų dienos režimą: kiek laiko jie miega, kiek laiko praleidžia mokykloje, prie namų darbų, prie ekranų, kiek laiko skiria fizinei veiklai ir poilsiui.
- ⊗ ⊙ ☆ 2. Surinktus duomenis susisteminkite ir pavaizduokite grafiškai (pvz., stulpeline diagrama, skrituline diagrama). Tai padės jums vizualiai pamatyti, kokios yra dažniausios mokinių režimo problemos.
- ⊗ ⊙ ☆ 3. Remdamiesi duomenimis ir žiniomis apie optimalų aktyvumo ir poilsio režimą, sukurkite individualizuotą dienos planą vienam iš klasės draugų, atsižvelgdami į jo poreikius ir pomėgius. Plane nurodykite konkretų laiką fizinei veiklai, mokymuisi, poilsiui ir miegui.

⊗ ⊙ ⊛ 4. Parašykite trumpą paaiškinimą, kodėl pasirinkote būtent tokį planą ir kaip jis padės pagerinti klasės draugo savijautą ir energijos lygį. Paaiškinkite, kaip biologijos žinios apie žmogaus fiziologiją ir miego svarbą.

⊗ ⊙ ⊛ 5. Pristatykite savo sukurtą planą klasei. Galite naudoti plakatus, skaidres ar kitas vizualines priemones. Paaiškinkite, kaip jūsų planas padės mokiniams jaustis energingiau ir geriau susikaupti. Skatinkite kitus mokinius diskutuoti ir teikti savo pasiūlymus.

⊗ ⊙ ⊛ 6. Sukurkite trumpą vaidinimą, kuris iliustruotų, kaip jūsų sukurtas dienos planas veikia praktiškai. Parodykite, kaip mokinys, laikydamasis jūsų plano, tampa energingesnis ir produktyvesnis. Naudokite humorą ir kūrybiškumą, kad vaidinimas būtų įdomus ir įsimintinas.

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.: ⊗ ⊙ ⊛

Susiję video:



 SVEIKATOS DNR. Šiukštu nedarykite to prieš naktį: miegosite daug ...



 Nemiga ir miego sutrikimai. Ką daryti, jeigu nepavyksta užmigti ...



 Paauglių mityba: gydytojos patarimai - YouTube

Mokomos temos:

• **Fizinis ugdymas.** Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas: Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas – tai tinkamas fizinio aktyvumo, darbo, miego ir poilsio derinys, užtikrinantis gerą savijautą ir sveikatą. Svarbu atsižvelgti į individualius poreikius ir paros ritmą.

Ugdomos kompetencijos:

- **Pažinimo kompetencija:** Dalyko žinios ir gebėjimai; Kritinis mąstymas.
- **Kūrybiškumo kompetencija:** Kūrimas; Generavimas.
- **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija:** Rūpinimasis sveikata; Savimonė ir savitvados įgūdžiai.

Klausimai viktorinai:

1. Koks yra optimalus miego trukmė paaugliams?

- A. 10-12 valandų
- B. 8-10 valandų
- C. 6-8 valandos
- D. 4-6 valandos

Paaugliams rekomenduojama miegoti 8-10 valandų per naktį, kad užtikrintų tinkamą fizinę ir psichinę sveikatą. Miegas yra būtinas norint atkurti energiją, pagerinti nuotaiką ir koncentraciją.

2. Kiek laiko rekomenduojama skirti fizinei veiklai per savaitę?

- A. 60 minučių
- B. 300 minučių
- C. 30 minučių
- D. Bent 150 minučių

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad paaugliai turėtų užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla bent 150 minučių per savaitę, kad palaikytų gerą sveikatą ir energijos lygį.

3. Koks yra geriausias būdas sumažinti laiką prie ekranų?

- A. Naudoti telefoną miegant
- B. Planuoti pertraukas
- C. Nenaudoti ekranų visai
- D. Žiūrėti daugiau televizoriaus

Planuojant pertraukas nuo ekranų, galima sumažinti nuovargį ir pagerinti koncentraciją. Rekomenduojama daryti pertraukas kas 30-60 minučių, kad akys ir protas pailsėtų.

4. Koks maistas padeda didinti energijos lygį?

- A. Cukrus
- B. Sūrus maistas
- C. Visaverčiai grūdai
- D. Greitas maistas

Visaverčiai grūdai, tokie kaip avižos ir rudieji ryžiai, suteikia ilgalaikę energiją, nes jie lėtai virškinami. Cukrus ir greitas maistas gali sukelti energijos šuolius, po kurių seka nuovargis.

5. Koks yra geriausias laikas užsiimti fizine veikla?

- A. Ryte prieš pamokas
- B. Vidurnaktį
- C. Prieš miegą
- D. Po mokyklos

Fizinis aktyvumas po mokyklos padeda sumažinti stresą ir pagerinti nuotaiką, taip pat gali padėti geriau miegoti naktį. Rytinė veikla gali būti naudinga, tačiau ne visiems tinka.

6. Koks yra geriausias būdas atsipalaiduoti po ilgos dienos?

- A. Meditacija
- B. Miegoti visą dieną
- C. Žiūrėti televizorių
- D. Valgyti daug maisto

Meditacija ir kvėpavimo pratimai gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti psichinę sveikatą. Tai efektyvus būdas atsipalaiduoti po ilgos dienos, palyginti su pasyviu poilsiu.

7. Kiek vandens reikia gerti per dieną?

- A. 2 litrus
- B. 3 litrus
- C. 1 litras
- D. 500 ml

Rekomenduojama gerti apie 2 litrus vandens per dieną, kad organizmas būtų hidratuotas. Vanduo padeda palaikyti energiją ir gerą sveikatą.

8. Koks yra geriausias būdas planuoti dienos režimą?

- A. Pasikliauti kitais
- B. Naudoti tvarkaraštį
- C. Daryti viską atsitiktinai
- D. Nenaudoti jokio plano

Tvarkaraščio naudojimas padeda organizuoti laiką ir užtikrinti, kad būtų pakankamai laiko mokymuisi, poilsiui ir fizinei veiklai. Tai padeda sumažinti stresą ir pagerinti produktyvumą.

9. Koks yra geriausias būdas pagerinti koncentraciją?

- A. Gerti daug kavos
- B. Dirbti be pertraukų
- C. Reguliariai ilsėtis
- D. Miegoti mažai

Reguliarios pertraukos ir poilsis padeda atkurti energiją ir pagerinti koncentraciją. Pertraukos leidžia smegenims pailsėti ir efektyviau dirbti.

10. Koks yra geriausias būdas sumažinti stresą?

- A. Miegoti mažai
- B. Fizinis aktyvumas
- C. Nesportuoti
- D. Valgyti saldumynus

Fizinis aktyvumas yra puikus būdas sumažinti stresą, nes jis išskiria endorfinus, kurie gerina nuotaiką. Reguliari fizinė veikla padeda palaikyti gerą psichinę sveikatą.

Refleksiniai klausimai:

- Kokie buvo jūsų klasės draugų atsakymai apie jų dienos režimą ir kaip tai atspindi bendrą mokinių nuovargio problemą?
- Kaip jūsų sukurtas dienos planas atitinka mokslinius tyrimus apie optimalų aktyvumo ir poilsio režimą?
- Kokie iššūkiai kilo kuriant individualizuotą dienos planą ir kaip juos įveikėte?
- Kaip manote, kokie būtų ilgalaikiai šio plano privalumai mokinių sveikatai ir mokymosi rezultatams?
- Ką išmokote apie bendradarbiavimą ir kūrybiškumą, kurdami vaidinimą, ir kaip tai gali padėti jums ateityje?

Pamokos planas: Fizinis ugdymas

Pamokos tema:

Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės paaiškinti optimalaus aktyvumo ir poilsio režimo svarbą, susieti tai su savo patirtimi ir biologinėmis žiniomis, bei sukurti individualizuotus dienos planus.

Priemonės:

1. Apklausos anketos
2. Kompiuteriai su interneto prieiga (duomenų analizei ir vizualizacijai)
3. Biologijos vadovėliai (skyrius apie žmogaus fiziologiją ir miego svarbą)
4. Projektorius ir ekranas (pristatymams)
5. Plakatai, spalvoti markeriai (vaidinimams ir pristatymams)

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- **Pasisveikinimas su mokiniais:**

- Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.

- **Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:**

- Mokytojas klausia:

„Ar dažnai jaučiatės pavargę pamokų metu?“

„Ką darote, kad atgautumėte energiją?“

- Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į optimalaus aktyvumo ir poilsio režimo svarbą, siekiant pagerinti mokinių savijautą ir mokymosi rezultatus.

- **Mokinių motyvavimas dalyvauti pamokoje, veiklos įprasminimas:**

- Mokytojas paaiškina, kad mokiniai šiandien turės galimybę išanalizuoti savo ir savo draugų dienos režimą, sukurti individualizuotus planus ir kūrybiškai juos pristatyti. Klausimai motyvacijai:

„Kaip tinkamas dienos režimas gali padėti jums geriau mokytis ir jaustis energingiau?“

„Kodėl svarbu atsižvelgti į savo individualius poreikius kuriant dienos planą?“

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- **Apklausos vykdymas ir duomenų analizė:**

- Mokiniai apklausia savo klasės draugus apie jų dienos režimą, naudodami anketas. Apklausoje renkama informacija apie miego trukmę, laiką, praleidžiamą mokykloje, prie namų darbų, prie ekranų, fizinę veiklą ir poilsį.

- Surinkti duomenys susistemunami ir pavaizduojami grafiškai (pvz., stulpeline diagrama, skrituline diagrama) naudojant kompiuterius. Mokytojas padeda mokiniams analizuoti duomenis ir identifikuoti dažniausias režimo problemas.

- **Individualizuotų dienos planų kūrimas:**

- Remdamiesi duomenimis ir žiniomis apie optimalų aktyvumo ir poilsio režimą, mokiniai kuria individualizuotus dienos planus vienam iš klasės draugų, atsižvelgdami į jo poreikius ir pomėgius. Plane nurodomas konkretus laikas fizinei veiklai, mokymuisi, poilsiui ir miegui.

- Mokiniai parašo trumpą paaiškinimą, kodėl pasirinko būtent tokį planą ir kaip jis padės pagerinti klasės draugo savijautą ir energijos lygį. Paaiškiniame remiamasi biologijos žiniomis apie žmogaus fiziologiją ir miego svarbą.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- **Dienos planų pristatymas ir diskusija:**

- Mokiniai pristato savo sukurtus planus klasei. Pristatymui gali būti naudojami plakatai, skaidrės ar kitos vizualinės priemonės. Mokiniai paaiškina, kaip jų planas padės mokiniams jaustis energingiau ir geriau susikaupti.

- Mokytojas skatina kitus mokinius diskutuoti ir teikti savo pasiūlymus.

- **Pamokos refleksija: apsikeitimas grįžtamuoju ryšiu:**

- Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir kaip šios žinios gali būti pritaikytos kasdieniame gyvenime.

- **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai:**

- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.