



Vandens svarba sportuojant

Problema:

Daugelis jaunuolių, užsiimančių sportu, dažnai pamiršta tinkamai pasirūpinti savo kūno hidratacija. Tai gali sukelti nuovargį, sumažinti sportinį našumą ir netgi sukelti rimtų sveikatos problemų, tokių kaip dehidratacija ar šilumos smūgis. Sportininkai, ypač paaugliai, turi žinoti, kiek vandens reikia išgerti prieš, per ir po treniruotės, kad jų kūnas veiktų optimaliai. Kaip galėtumėte sukurti įtikinamą ir informatyvią kampaniją, skirtą jūsų mokyklos sportininkams, siekiant padidinti jų supratimą apie tinkamos hidratacijos svarbą?

Projekto užduotis mokiniams:

- 😊😊😊 1. Atlikite tyrimą apie tai, kiek vandens reikia skirtingų sporto šakų atstovams, atsižvelgiant į jų amžių ir treniruočių intensyvumą.
- 😊😊😊 2. Sukurkite informacinį plakatą arba skrajutę, kurioje aiškiai ir patraukliai paaiškintumėte, kodėl vanduo yra svarbus sportuojant ir kokios gali būti dehidratacijos pasekmės.
- 😊😊😊 3. Organizuokite trumpą pristatymą savo mokyklos sporto komandoms, kuriame pasidalintumėte savo tyrimo rezultatais ir patarimais, kaip tinkamai hidratuotis.
- 😊😊😊 4. Sukurkite trumpą vaizdo įrašą, kuriame parodytumėte, kaip lengvai ir greitai pasigaminti sveiką sportinį gėrimą namuose.
- 😊😊😊 5. Organizuokite vandens iššūkį savo mokykloje, skatindami mokinius gerti

daugiau vandens per dieną ir stebėdami rezultatus.

☹️😊😊 6. Pristatykite savo projektą klasei, paaiškindami, ką sužinojote ir kaip jūsų kampanija gali padėti sportininkams geriau rūpintis savo sveikata.

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:



Vandens svarba organizmui
ir kada jo trūksta. Pasakoja
gydytoja ...

Mokomos temos:

- **Fizinis ugdymas.** Vanduo ir fizinė veikla: Mokslas apie tai, kaip vanduo veikia mūsų kūną sportuojant ir kaip tinkamas hidratacija padeda pasiekti geresnių rezultatų bei išvengti traumų.
- **Biologija.** Vanduo ir fizinė veikla: Vandens svarba gyvybiniams procesams organizme, ypač fizinio krūvio metu. Kaip vanduo dalyvauja medžiagų apykaitoje, termoreguliacijoje ir ląstelių funkcijoje.

Ugdomos kompetencijos:

- **Pažinimo kompetencija:** Dalyko žinios ir gebėjimai; Kritinis mąstymas.
- **Komunikavimo kompetencija:** Pranešimo kūrimas; Pranešimo perteikimas ir komunikacinė sąveika.
- **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija:** Rūpinimasis sveikata; Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas.

Klausimai viktorinai:

Fizinis ugdymas

1. Kiek vandens rekomenduojama išgerti prieš treniruotę?

A. 1 litras

- B. 250 ml
- C. 1,5 litro
- D. 500 ml

Prieš treniruotę rekomenduojama išgerti apie 500 ml vandens, kad organizmas būtų gerai hidratuotas ir pasiruošęs fiziniam krūviui.

2. Koks vandens vaidmuo sportuojant?

- A. Tik skysčių papildymas
- B. Padidina nuovargį
- C. Sumažina raumenų masę
- D. Hidratacija ir energijos palaikymas

Vanduo yra būtinas hidratacijai ir energijos palaikymui, nes jis padeda reguliuoti kūno temperatūrą ir transportuoti maistines medžiagas.

3. Kokios gali būti dehidratacijos pasekmės sportininkams?

- A. Geriau veikianti širdis
- B. Padidėjęs energijos lygis
- C. Raumenų mėšlungis
- D. Sumažėjęs prakaitavimas

Dehidratacija gali sukelti raumenų mėšlungį, nuovargį ir sumažinti sportinį našumą, todėl svarbu tinkamai hidratuotis.

4. Kiek vandens reikia gerti po treniruotės?

- A. 500 ml
- B. 300 ml
- C. 2 litrai
- D. 1-1.5 litro

Po treniruotės rekomenduojama išgerti 1-1.5 litro vandens, kad atstatytumėte prarastus skysčius ir padėtumėte organizmui atsigaivinti.

5. Koks geriausias laikas gerti vandenį treniruotės metu?

- A. Prieš treniruotę
- B. Tik po treniruotės
- C. Kas 30 minučių
- D. Kas 15-20 minučių

Geriausia gerti vandenį kas 15-20 minučių treniruotės metu, kad išvengtumėte dehidratacijos ir palaikytumėte energijos lygį.

6. Kokie yra požymiai, kad organizmas yra dehidratuotas?

- A. Sausa burna ir nuovargis
- B. Sumažėjęs prakaitavimas
- C. Didelis energijos lygis
- D. Gera nuotaika

Dehidratacijos požymiai apima sausą burną, nuovargį, galvos skausmą ir sumažėjusį fizinį našumą.

7. Kokie gėrimai geriausiai tinka hidratacijai?

- A. Alkoholis
- B. Vanduo ir sportiniai gėrimai
- C. Saldūs gėrimai
- D. Kava

Vanduo ir sportiniai gėrimai yra geriausi hidratacijai, nes jie padeda atstatyti skysčius ir elektrolitus po fizinio krūvio.

8. Kiek vandens reikia gerti per dieną sportininkams?

- A. 1 litras
- B. 2-3 litrai
- C. 500 ml
- D. 4 litrai

Sportininkams rekomenduojama gerti 2-3 litrus vandens per dieną, kad užtikrintų tinkamą hidrataciją ir palaikytų gerą fizinę būklę.

9. Kokie yra geriausi būdai priminti sau gerti vandenį?

- A. Naudoti priminimus telefone
- B. Nenaudoti jokio priminimo
- C. Gerti tik per treniruotes
- D. Gerti tik kai jaučiuosi ištroškęs

Naudojant priminimus telefone, galima lengviau sekti vandens vartojimą ir užtikrinti, kad organizmas būtų tinkamai hidratuotas.

10. Kokie yra geriausi laiko intervalai gerti vandenį treniruotės metu?

- A. Tik per treniruotę
- B. Prieš, per ir po treniruotės
- C. Tik po treniruotės
- D. Tik prieš treniruotę

Gerti vandenį reikia prieš, per ir po treniruotės, kad organizmas būtų gerai hidratuotas ir pasiruošęs fiziniam krūviui.

Biologija

1. Koks vandens vaidmuo organizme?

- A. Sumažina raumenų masę
- B. Nėra jokio vaidmens
- C. Padidina nuovargį
- D. Reguliuoja kūno temperatūrą

Vanduo padeda reguliuoti kūno temperatūrą, transportuoti maistines medžiagas ir išskirti atliekas, todėl jis yra gyvybiškai svarbus organizmui.

2. Kiek vandens sudaro žmogaus kūną?

- A. Apie 60%
- B. Apie 30%
- C. Apie 80%
- D. Apie 50%

Žmogaus kūnas sudarytas iš maždaug 60% vandens, kuris yra būtinas visiems gyvybiniam procesams.

3. Kokios yra vandens funkcijos organizme?

- A. Sumažina energiją
- B. Nėra funkcijų
- C. Maistinių medžiagų transportavimas
- D. Padidina svorį

Vanduo atlieka svarbias funkcijas, tokias kaip maistinių medžiagų transportavimas, atliekų šalinimas ir kūno temperatūros reguliavimas.

4. Kokie yra dehidracijos požymiai?

- A. Galvos skausmas
- B. Didelis energijos lygis
- C. Sumažėjęs apetitas
- D. Gera nuotaika

Dehidracijos požymiai apima galvos skausmą, nuovargį, sausą odą ir burną, todėl svarbu stebėti hidrataciją.

5. Kokie yra geriausi gėrimai hidratacijai?

- A. Saldūs gėrimai
- B. Alkoholis
- C. Vanduo ir elektrolitų gėrimai
- D. Kava

Vanduo ir elektrolitų gėrimai yra geriausi hidratacijai, nes jie padeda atstatyti prarastus skysčius ir elektrolitus.

6. Kokios yra dehidracijos pasekmės?

- A. Geriau veikianti širdis
- B. Padidėjęs energijos lygis
- C. Raumenų mėšlungis
- D. Sumažėjęs prakaitavimas

Dehidracija gali sukelti raumenų mėšlungį, nuovargį ir sumažinti sportinį našumą, todėl svarbu tinkamai hidratuotis.

7. Kiek vandens reikia gerti per dieną?

- A. 1 litras
- B. 4 litrai
- C. 500 ml
- D. 2-3 litrai

Rekomenduojama gerti 2-3 litrus vandens per dieną, kad užtikrintumėte tinkamą hidrataciją ir palaikytumėte gerą fizinę būklę.

8. Kokie yra geriausi būdai priminti sau gerti vandenį?

- A. Nenaudoti jokio priminimo
- B. Naudoti priminimus telefone
- C. Gerti tik kai jaučiuosi ištroškęs
- D. Gerti tik per treniruotes

Naudojant priminimus telefone, galima lengviau sekti vandens vartojimą ir užtikrinti, kad organizmas būtų tinkamai hidratuotas.

9. Kiek vandens reikia gerti prieš treniruotę?

- A. 250 ml
- B. 1,5 litro
- C. 1 litras
- D. 500 ml

Prieš treniruotę rekomenduojama išgerti apie 500 ml vandens, kad organizmas būtų gerai hidratuotas ir pasiruošęs fiziniam krūviui.

10. Kokie yra požymiai, kad organizmas yra dehidratuotas?

- A. Gera nuotaika
- B. Didelis energijos lygis
- C. Saulėta oda ir nuovargis
- D. Sumažėjęs prakaitavimas

Dehidratacijos požymiai apima sausą odą, nuovargį, galvos skausmą ir sumažėjusį fizinį našumą.

Refleksiniai klausimai:

- Ką sužinojote apie vandens svarbą sportuojant ir kaip tai gali paveikti jūsų sportinę veiklą?
- Kaip jūsų tyrimo rezultatai gali padėti kitiems sportininkams geriau suprasti hidratacijos svarbą?
- Kokie buvo didžiausi iššūkiai kuriant informacinį plakatą ar skrajutę, ir kaip juos įveikėte?
- Kaip manote, ar vandens iššūkis gali turėti ilgalaikį poveikį jūsų mokyklos bendruomenei?
- Ką galėtumėte padaryti kitaip, jei turėtumėte dar kartą atlikti šį projektą?

Interaktyvios išnašos:

- Kūno hidratacija. Proceso, kurio metu organizmas gauna ir išlaiko reikiamą vandens kiekį, svarba sportininkams.
- Nuovargis. Fizinis ar psichologinis išsekimas, kuris gali atsirasti dėl nepakankamos hidratacijos.

- **Dehidratacija**. Būklė, kai organizmas netenka daugiau vandens, nei gauna, kas gali sukelti rimtų sveikatos problemų.
- **Vandens iššūkis**. Veikla, skatinanti žmones gerti daugiau vandens per tam tikrą laikotarpį, siekiant pagerinti sveikatą.
- **Dehidratacijos pasekmė**. Fiziniai ir psichologiniai padariniai, kurie gali atsirasti dėl nepakankamo vandens vartojimo.

Pamokos planas: Fizinis ugdymas

Pamokos tema:

Vanduo ir fizinė veikla.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės paaiškinti vandens svarbą sportuojant, atpažinti dehidratacijos pasekmes ir žinoti, kaip tinkamai hidratuotis.

Priemonės:

1. Projekcinė įranga ir ekranas
2. Vaizdo įrašas „Vandens svarba organizmui ir kada jo trūksta“
3. Klausimai viktorinai

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais:
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:
 - Mokytojas klausia:
 - „Kodėl manote, kad vanduo yra svarbus sportuojant?“
 - „Kokios gali būti pasekmės, jei nepakankamai geriate vandens?“
 - Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į vandens svarbą fizinėje veikloje.

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- Medžiagos pateikimas:
 - Mokytojas pristato vaizdo įrašą „Vandens svarba organizmui ir kada jo trūksta“. Po peržiūros mokytojas inicijuoja diskusiją:
 - „Ką sužinojote apie vandens svarbą sportuojant?“
 - „Kokios dehidratacijos pasekmės gali būti sportininkams?“
- Viktorina:
 - Mokytojas dalina klausimus viktorinai, kuriuos mokiniai atsako grupėse. Po to aptariamos teisingos atsakymų versijos ir paaiškinimai.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- Diskusija:
 - Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir kaip šios žinios gali būti pritaikytos jų sportinėje veikloje.
- Atsisveikinimas:

-
- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Pamokos planas: Biologija

Pamokos tema:

Vanduo ir fizinė veikla.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės paaiškinti vandens funkcijas organizme, atpažinti dehidratacijos pasekmes ir žinoti, kaip tinkamai hidratuotis.

Priemonės:

1. Projekcinė įranga ir ekranas
2. Vaizdo įrašas „Vandens svarba organizmui ir kada jo trūksta“
3. Klausimai viktorinai

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais:

- Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.

- Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas:

- Mokytojas klausia:

„Kodėl manote, kad vanduo yra svarbus organizmui?“

„Kokios gali būti pasekmės, jei nepakankamai geriate vandens?“

- Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į vandens biologinę reikšmę organizme.

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- Medžiagos pateikimas:

- Mokytojas pristato vaizdo įrašą „Vandens svarba organizmui ir kada jo trūksta“. Po peržiūros mokytojas inicijuoja diskusiją:

„Ką sužinojote apie vandens funkcijas organizme?“

„Kokios dehidratacijos pasekmės gali būti organizmui?“

- Viktorina:

- Mokytojas dalina klausimus viktorinai, kuriuos mokiniai atsako grupėse. Po to aptariamos teisingos atsakymų versijos ir paaiškinimai.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- Diskusija:

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

- Atsisveikinimas:

- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.