

Propozycja zbiórki zdalnej

TYDZIEŃ SIŁY CIAŁA**Temat zbiórki:** W zdrowym ciele, zdrowy duch/na!**Dla kogo:** zastęp w drużynie starszoharcerskiej**Cele i zamierzenia zbiórki:**

- uświadomienie wpływu diety, ruchu i odpoczynku na nasze zdrowie,
- zachęcenie do podejmowania aktywności prozdrowotnych w czasie pandemii.

Czas trwania zbiórki: do 45 min**Pora dnia:** późne popołudnie, czyli po zakończeniu zajęć szkolnych**Komunikator:** telekonferencja na telefonie/Teamsy/ inny dogodny komunikator**Inne aplikacje, z których należy skorzystać:** brak**Materiały do przeprowadzenia zbiórki:** brak**Warunki techniczne, przygotowanie:** komputer/telefon z Internetem albo możliwością robienia konferencji w opcji rozmowy telefonicznej**PRZEBIEG ZBIÓRKI:****1. Wprowadzenie - rozmowa z zastępem****Czas:** 5 min**Forma:** dyskusja

Opis: Warto, żebyście porozmawiali ze sobą. Dowiedzieli się, jak każdy z Was radzi sobie w czasie pandemii. Jak się czujecie, kiedy musicie cały czas spędzać w domu? Czy ktoś z Was myślał o tym, żeby w tym czasie zadbać o zdrowie? Czy warto i dlaczego? Może znacie jakieś porady czy filmy na ten temat - wymieńcie się nimi.

GAWĘDA: Dwaj chłopcy z równoległych klas Radek i Stasiak - wygrali szkolny konkurs i mogli wziąć udział w rajdzie rowerowym kilka tygodni później wraz z grupą 4 innych uczniów z ich miasta. Trasa miała kończyć się na Mazurach, była zaplanowana mądrze, ale i ambitnie, więc pierwsze dni były dla obu z nich testem. Okazało się bowiem, że umiejętność jazdy na rowerze to jedno, a siła na kolejne kilometry to drugie. Pierwszy z nich wiedząc, że spędzi cały dzień na rowerze, rano jadł syte śniadanie - jaja, ser żółty, dużo warzyw. Drugi jadł czekoladowe płatki z mlekiem. Do sakwy Radek wkładał dwa banany, batona owsianego i dwie butelki wody, zaś Stasiak pączka i słodkie butki oraz kolorowy napój. Po godzinie jazdy drugi z nich już był zmęczony i zachęcany do dalszej drogi reagował agresywnie. Rajd miał trwać tydzień, a on miał już dość w połowie trzeciego dnia. Instruktor prowadzący grupę zauważył to i poprosił Radka, żeby następnego dnia zaproponował Staśkowi wspólne planowanie jedzenia. Stasiak wstydził się przyznać, że nie ma siły i woli wracać - przystał więc na pomysł. Szóstego dnia rajdu okazało się, że cała grupa - nie musząc jechać tempem Staśki, przejechała zaplanowane kilometry dzień wcześniej. Stasiak zaś pobił swoje życiowe rekordy. Wszyscy byli z siebie dumni, szczególnie że następnego dnia nie tylko mieli czas na odpoczynek i kąpiel w jeziorze, ale także znalazły się siły, by odstawić rowery i spróbować żagli.

(pamiętaj, że jako zastępowy, możesz dodać coś od siebie 😊)

SIŁA CIAŁA to nie tylko ruch i bicie rekordów. Ale również to jak odżywiamy się na co dzień, ile śpimy, ile czasu spędzamy przy komputerze, a ile na łonie natury. To my jesteśmy odpowiedzialni za swoje ciało, a co za tym idzie, jesteśmy też odpowiedzialni za swoje zdrowie. Dbając o siebie będziemy mieli znacznie lepszy nastrój i werwę do działania.

2. Milionerzy (quiz)

Czas: 10 min

Forma: quiz

Opis: Na początku prześlij link wszystkim uczestnikom zbiórki podany poniżej. Zadaniem harcerki i harcerzy jest odpowiadanie na pytania dotyczące zdrowego trybu życia oraz odżywiania się. Uczestnik quizu od razu będzie mógł zobaczyć, czy udzielił poprawnej odpowiedzi. Jeśli nie odpowiedział dobrze, wraca do początku. Zna już jednak odpowiedzi na poprzednie pytania, więc jest w stanie szybciej przechodzić do następnych pytań. Wygrywa ta osoba, która jako pierwsza dojdzie do końca quizu.

Wskazówka: Jeżeli ktoś z Waszego zastępu nie ma dostępu do Internetu, odpowiadajcie na pytania w parach przez telefon, gdzie jedna osoba ma dostęp do quizu.

Wyślij zastępowi link

LINK: <https://learningapps.org/watch?v=prcrjctcrk20>

3. Nie jem dużo cukru - na pewno?

Czas: 10 min

Forma: zwiad „po lodówce”

Opis: Uczestnicy wybierają jeden produkt spożywczy, który obecnie posiadają w domu. Prowadzący daje przykłady: ketchup, dżem, napój, płatki śniadaniowe, jogurt, woda smakowa, serek homogenizowany.

Po kolei uczestnicy sprawdzają, ile cukru znajduje się w 100 g/ml produktu. Prowadzący tłumaczy, że mała łyżeczka mierzy 5 gram cukru. Wszyscy przeliczają, ile łyżeczek znajduje się w wybranych produktach.

Zastępowy podsumowuje: ! Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje dla dzieci i młodzieży TYLKO około 5.5 łyżeczek dziennie (24 gram cukru na dobę).

Jeśli nikt z Was nie miał w domu wszystkich produktów - nie szkodzi. Podaj przykład:

- Średni kubek (330 g) jogurtu owocowego zawiera ok. 9 łyżeczek dodanego cukru.
- 1,5l woda smakowa ma prawie tyle samo cukru co coca-cola.
- 100 gr śniadaniowych czekoladowych kulek, miodowych kóleczek czy cynamonowych poduszczyków może zawierać nawet 35 g cukru.

Zastępowy podkreśla, że warto czytać etykiety jeszcze przed zakupieniem produktu i znaleźć taki, który będzie miał mniej cukru. Cukier działa jak narkotyk - pobudza i uzależnia, a jego nadmiar powoduje rozdrażnienie i agresję.

Zastępowy podpowiada, jak zmniejszyć spożywanie cukru (np. nie słodzić herbaty, pić wodę lub wodę z dodatkiem cytryny, jeść dużo warzyw i do dwóch owoców dziennie; batoniki i czekoladę pozostawić na naprawdę wyjątkowe okazje - wypad na wędrownkę).

4. Sportowe koło fortuny

Czas: 10 min

Forma: zabawa ruchoma

Opis: Każdy uczestnik losuje za pomocą koła fortuny trzy proste ćwiczenia gimnastyczne, które wykonują wszyscy uczestnicy jednocześnie. Jeżeli ktoś nie ma dostępu do Internetu, wylosujcie za daną osobę i powiedźcie wszystkim, co zostało wylosowane.

Wyślij zastępowi LINK: <https://zhp.pl/zdalneharce-dla-hs/>

Zastępowy zwraca uwagę, że w ciągu dnia każdy powinien ćwiczyć min. 30 min, zaś podczas pracy przy komputerze, co godzinę wstać i się trochę „rozsuszać”. Zwraca także uwagę na postawę, w jakiej powinniśmy siedzieć przy komputerze.

Może wykorzystać dodatkowo materiał ze spotu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yg-X6tbdxAo&feature=youtu.be>

5. Podsumowanie

Czas: 5 min

Forma: zabawa ruchowa

Opis: Podsumuj z członkami swojego zastępu to krótkie spotkanie. Podkreśl, że zbiórka nie trwa dłużej również z tego powodu, że trzecim elementem dbania o swoje ciało i zdrowie jest odpoczynek - z dala od monitorów. Zaproponuj, aby pozostałą część dnia spędzili już z dala od telefonów - zamienili go na grę planszową z rodziną, książkę, słuchanie muzyk lub taniec.

Zapytaj ich, czy dowiedzieli się czegoś nowego, czy skorzystają z poznanych ćwiczeń, aby rozładowywać swoją energię, która się w nich kumuluje podczas siedzenia w domu.

Podziękuj im za aktywny udział w zbiórce i za to, że mimo, że to nie harcówka to udało Wam się spotkać wirtualnie.

ZADANIE MIĘDZYZBIÓRKOWE:

1. "Cały ten cukier" (2014), reż. Damon Gameau. Po obejrzeniu filmu, podzielcie się z zastępem, jakie informacje najbardziej Was zaskoczyły.
Linki, aplikacje, załączniki: <https://www.youtube.com/watch?v=BmOqtLVTW-Y>
2. Dzień po zbiórce zrób notatki z tego, co jadłeś przez cały dzień, przeliczając, ile to było gram/łyżeczek cukru. Znajdź w kuchni cukier i wysyp do przezroczystego pojemnika/dużej szklanki tyle cukru ile - wg Twoich wyliczeń - zjadłeś. Zrób zdjęcie, wyślij członkom zastępu. Jeśli doświadczenie spodoba się członkom zastępu, możecie kontynuować je przez kolejne tygodnie.

Sprawności, które możesz zaproponować harcerzom i harcerkom ze swojego zastępu:

MISTRZYNI/MISTRZ KUCHNI***, LIDER ZDROWIA***

Autorzy konspektu:

hm. Magdalena SUCHAN, Hufiec ZHP Łódź-Polesie, Chorągiew Łódzka

recenzent: phm. Monika SUCHAN, Hufiec ZHP Łódź-Polesie, Chorągiew Łódzka



źródło fot: <http://iwonicz-zdroj.pl/2018/05/10/ile-cukru-jedza-dzieci/>