

Propozycja zbiórki zdalnej

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

- uświadomienie wpływu diety, ruchu 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:** 10 min**Forma:** gawęda - rozmowa

Opis: Warto, żebyś dowiedział się, jak zastęp sobie radzi w obecnym czasie. Porozmawiajcie ze sobą. Wymieńcie się doświadczeniami, jak dbacie teraz o swoje zdrowie, kiedy musicie cały czas być w domu. Możesz opowiedzieć też przykładową gawędę:

Dwaj chłopcy mieli do wykonania takie samo zadanie - musieli dotrzeć na szczyt wielkiej góry, na której znajdował się prawdziwy skarb. Obaj chłopcy zjedli rano śniadanie - jeden z nich płatki na mleku, dzięki czemu zdobył dużo energii do wędrówki, drugi pączki - te nie przyniosły mu wiele korzyści, a ponieważ zjadł ich za dużo, to nie miał sił i ochoty na wspinaczkę. Pierwszy chłopiec podczas wędrówki miał przy sobie wodę, którą mógł ugasić pragnienie, drugi chłopiec zabrał ze sobą kolorowe, gazowane napoje, które powodowały, że ciągle chciało mu się pić. Na drugie śniadanie pierwszy chłopiec zjadł jabłko i kanapkę z serem, a drugi - drożdżówkę z lukrem. Na szczyt szybciej i bez zmęczenia dotarł pierwszy chłopiec. Na górze znalazł piękny ogród, pełen warzyw i owoców. Gdy na szczyt dotarł drugi chłopiec - zdyszany i spragniony - pierwszy poczęstował go swoimi warzywami i owocami, by ten podreperował trochę swoje zdrowie.¹

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.

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

¹ Opracowanie inspirowanie: <http://cbp.zhp.pl/wp-content/uploads/2014/06/zdrowienewinternet.pdf> str. 13

2. Milionerzy (quiz)

Czas: 10 min

Forma: quiz

Opis: Na początku prześlij link wszystkim uczestnikom zbiórki podany poniżej. Zadaniem harcerzek 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=pcbvq5whn20>

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.

Wskazówka: Jeśli nikt z Was nie miał w domu żadnego z produktów - nic 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 kótczek czy cynamonowych poduszeczek może zawierać nawet 35 g cukru.

Zwróć uwagę, że dzienne zapotrzebowanie na cukier to 5,5 łyżeczki na dobę (czyli 24 gr).

Zadaj pytanie: Co Was najbardziej zdziwiło w Waszych produktach? Czy wiecie, że cukier działa jak narkotyk, pobudza, uzależnia, a jego nadmiar może powodować rozdrażnienie i agresję? Jak go możecie ograniczyć?

4. Sportowe koło fortuny

Czas: 10 min

Forma: zabawa ruchoma

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

Linki, aplikacje, załączniki: **Prześlij zastępowi LINK:** <https://zhp.pl/zdalneharce-dla-harcerzy/>

Przypomnij członkom swojego zastępu, że w ciągu dnia każdy powinien ćwiczyć min. 30 min, zaś podczas pracy przy komputerze, co godzinę należy wstać i się trochę „rozruszać”. Zwróć 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 MIĘDZYBIÓRKOWE:

Dzień po zbiórce zrób notatki z tego, co jadłeś przez cały dzień, przeliczając, ile to było gram/łyżeczek cukru. Znajdź w kuchni cukier i wsyp 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:

GIMNASTYCZKA/GIMNASTYK*, KUCHCIK*, KUCHARZ**

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/>