

## Scenariusz cyklu warsztatów „Survival Naturey” WFOS – EE 2024

### Scenariusz lekcji wychowania fizycznego „Survival wśród natury - korzyści zdrowotne obcowania z przyrodą”

#### I. 1. Tytuł projektu “Survival Naturey - Ochrona różnorodności biologicznej Pasa Nadmorskiego”

##### 2. Wizytówka autora scenariusza

dr inż. Agnieszka Fiszka Borzyszkowska - Prezes Zarządu Głównego Polskiego Klubu Ekologicznego, wykonawca i pomysłodawca wielu ekologicznych projektów edukacyjnych realizowanych przez Polski Klub Ekologiczny Okręg Pomorski, m.in.: projekt pt. „Wizje, innowacje i inicjatywy młodzieży bałtyckiej na rzecz Zielonego Ładu w lokalnych społecznościach”, finansowany przez Radę Państw Morza Bałtyckiego (CBSS); projekt EkoAgora – Pomorska Platforma Komunikacji Społecznej, finansowany przez WFOŚiGW w Gdańsku; projekt Webbaltica - inkubator działań na rzecz upowszechniania wiedzy o Morzu Bałtyckim, finansowany przez WFOŚiGW w Gdańsku. Obecnie wykładowca na unikatowym kierunku Zdrowie Środowiskowe, prowadzonym przez Zakład Toksykologii Środowiska Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

#### II. Tytuł warsztatu - Survival wśród natury - korzyści zdrowotne obcowania z przyrodą

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego w klasach ponadpodstawowych

##### 1. Uzasadnienie propozycji warsztatów - informacja dla nauczyciela:

Lekcje wychowania fizycznego w Polsce od dłuższego czasu wymagają zmiany. Problem ten został zauważony przez Ministerstwo Edukacji oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki. Aktualnie trwają prace nad zmianą podstawy programowej, która ma na celu by polska młodzież była zdrowa

<https://www.gov.pl/web/edukacja/powolanie-zespołu-ds-podstawy-programowej-wychowania-fizycznego>.

W raporcie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny pt. „Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego” szczegółowo omówiono wszystkie aspekty wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka

[https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia\\_aktywnosc\\_fizyczna.pdf](https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia_aktywnosc_fizyczna.pdf).

Wskazano, że brak aktywności fizycznej powoduje wzrost ryzyka zachorowań na choroby cywilizacyjne takie jak otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, płuc i nowotwory. Ponadto zauważono pogorszenie zdrowia psychicznego, większą podatność na stres, utrudnione relacje społeczne.

Niewątpliwie z jednej strony zajęcia wychowania fizycznego powinny być bardziej atrakcyjne dla uczniów, ale z drugiej strony powinny mieć również na celu uświadamianie



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ  
OCHRONY ŚRODOWISKA  
I GOSPODARKI WODNEJ  
W GDAŃSKU

o pozytywnych aspektach aktywności fizycznej, zwiększając motywację młodych ludzi do wszelkiego rodzaju aktywności

<https://strefaedukacji.pl/przestarzale-lekcje-wfu-wplywaja-na-uczniow-nauczyciele-nie-chca-zmian/ar/c5-18805105>.

Zakres merytoryczny warsztatu wychodzi naprzeciw planom Ministerstwa Edukacji i pokrywa się tematycznie z nowym przedmiotem, który ma być wprowadzony od 2025 roku o Edukacji Zdrowotnej. Spełnia on podstawowy cel tego przedmiotu, jakim jest troska o zdrowie uczniów i uczennic

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/edukacja-zdrowotna-w-szkolach-od-2025-roku-ruszaja-prace-przygotowawcze>.

Niniejszy scenariusz zajęć ma również na celu podkreślenie korzyści wynikających z przebywania wśród natury. Kształtowanie dobrych nawyków wymaga konsekwencji i powtarzania określonych czynności, dlatego zostały zaplanowane cztery warsztaty terenowe na cztery pory roku.

## 2. Wstęp teoretyczny dla nauczyciela:

Środowisko, w tym lokalne tereny zielone, takie jak Parki Miejskie, ogródki i pobliskie lasy są idealnym miejscem do uświadamiania młodych ludzi o pozytywnym wpływie terenów zielonych, które nas otaczają na nasze zdrowie. Ten fakt to nie tylko nasze subiektywne odczucia, ale także naukowo potwierdzona zależność, że zaledwie **dwie godziny tygodniowo spędzone wśród lokalnej przyrody stanowią próg, który powinien stać się celem dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Do takich wniosków doszli naukowcy zespołu z Europejskiego Centrum Środowiska i Zdrowia Człowieka na Uniwersytecie w Exeter w Wielkiej Brytanii** <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

Zachęcanie uczniów do spędzania czasu na świeżym powietrzu w ramach niniejszych zajęć odbywać się będzie zarówno poprzez argumenty pozytywne i negatywne. Po pierwsze podkreślone zostaną korzyści ze spędzania czasu na świeżym powietrzu, a po drugie wskazane zostaną niebezpieczeństwa, jakie niesie za sobą brak aktywności fizycznej, w tym choroby cywilizacyjne.

### 2.1. Korzyści ze spędzania czasu wśród terenów zielonych

- **regularny wysiłek fizyczny jako najbardziej skuteczny i dostępny lek XXI w.** Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia, jakość życia i długowieczność człowieka. Przyczynia się do zapobiegania chorobom serca i naczyń oraz ograniczenia umieralności
- [https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia\\_aktywnosc\\_fizyczna.pdf](https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia_aktywnosc_fizyczna.pdf)
- **Poprawa pamięci krótkotrwałej.** Ten efekt może zostać osiągnięty jedynie poprzez aktywność fizyczną wśród natury. Takie wnioski wysnuto podczas naukowego eksperymentu polegającego na tym, że pierwsza grupa uczestników poszła na spacer miejską uliczką, a druga wśród terenów zielonych. Okazało się, że pamięć krótkotrwała poprawiła się tylko u osób spacerujących wśród terenów zielonych.

<https://news.umich.edu/going-outsideeven-in-the-coldimproves-memory-attention/>

- **Obniżony poziom kortyzolu tzw. hormonu stresu.** Wyniki badań zleconych przez Lasy Państwowe w 2020 r. wykazały, że Polacy dostrzegają terapeutyczny potencjał lasu. Aż 90% ankietowanych uważało, że przebywanie w lesie dobroczynnie wpływa na kondycję psychiczną człowieka, a 86% badanych zgodziło się ze zdaniem, że spacer w lesie znacząco obniżają ciśnienie krwi i poziom stresu.

<https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/las-recepta-na-lepsze-zdrowie>

- **Lepsze oddychanie** - stężenie zanieczyszczeń powietrza w pomieszczeniach jest często dwa do pięciu razy wyższe niż stężenie na zewnątrz. Spędzanie czasu wśród terenów zielonych może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów z oddychaniem <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5010419/>.
- **Lepszy nastrój** - spędzanie czasu na świeżym powietrzu wpływa na wigor i energię człowieka. Świat przyrody może zapewnić schronienie psychiczne i emocjonalne, gdy potrzebujemy odprężenia i pozytywnych impulsów. Będąc wśród natury, można ćwiczyć swoją uważność i zachwycać się zapachem kwiatów, muzyką śpiewu ptaków, szumu drzew. Aby poczuć się bardziej zrelaksowanym i skupionym, należy wykonywać powolne i kontemplacyjne czynności, takie jak np. wędrówki po lesie, czyli kąpiele leśne. Czas spędzony na świeżym powietrzu pomaga złagodzić niechciane lub bolesne emocje, takie jak strach, zmartwienie i smutek. A ponadto mogą pojawić się przyjemne emocje, takie jak szczęście, spokój i optymizm <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6751071/>.
- **Wspomaganie działania układu odpornościowego** - mikroorganizmy występujące w naturze, które nie są niebezpieczne, mogą wykonywać ćwiczenia praktyczne z Twoim układem odpornościowym, w pewnym sensie, aby pomóc mu przygotować się na poważniejsze infekcje. Jeśli żyjesz w całkowicie sterylnym środowisku, Twój układ odpornościowy może utracić zdolność rozpoznawania, co jest niebezpieczne, a co nie. Może wtedy uruchomić czerwony alarm dla każdego napotkanego mikroorganizmu, co może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3831972/>
- **Ochrona przed krótkowzrocznością** - Istnieją dowody naukowe wskazujące na to, że dzieci, które spędzają dużo czasu na zewnątrz, mają mniejsze szanse na rozwój krótkowzroczności. Badanie przeprowadzone w 2020 r. obejmowało ponad 10 tys. dzieci w wieku od 9 do 11 lat w Tajpej. Naukowcy odkryli, że dzieci, które spędzały więcej czasu na zewnątrz podczas przerw, były o 22 procent mniej narażone na rozwój krótkowzroczności niż ich rówieśnicy <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31615762/>.

## 2.2. Zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej

Autorzy raportu pt. „Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego” wskazują, że niska aktywność fizyczna lub jej brak powoduje wzrost ryzyka zachorowań na choroby XXI wieku, jak np. otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, oddechowego i nowotwory. Ponadto pogarsza też zdrowie psychiczne, co związane jest z większą podatnością na stres, ryzykiem wystąpienia stanów depresyjnych, utrudnionymi relacjami społecznymi. [https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia\\_aktywnosc\\_fizyczna.pdf](https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia_aktywnosc_fizyczna.pdf).



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ  
OCHRONY ŚRODOWISKA  
I GOSPODARKI WODNEJ  
W GDAŃSKU

Niewystarczająca aktywność fizyczna może prowadzić do nadciśnienia tętniczego oraz podwyższonego poziomu cholesterolu. Osłabione zostają również mięśnie, następuje utrata masy kostnej, co związane jest z ryzykiem osteoporozy i złamań kości.  
<https://www.gov.pl/web/psse-kamien-pomorski/brak-aktywnosci-fizycznejchoroby-cywilizacyjne>

## 2. Ćwiczenia

W ramach warsztatów “Survival wśród natury - korzyści zdrowotne obcowania z przyrodą” proponowana jest seria zajęć terenowych w ciągu czterech pór roku. Określone czynności można dowolnie modyfikować w zależności od warunków pogodowych. Ważne, aby poinformować uczniów na poprzedzających zajęciach w-f o warsztatach terenowych, i poprosić o przygotowanie odpowiedniego obuwia i odzieży, dostosowanego do aktualnych warunków atmosferycznych.

Lp	Ćwiczenie	Czynności	Czas
1	<b>Survival wśród natury jesienią</b>	Jesienią aktywności wśród natury rozpoczynamy od rozgrzewki, czyli zwykłego spaceru wśród okolicznych terenów zielonych. Taki spacer nazywamy “ <b>Kąpielą leśną</b> ”, jest to japońska metoda odpoczynania znana również jako „shinrin-yoku”, to przebywanie w naturalnym środowisku, które pomaga zmniejszyć stres, poprawić samopoczucie oraz podnieść odporność organizmu. Spacer w lesie to idealna okazja, aby odprężyć ciało i umysł oraz zachwycać się pięknem otaczającej nas przyrody. <a href="https://wszedziewazne.pl/kapiele-lesne-czyli-terapia-lasem-prosto-z-japonii/">https://wszedziewazne.pl/kapiele-lesne-czyli-terapia-lasem-prosto-z-japonii/</a>	min. 45 minut
2.	<b>Survival wśród natury zimą</b>	Bez większego namysłu i bez większych wyjaśnień zimą proponujemy <b>zabawy zimowe</b> . Tych zabaw nie trzeba nikomu tłumaczyć. Już jako dorośli (Nauczyciele) z tęsknotą wspominamy swoje stare dobre czasy, np. na sankach, łyżwach czy bitwy śnieżne. Pozwólmy również naszym uczniom ponieść się zimowej przygodzie, aby i oni mieli cudowne wspomnienia związane z Naturą.	min. 45 minut
3	<b>Survival wśród natury wiosną</b>	Wiosną proponujemy <b>aktywność biegową - Parkrun</b> . Dystans biegu powinien wynosić 5 km, przed rozpoczęciem zajęć należy zaplanować trasę. Tradycja Parkrun wywodzi się z Wielkiej Brytanii, szybko stała się popularna i co roku w tysiącach miejsc na świecie organizowane są biegi dla wszystkich bez względu na kondycję i wiek. Przede wszystkim liczy się dobra zabawa. <a href="https://blog.parkrun.com/pl/2018/10/18/jak-parkrun-rozprzestrzenial-sie-po-swiecie/">https://blog.parkrun.com/pl/2018/10/18/jak-parkrun-rozprzestrzenial-sie-po-swiecie/</a>	min. 45 minut

4	<b>Survival wśród natury latem</b>	W czerwcu proponujemy zorganizowanie <b>gry terenowej "Rzykanci"</b> . Będziemy się wzorować na popularnym amerykańskim "reality show", w którym uczestnicy musieli przetrwać na bezludnej wyspie i rywalizowali ze sobą w grach zespołowych. Bazując na tych zasadach, stworzymy zespołową grę terenową z nutką rywalizacji, adrenaliny i ekscytacji.	min. 45 minut
---	------------------------------------	--	---------------

**Dodatkowe źródła wiedzy:**

[https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia\\_aktywnosc\\_fizyczna.pdf](https://gumed.edu.pl/attachment/attachment/75626/Monografia_aktywnosc_fizyczna.pdf)

<https://www.gov.pl/web/psse-kamien-pomorski/brak-aktywnosci-fizycznejchoroby-cywilizacyjne>

<https://news.umich.edu/going-outsideeven-in-the-coldimproves-memory-attention/>

<https://fundusz.org/blog/samotnie-na-lonie-natury-tylko-tak-dziecko-naprawde-nawiazuje-wiez-z-przyroda/>

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C30194%2Ckontakt-z-natura-lepsze-zdrowie.html>

<https://wszedziewazne.pl/kapiele-lesne-czyli-terapia-lasem-prosto-z-japonii>

<https://blog.parkrun.com/pl/2018/10/18/jak-parkrun-rozprzestrzenial-sie-po-swiecie/>

**III. Scenariusz warsztatu terenowego**

- Miejsce realizacji Stogi/Park Reagana, park, obszar zielony w pobliżu szkoły

**Szczegółowy opis metodyki pracy poszczególnych warsztatów:**

**A. Survival wśród natury jesienią, zimą, wiosną**

Czas	Etap warsztatów	Materiały	Metody pracy
5 min	Rozgrzewka	brak	Zbiórka uczniów, wyjaśnienie celu zajęć, dobra atmosfera, proste ćwiczenia rozciągające
35 min	Aktywności ruchowe:  jesienią- spacer - kąpiel leśna  zimą - zabawy zimowe  wiosną - aktywności biegowe - parkrun	opcjonalnie:  kijki trekkingowe  sanki  aplikacje na telefonie	Zajęcia są prowadzone intuicyjnie, pozwalamy na pomysły aktywności uczniów, np. jeśli jakieś zjawisko kogoś zacieka, to staramy się temu przyjrzeć, np. zwierzętom, roślinom, potokom. Trenujemy uważność- zwracamy uwagę na to co się dzieje wokół, np. szum drzew, kolory liści, promienie słońca.

5 min	Podsumowanie	brak	Otwarte pytanie do uczniów: czy wypoczęli na świeżym powietrzu, ile mają energii
-------	--------------	------	--

## B. Survival wśród natury latem

Czas	Etap warsztatów	Materiały	Metody pracy
5 min	Rozgrzewka	brak	Zbiórka uczniów, wyjaśnienie celu zajęć, dobra atmosfera, proste ćwiczenia rozciągające
15 min	Przygotowanie toru przeszkód do aktywności ruchowej - gry zespołowej "ryzykanci"	opcjonalnie: pachołki, worki, skakanki	Budujemy dwa jednakowe tory przeszkód. Korzystamy również z przeszkód terenowych, typu ławki, pagórki. Tor przeszkód może wymagać od uczniów: biegania, skakania, pełzania, okrążania przedmiotu, itd., może się różnić w zależności od warunków terenowych, ale bądźmy otwarci na pomysły uczniów.
20 min	Gra zespołowa	timer	Klasę dzielimy na dwa zespoły. Każda z osób musi przebiec tor, jedna po drugiej, wszystkie osoby dopingują swoje koleżanki i kolegów. Jeśli wystarczy czasu, można zrobić rundę 2 i 3 z modyfikacjami toru przeszkód.
5 min	Podsumowanie	brak	Podsumowanie wyników drużyn. Gratulacje dla Zwycięzców. Otwarte pytanie do uczniów: czy wypoczęli na świeżym powietrzu, ile mają energii.

### Uczeń pozna:

- związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,

- czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkim ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- znaczenie zdrowia jako wartości dla człowieka i zasobu dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.

Uczeń będzie potrafił:

- dobierać sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej,
- wykorzystać środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- dobierać sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

**Odniesienie do podstawy programowej wychowania fizycznego:**

Niniejszy warsztat jest elementem lekcji wychowania fizycznego bloku o edukacji zdrowotnej.

W tym bloku tematycznym szczególny nacisk położono na podkreślenie korzyści wynikających z przebywania na świeżym powietrzu. Ma to znaczenie zarówno w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym, jak i w zakresie wdrażania kompetencji społecznych. Warsztat ma na celu rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Na podstawie:

<https://podstawaprogramowa.pl/Liceum-technikum/Wychowanie-fizyczne>

(dostęp 11.2024)