



Peter Krstrup, Malte Nejst Larsen

11 dla Zdrowia

Podręcznik trenera
wersja 4.0

11 dla Zdrowia



SDU
University of Southern Denmark



KOMITET WYDAWNICZY

Wojciech Cieśliński
Gabriel Łasiński
Krzysztof Maćkała
Jarosław Marusiak
Eugenia Murawska-Ciałowicz
Andrzej Pawłucki
Małgorzata Sekułowicz
Tomasz Sipko
Sławomir Winiarski (przewodniczący)

TŁUMACZENIE

Tomasz Skirecki

KOORDYNATOR *11 dla Zdrowia*
W POLSCE

Paweł Chmura

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Paweł Chmura
Adrian Drożdżowski

RYSUNKI

Adrian Drożdżowski

KOREKTA

Beata Irzykowska
Joanna Malec

SKŁAD

Beata Irzykowska

TYTUŁ ORYGINALNY

11 for Health

© Copyright by Wydawnictwo AWF Wrocław 2024

ISBN 978-83-64354-96-0



Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu
51-684 Wrocław, al. I.J. Paderewskiego 35
www.awf.wroc.pl, wydawnictwo@awf.wroc.pl
Wydanie I

Certyfikat jakości na zgodność z PN-EN ISO 9001:2015, nr PW-15105-22L

prawolubni

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty. Szanujmy cudzą własność i prawo. Więcej na www.legalnakultura.pl

Polska Izba Książki

Spis treści

Przedmowa, 4

Piłka nożna a program *11 dla Zdrowia*, 5

Co wyróżnia dobrego trenera *11 dla Zdrowia*, 6

Terminy używane w programie *11 dla Zdrowia*, 7

Oznaczenia używane w programie *11 dla Zdrowia*, 8

Lista kontrolna *11 dla Zdrowia*, 9

Harmonogram *11 dla Zdrowia*, 11

Plan ramowy *11 dla Zdrowia*, 12

Graj w piłkę, 12

Graj czysto, 13

Rozgrzewka (ćwiczenia FIFA 11+), 14

Tydzień 1, 18

Harmonogram sesji, 19

Graj w piłkę: rozgrzewka, 20

Graj czysto: graj w piłkę, 22

Arkusze informacyjne, 24

Tydzień 2, 26

Harmonogram sesji, 27

Graj w piłkę: podania piłki, 28

Graj czysto: szanuj innych, 30

Arkusze informacyjne, 33

Tydzień 3, 36

Harmonogram sesji, 37

Graj w piłkę: gra w bramce, 38

Graj czysto: bądź aktywny, 42

Arkusze informacyjne, 45

Tydzień 4, 48

Harmonogram sesji, 49

Graj w piłkę: drybling, 50

Graj czysto: unikaj narkotyków, alkoholu i papierosów, 53

Arkusze informacyjne, 56

Tydzień 5, 59

Harmonogram sesji, 60

Graj w piłkę: panowanie nad piłką, 61

Graj czysto: zarządzaj swoją energią, 64

Arkusze informacyjne, 67

Tydzień 6, 70

Harmonogram sesji, 71

Graj w piłkę: obrona, 72

Graj czysto: myj ręce, 75

Arkusze informacyjne, 79

Tydzień 7, 81

Harmonogram sesji, 82

Graj w piłkę: przyjęcia piłki, 83

Graj czysto: pij wodę, 86

Arkusze informacyjne, 89

Tydzień 8, 91

Harmonogram sesji, 92

Graj w piłkę: sprawność fizyczna, 93

Graj czysto: stosuj zbilansowaną dietę, 96

Arkusze informacyjne, 99

Tydzień 9, 104

Harmonogram sesji, 105

Graj w piłkę: obiegnięcie, 106

Graj czysto: bądź w formie, 109

Arkusze informacyjne, 112

Tydzień 10, 116

Harmonogram sesji, 117

Graj w piłkę: uderzenia do bramki, 118

Graj czysto: myśl pozytywnie, 121

Arkusze informacyjne, 123

Tydzień 11, 127

Harmonogram sesji, 128

Graj w piłkę: praca zespołowa, 129

Graj czysto: graj czysto, 132

Główne przesłania zdrowotne sesji „Graj czysto”, 133

Piśmiennictwo, 136

Przedmowa

Globalna inicjatywa zdrowotna *FIFA 11 for Health* została podjęta w 2009 roku jako część medycznego dziedzictwa FIFA dla Afryki z okazji Mistrzostw Świata FIFA 2010™. W latach 2014–2015 zespół pod kierownictwem prof. Petera Krustrupa zaadaptował program na potrzeby krajów zachodnich. W okresie od 2017 do 2021 roku wdrożono go w całej Danii i przetestowano we współpracy Uniwersytetu Południowej Danii (SDU) i Duńskiej Federacji Piłki Nożnej (DBU). Program łączy bezpośrednie korzyści zdrowotne płynące z gry w piłkę nożną z jej wyjątkową mocą edukacyjną, nauczając dzieci w wieku 10–13 lat, jak prowadzić zdrowy styl życia i unikać poważnych chorób.

„*11 for Health* opiera się na bardzo prostej, ale istotnej idei: Kiedy piłka nożna mówi, wszyscy słuchają. Dlatego jest to idealna platforma do promowania kluczowych informacji zdrowotnych wśród młodych ludzi, niezależnie od płci, pochodzenia etnicznego czy warunków społecznych. Program został uruchomiony w Afryce, a teraz wprowadzamy go do Europy. Rekomendacje zdrowotne się zmieniają, ale język pozostanie ten sam – jest to uniwersalny język piłki nożnej” – dyrektor medyczny FIFA prof. Jiří Dvořák.

„Ostatnie 10 lat badań wykazało, że piłka nożna ma znaczący i szeroki wpływ na zdrowie, niezależnie od wieku, płci, poziomu doświadczenia i treningu. *11 for Health* zapewnia dzieciom lepszy profil zdrowotny (ang. *health profile*), doskonałą sprawność fizyczną, dobre samopoczucie i większą świadomość zdrowotną poprzez trenowanie gry w piłkę nożną. Intensywny i efektywny trening jest również zabawnym i skutecznym sposobem przekazywania wiedzy na temat zdrowia” – prof. Peter Krustrup, Wydział Sportu i Biomechaniki SDU.

Piłka nożna a program 11 dla Zdrowia

Idea *Football for health* oddaje filozofię Międzynarodowej Federacji Piłki Nożnej (Fédération Internationale de Football Association, FIFA), zgodnie z którą gra w piłkę nożną jest aktywnością prozdrowotną przeznaczoną dla każdego, niezależnie od wieku. FIFA, odpowiedzialna za zarządzanie piłką nożną na całym świecie, jest najbardziej znana z organizowania męskich i żeńskich turniejów Mistrzostw Świata FIFA World Cup™. Założone przez nią w 1994 roku Centrum Oceny Medycznej i Badań (FIFA's Medical Assessment and Research Centre, F-MARC) stanowi niezależny organ badawczy skupiający wielu międzynarodowych ekspertów w dziedzinie medycyny sportu i powiązanych z nią zagadnień, których misją jest ochrona zdrowia grających w piłkę nożną kobiet i mężczyzn w każdym wieku i na każdym poziomie umiejętności sportowych oraz promowanie piłki nożnej jako aktywności rekreacyjnej pozytywnie wpływającej na stan zdrowia (www.fifa.com).

Program *11 dla Zdrowia* został opracowany z myślą o dzieciach. Jest to seria zajęć piłkarskich mających na celu zachęcanie najmłodszych do aktywności fizycznej i edukowanie ich w zakresie właściwych zachowań związanych z niektórymi aspektami zdrowotnymi. Program obejmuje jedenaście 90-minutowych zajęć składających się z dwóch 45-minutowych połów (części). Pierwsza połowa, nosząca nazwę „Play Football” („Graj w piłkę”), koncentruje się na nauczaniu dzieci konkretnych umiejętności piłkarskich. Celem drugiej połowy – nazwanej „Play Fair” („Graj czysto”) – jest wprowadzanie uczestników programu do wybranych zagadnień związanych ze zdrowiem i pomaganie w uczeniu się prawidłowych zachowań prozdrowotnych.

Program *11 dla Zdrowia* został po raz pierwszy oceniony w latach 2009 i 2010 w badaniach przeprowadzonych na Mauritiusie, w RPA i Zimbabwie. Na potrzeby rynku europejskiego do programu wprowadzono pewną modyfikację. Lekcje odbywają się w co najmniej dwudniowych odstępach, tak aby dzieci miały czas na przyswojenie sobie treści zajęć i wykonanie pracy domowej. Takie podejście pozwala im na osiągnięcie optymalnej poprawy sprawności fizycznej.

Trenerzy, którzy są rekrutowani i szkoleni w swoim regionie, realizują *11 dla Zdrowia* zwykle w koedukacyjnych grupach składających się z 20–25 dzieci. Program został zaprojektowany w taki sposób, aby dało się go przeprowadzić zarówno w szkole, jak i poza nią, w zależności od lokalnych możliwości i dostępnych zasobów. Skuteczność programu można ocenić za pomocą standardowego kwestionariusza wiedzy o zdrowiu oraz kwestionariusza dobrego samopoczucia wypełnianych przez uczestników przed rozpoczęciem projektu i po jego zakończeniu. Możliwe jest również włączenie testów wskazujących na zakres poprawy sprawności fizycznej w czasie trwania programu. Nauczyciel/trener na każdych zajęciach sprawdza obecność dzieci. W ten sposób może ocenić poziom realizacji programu.

Co wyróżnia dobrego trenera 11 dla Zdrowia?

Dobry trener/nauczyciel powinien być:

1. **Przygotowany.** Przed zajęciami przeczytaj wytyczne do sesji, aby dobrze zrozumieć jej cele.
2. **Entuzjastyczny.** Podchodź do zajęć z entuzjazmem. Dzieci pozytywnie reagują na nauczycieli/trenerów pełnych pasji i energii.
3. **Zainteresowany.** Zadawaj pytania, daj dzieciom czas na odpowiedź i słuchaj ich. Dobry nauczyciel/trener mówi tylko przez mniej więcej 10% czasu.
4. **Neutralny.** Nie narzucaj dzieciom swoich poglądów i wartości.
5. **Widzący.** Rozmawiając z dziećmi, utrzymuj kontakt wzrokowy z nimi.
6. **Słyszalny.** Mówiąc, ustawiaj się w taki sposób, aby wszystkie dzieci cię wyraźnie słyszały.
7. **Szczerzy.** Odpowiadaj szczerze na pytania dzieci. Jeśli nie masz wiedzy na dany temat, poinformuj dzieci o tym, ale zapowiedz też, że na następnych zajęciach będziesz już znał odpowiedź.
8. **Elastyczny.** Bądź świadomy wieku i umiejętności dzieci. Nie staraj się za wszelką cenę wyjaśniać im niekiedy dość skomplikowanych kwestii, których nie są w stanie zrozumieć.
9. **Wrażliwy.** Pamiętaj, że program 11 dla Zdrowia jest przeznaczony dla wszystkich dzieci, niezależnie od ich płci, koloru skóry, kultury czy zdolności.
10. **Pozytywnie nastawiony.** Bądź cały czas życzliwy wobec dzieci, tak aby podtrzymywać ich zainteresowanie udziałem w programie.
11. **Wzorem do naśladowania.** Zawsze stosuj w praktyce to, co sam głosisz.

Terminy używane w programie 11 dla Zdrowia

W programie 11 dla Zdrowia używamy pewnych ustalonych pojęć.

Cieszynka – to rodzaj ceremonii przeprowadzanej przez nauczyciela/trenera, kiedy dane dziecko lub grupa dzieci poprawnie wykona zadanie podczas zajęć. Jest to sposób udzielenia pochwały. W każdej części „Graj czysto” nauczyciel/trener demonstruje nową cieszynkę, która powinna odnosić się do głównego przesłania zdrowotnego danej sesji (tygodnia). Cieszynka jest dobrym sposobem na udzielenie bezpośredniej pochwały za właściwe zachowanie, trafną odpowiedź na pytanie, zakończenie zadania, nauczenie się nowego pojęcia itp. Nauczyciel/trener może pochwalić całą grupę lub poszczególne dzieci.

Partnerzy pochwalni – to dwoje dzieci współpracujących ze sobą podczas sesji. Na koniec każdej sesji partnerzy pochwalni zatrzymują się na krótką chwilę, aby wzajemnie docenić swoje osiągnięcia. Również nauczyciel/trener powinien wykorzystać tę okazję, aby wyrazić swoje uznanie dla podopiecznych.

Krąg pochwał – to czas na udzielanie pochwał. Nauczyciel/trener ustawia dzieci w kole. Najpierw partnerzy pochwalni chwalą się nawzajem za 2–3 dobre zachowania/działania podczas zajęć. Następnie każde dziecko wybiera jedno zachowanie/działanie, za które zostało pochwalone, i dzieli się tym z całą grupą.

Pochwały – są stosowane w celu wyrażenia aprobaty dla właściwych postaw dzieci i pogratulowania im prawidłowego wykonania danego zadania. W trakcie programu należy zawsze szukać sposobów na chwalenie dzieci za ich udział w zajęciach i zaangażowanie. Pochwały podkreślają mocne strony uczestników programu.

Udzielając pochwały:

- Bądź konkretny. Nie wystarczy powiedzieć: *Dobrze się dziś spisałeś!* Należy dokładnie wskazać, co dane dziecko wykonało prawidłowo i dlaczego to doceniasz.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy z osobą, którą chwalisz.
- Bądź szczery.

Przykład: *Gratuluję wytrwałości. Nie udało ci się prawidłowo uderzyć piłki za pierwszym razem, ale próbowałeś dalej i bardzo się ucieszyłem, kiedy ją w końcu celnie uderzyłeś.*

Ćwicz udzielanie pochwał. Im więcej, tym lepiej. Każda sesja programu kończy się kręgiem pochwał.

Oznaczenia używane w programie 11 dla Zdrowia



nauczyciel/trener



zawodnik w fazie atakowania/atakujący



zawodnik w fazie bronienia/obrońca



bramkarz/zawodnik grający rękoma



bieg bez piłki



prowadzenie piłki/drybling



podanie piłki dolne



podanie piłki górne



uderzenie piłki do bramki



piłka/piłki



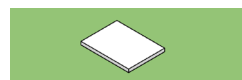
pachołki



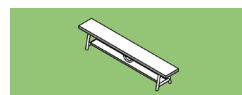
bramka/bramka z pachołków



pole gry/strefa punktowa



materac



ławeczka gimnastyczna



hula-hoop



tyczki



płotek z tyczek



płotki



drabinka koordynacyjna

Lista kontrolna 11 dla Zdrowia

Poniższa lista kontrolna ułatwi nauczycielom/trenerom sprawne przygotowanie i przeprowadzenie sesji.

Przed zajęciami

W domu

- Przeczytaj i przeanalizuj każde ćwiczenie. Zwróć szczególną uwagę na wymogi dotyczące gier i kluczowe przesłania zdrowotne.
- Zapoznaj się z *Arkuszem informacyjnym* dla danej sesji i poszukaj dodatkowych informacji odnoszących się do jej tematu.

W miejscu zajęć

- Jeśli to możliwe, przyjdź 10 minut przed zajęciami.
- Przygotuj miejsce do ćwiczeń, rozstaw pachołki, piłki, plansze z zadaniami itp. Podane wymiary pól gry są orientacyjne. Należy je odpowiednio dostosować do miejsca zajęć.
- Omawiając zajęcia z innym nauczycielem/trenerem, uzgodnij podział ról i obowiązków w realizacji każdego działania.

Podczas zajęć

Część wstępna

- Podaj wyraźnie nazwę aktywności.
- Wyjaśnij, jak wykonać ćwiczenie.
- Określ, jak mają przebiegać gry.
- Zainteresuj się, czy dzieci mają jakieś pytania i pamiętaj, aby na nie odpowiedzieć.

Część główna (gry)

- Wykonuj wszystkie kroki zgodnie z opisem w *Podręczniku trenera*.
- W razie potrzeby powtórz i uzupełnij instrukcje.
- W trakcie gier udzielaj dzieciom pochwał i wskazówek.

Część końcowa

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące powiązań między grą w piłkę nożną a codziennym życiem i przestąpiami zdrowotnymi zajęć.
- Przedstaw główne przestąpienia opisane w *Podręczniku trenera* i upewnij się, że dzieci je rozumieją.
- Poprowadź krąg pochwał. Dodaj swoje komentarze do pochwał udzielanych sobie nawzajem przez partnerów pochwalnych.
- Upewnij się, że dzieci wiedzą, czego się od nich oczekuje na następnych zajęciach. Podaj ich datę i godzinę oraz przypomnij o zadaniach domowych z części „Graj w piłkę” i „Graj czysto”.

Po zakończeniu zajęć

- Dokonaj przeglądu mocnych i słabych stron zajęć, tak aby udoskonalić kolejne sesje programu.

Harmonogram 11 dla Zdrowia

Tydzień/sesja	GRAJ W PIŁKĘ	GRAJ CZYSTO
1	Rozgrzewka	Graj w piłkę
2	Podania piłki	Szanuj innych
3	Gra w bramce	Bądź aktywny
4	Drybling	Unikaj narkotyków, alkoholu i papierosów
5	Panowanie nad piłką	Zarządzaj swoją energią
6	Obrona	Myj ręce
7	Przyjęcia piłki	Pij wodę
8	Sprawność fizyczna	Stosuj zbilansowaną dietę
9	Obiegnięcie	Bądź w formie
10	Uderzenia do bramki	Myśl pozytywnie
11	Praca zespołowa	Graj czysto

Plan ramowy 11 dla Zdrowia

GRAJ W PIŁKĘ

- **Omówienie połowy „Graj w piłkę” z poprzedniej sesji** 3 min

Zadaj dzieciom kilka pytań, krótko podsumowując kluczowe aspekty poprzednich zajęć „Graj w piłkę”.

- **Partnerzy pochwalni** 2 min

Jeśli to możliwe, w czasie jednych zajęć połącz partnerów pochwalnych w pary mieszane (chłopiec/dziewczynka). Dobrze jest zmieniać skład par w każdej sesji, ale można też pozostawić te same pary przez cały program, jeśli zmiany byłyby zbyt czasochłonne.

- **Rozgrzewka** 10 min

Dzieci wykonują ćwiczenia przygotowujące do zajęć.

- **Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej** 15 min

W każdym tygodniu uczestnicy programu poznają inną umiejętność piłkarską. Nauczyciel/trener demonstruje i omawia daną umiejętność, a dzieci uczą się jej lub ją doskonalią podczas gry. W wielu przypadkach umiejętność piłkarska jest tylko symbolicznie związana z przesłaniem zdrowotnym sesji, dlatego to połączenie należy wyjaśnić dzieciom. Na przykład, podania piłki są zaproszeniem przyjaciela do bycia aktywnym (tydzień 2), a drybling jest formą unikania używek (tydzień 4).

- **Małe gry** 10 min

Dzieci biorą udział w małych grach (liczba zawodników 3 × 3 lub 4 × 4) na niewielkich polach gry, w których można wykorzystać bramki z pachotków lub małe składane bramki. Jeśli to możliwe, postaraj się, aby drużyny były odpowiednio dobrane pod względem umiejętności graczy, a partnerzy pochwalni ćwiczyli na tym samym polu gry. Jeśli jedna drużyna okaże się znacznie lepsza od drugiej, dostosuj zasady gry lub wymień najlepszych uczniów.

- **Zadanie domowe** 3 min

Wyznacz dzieciom zadanie związane z piłką nożną, tak aby zachęcić je do doskonalenia umiejętności piłkarskiej, której nauczyły się podczas zajęć.

- **Przerwa meczowa – zakończenie połowy**

Zakończenie części „Graj w piłkę”.

GRAJ CZYSTO

- **Omówienie połowy „Graj czysto” z poprzedniej sesji** 4 min

Dzieci omawiają swoje doświadczenia związane z wykonaniem zadania domowego z poprzedniego tygodnia.

- **Zagadnienie zdrowotne i cieszynka** 3 min

Wprowadź dzieci w temat związany ze zdrowiem, przedstaw fakty dotyczące danego zagadnienia oraz zaproponuj cieszynkę dla danej sesji.

- **Rozgrzewka i aktywności** 20 min

Są to zajęcia oparte na grze w piłkę nożną, mające na celu rozwijanie wiedzy i zachęcanie do pozytywnych zachowań związanych z zagadnieniem zdrowotnym sesji.

- **Dyskusja** 10 min

Zadawaj pytania, które pozwolą dzieciom zastanowić się nad daną czynnością i zagadnieniem zdrowotnym, rozmawiaj o prawdziwych sytuacjach i wskaż przykłady.

- **Główne przesłania zdrowotne** 3 min

Krótko i zrozumiale podsumuj wiadomości prezentowane podczas zajęć.

- **Zadanie domowe** 2 min

Wyznacz dzieciom takie zadanie, które zachęci je do dalszego pogłębiania wiedzy na temat zagadnienia zdrowotnego omawianego na zajęciach.

- **Krąg pochwał – koniec meczu** 4 min

Dzieci chwala swoich partnerów za ich pozytywne działania i postawy.

Zakończenie połowy „Graj czysto”.

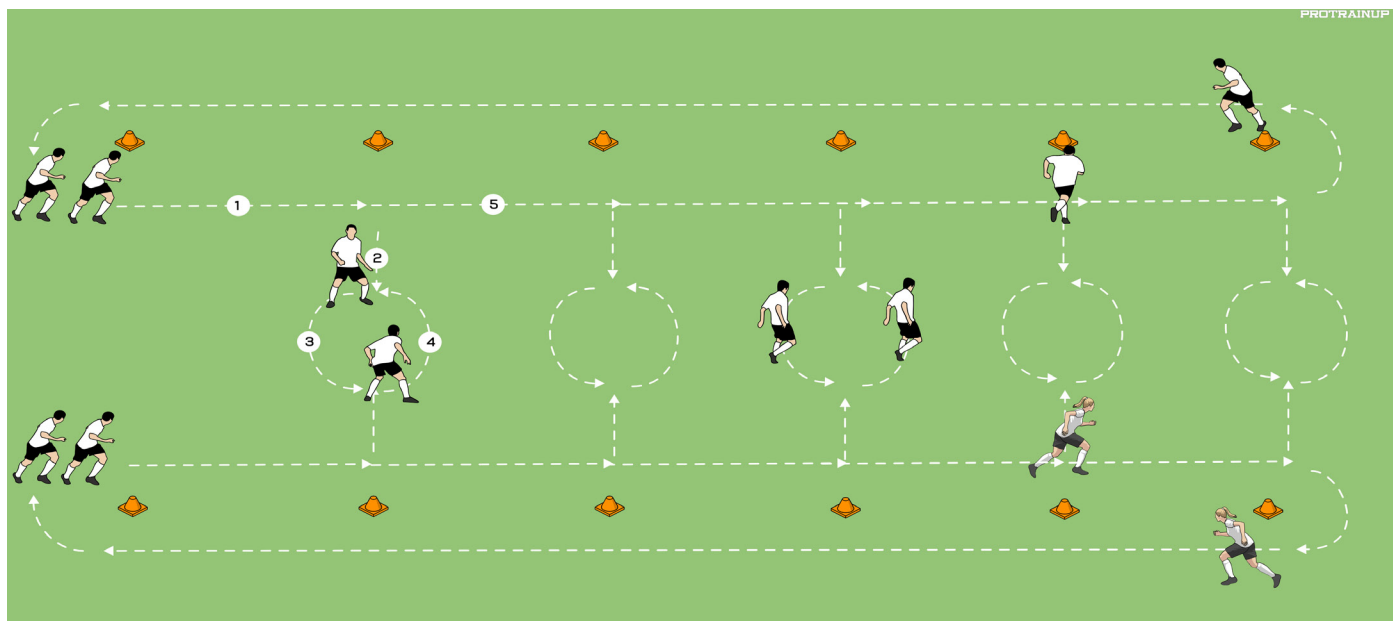
ROZGRZEWKA (ĆWICZENIA FIFA 11+)

Rozgrzewka przed każdymi zajęciami składa się z 6 ćwiczeń z programu zapobiegania urazom FIFA F-MARC 11+. Podczas pierwszej sesji wprowadzane są ćwiczenia, dzięki którym dzieci zapoznają się z niezwykle ważnym zagadnieniem, jakim jest prawidłowe przygotowanie się do aktywności fizycznej. Te same ćwiczenia są następnie wykorzystywane na początku każdego kolejnego zajęcia, tak aby przygotować dzieci do wysiłku fizycznego. Prawidłowa rozgrzewka zapobiega urazom i poprawia wydolność organizmu.

Nauczyciel/trener demonstruje ćwiczenia podczas sesji/tygodnia 1, koncentrując się na prawidłowej postawie ciała, w tym na ustawieniu nóg, trzymaniu kolan w jednej linii ze stopami i miękkim lądowaniu po wykonaniu skoku.

1. Trucht z okążeniem partnera

- Ustaw kilka par pachołków w dwóch rzędach oddalonych od siebie o mniej więcej 2 metry.
- Dzieci w parach biegają do pierwszego pachołka. Następnie, kierując się do środka, mają za zadanie okrążyć partnera z drugiego rzędu krokiem odstawno-dostawnym, nie zmieniając ustawienia ciała względem kierunku przemieszczania się. Powtarzają to zadanie, poruszając się w ten sposób aż do ostatniego pachołka w rzędzie (rys. 1).

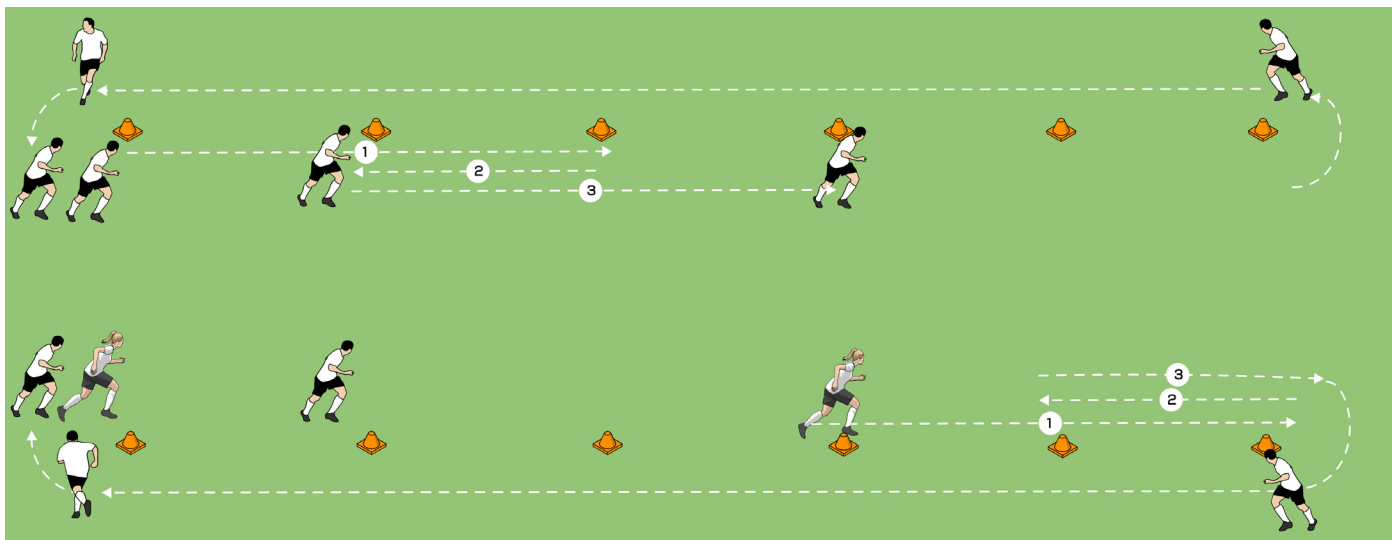


Rysunek 1. Trucht z okążeniem partnera

- Podczas okrążania partnera należy lekko ugiąć obie nogi w biodrach i kolanach, a ciężar ciała przenieść na przednie części stóp. Kolana nie mogą być skierowane do wewnątrz.
- Po ukończeniu biegu dzieci wracają na pozycje startowe.
- Powtórz ćwiczenie drugi raz.

2. Trucht w przód i w tył

- Dzieci biegną do trzeciego pachołka i cofają się o jeden, biegnąc tyłem. W ten sposób przemieszczają się do ostatniego pachołka w rzędzie (rys. 2).



Rysunek 2. Trucht w przód i w tył

3. Podpór statyczny przodem na przedramionach

- Wykonaj leżenie przodem. Podeprzyj się na przedramionach i stopach. Upewnij się, że łokcie znajdują się w linii barków.
- Unieś tułów, miednicę i nogi tak, aby twoje ciało utworzyło linię prostą od głowy do stóp.
- Utrzymaj taką pozycję przez 20 sekund, a następnie opuść ciało na podłogę.
- Powtórz ćwiczenie drugi raz.
- Początkujący mogą zacząć od utrzymania podporu przez 5 sekund. W kolejnych sesjach ten czas należy stopniowo zwiększać do 20 sekund.

4. Stanie na jednej nodze

- Stań na jednej nodze lekko ugiętej w kolanie i biodrze.
- Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, a następnie powtórz to ćwiczenie na drugiej nodze.
- Powtórz całe ćwiczenie drugi raz.
- Ćwiczenie może być również wykonywane z piłką trzymaną oburącz przed sobą.

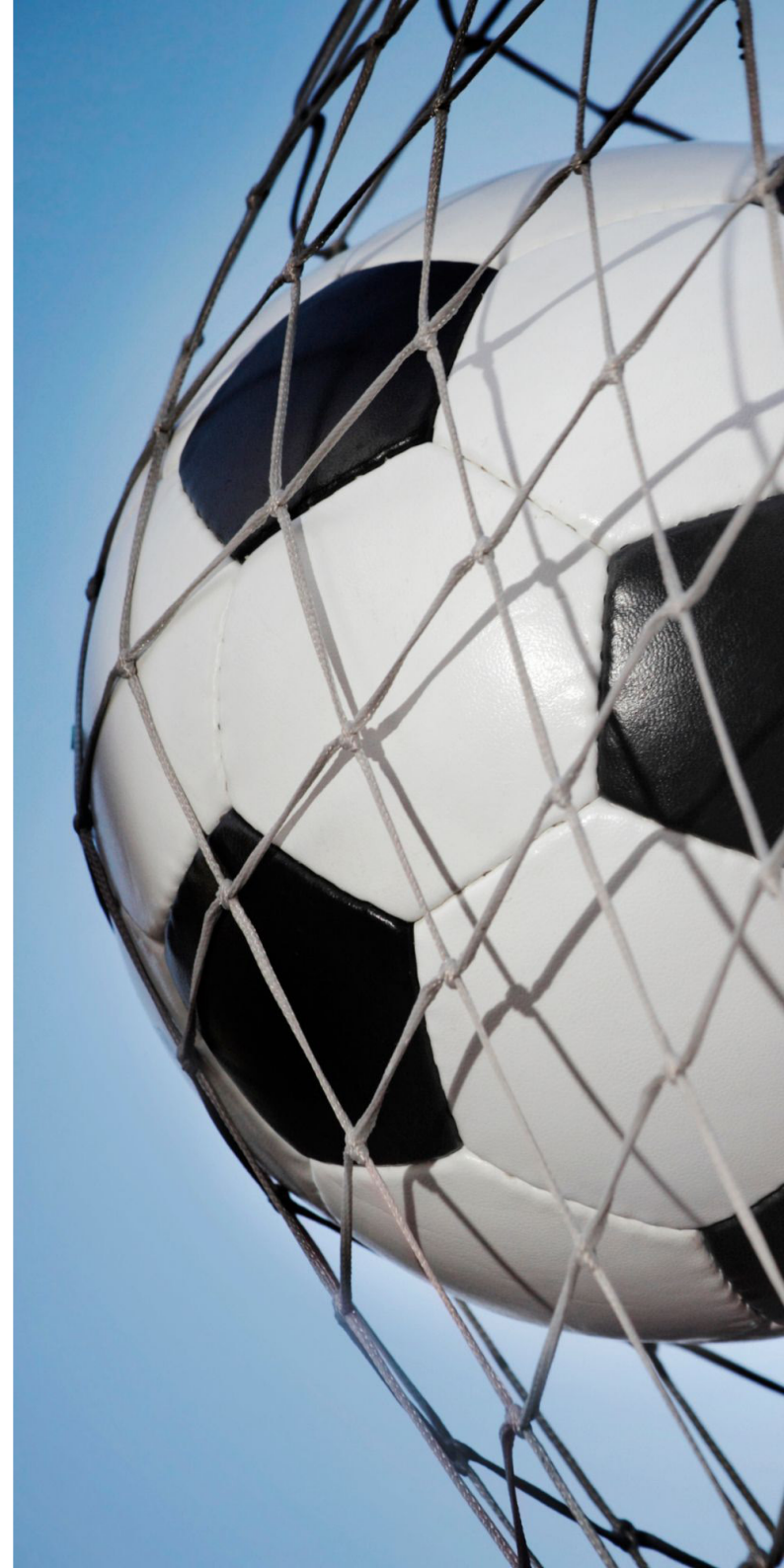
5. Wskoki pionowe

- Stań w rozkroku na szerokość bioder. Dłonie oprzyj na biodrach.
- Powoli wykonaj zgięcie w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych, aż do momentu zgięcia kolan pod kątem 90 stopni. Pochyl górną część ciała do przodu, utrzymaj taką pozycję przez sekundę, a następnie podskocz jak najwyżej, prostując jednocześnie całe ciało. Powtarzaj tę czynność przez 30 sekund. Pamiętaj, aby od podłoża odbić się obunóż i miękko wylądować na przednich częściach stóp.
- Powtórz ćwiczenie drugi raz.

6. Bieg

- Przebiegnij długość połowy boiska z prędkością 75% swoich maksymalnych możliwości, a pozostałą część pokonaj truchtem. Wróć truchtem do punktu startowego.
- Podczas biegu utrzymuj tułów oraz biodra, kolana i stopy w jednej linii, nie pozwól, aby kolana były skierowane do wewnątrz.
- Powtórz ćwiczenie drugi raz.

Z ćwiczeniami FIFA 11+ można zapoznać się na kanale YouTube, wpisując w wyszukiwarce np. "FIFA 11 + running – circling partners", https://www.youtube.com/watch?v=nl8_XgdcCul



TYDZIEŃ 1

GRAJ W PIŁKĘ: **rozgrzewka**

GRAJ CZYSTO: **graj w piłkę**

Cele tygodnia/sesji

- przekazać wiedzę o celach rozgrzewki
- nauczyć prawidłowej rozgrzewki przed grą w piłkę nożną
- uświadomić, że piłka nożna jest doskonałą formą ćwiczeń

Aksesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Są to pierwsze zajęcia, dlatego przygotowanie do nich jest bardzo ważne w celu zapewnienia dzieciom dobrej zabawy i zachęcenia ich do uczestnictwa w kolejnych sesjach.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji, aby nie tracić na to czasu podczas jej trwania.
- Pamiętaj o pochwałach.
- Ważne jest, aby dzieci nauczyły się poprawnie wykonywać rozgrzewkę, ponieważ będą ją powtarzać na każdych kolejnych zajęciach. Zapoznaj się z ćwiczeniami przed sesją.
- Jednym z celów pierwszej sesji jest zainteresowanie dzieci całym programem, dlatego podkreśl znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowego stylu życia.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Wprowadzenie	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – rozgrzewka	25 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Wprowadzenie	4 min
Zagadnienie zdrowotne i cieszynka	2 min
Piłka nożna jako aktywność dla zdrowia	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: rozgrzewka

Wprowadzenie

3 min

- Wyjaśnij dzieciom, że *11 dla Zdrowia* to 11-tygodniowy program, podczas którego będą mogły opanować umiejętności piłkarskie i jednocześnie dowiedzieć się, jak prowadzić zdrowy tryb życia.
- Każda sesja *11 dla Zdrowia* składa się z dwóch 45-minutowych połów meczu odbywających się jednak w dwa oddzielne dni. Pierwsza połowa nazywa się „Graj w piłkę”, a druga „Graj czysto”.
- Każdego tygodnia w trakcie połowy „Graj w piłkę” dzieci będą uczyły się nowej umiejętności piłkarskiej, która pozwoli im stać się lepszymi piłkarzami w przyszłości.

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

- Dobierz dzieci w pary tzw. partnerów pochwalnych. Najlepiej, aby były to dwójki mieszane: chłopiec i dziewczynka.
- Wyjaśnij dzieciom, że będą w ten sposób dobierane w pary na początku każdej sesji.
- Poinstruuuj dzieci, że partnerzy pochwalni mają za zadanie obserwować się nawzajem, komentować i chwalić zachowanie partnera oraz sposób wykonywania przez niego zadań.

Umiejętność piłkarska: rozgrzewka

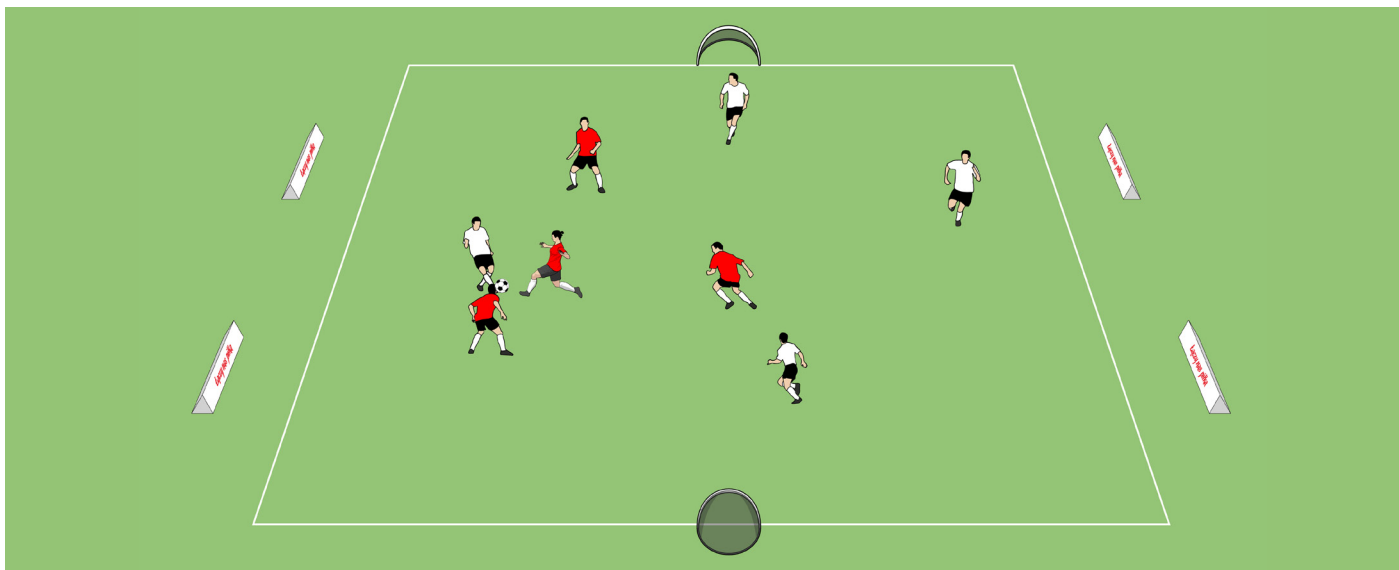
25 min

- Wyjaśnij dzieciom, że na początku każdej połowy „Graj w piłkę” będą realizowały ćwiczenia z programu FIFA 11+. Rozgrzewka pomoże im przygotować się do gry w piłkę nożną i zmniejszy ryzyko kontuzji podczas gry.
- Opisz i zademonstruj ćwiczenia. Rozdział „Rozgrzewka” w *Podręczniku trenera* (s. 14–16) zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące ćwiczeń.
- Ważne, aby dzieci nauczyły się poprawnie ćwiczyć, ponieważ będą wykonywały rozgrzewkę na początku każdej połowy „Graj w piłkę”.

Małe gry

10 min

- Dzieci biorą udział w małych grach (liczba graczy 3×3 lub 4×4) do 2 bramek zgodnie z zasadami gry w piłkę nożną (rys. 3).
- Wyznacz pola gry dostosowane do miejsca zajęć i liczby graczy.
- Postaraj się, aby partnerzy pochwalni grali w jednej drużynie i aby drużyny były odpowiednio dobrane, najlepiej według poziomu umiejętności graczy. Jeśli jedna drużyna okaże się znacznie lepsza od drugiej, wprowadź nowe zasady lub wymień graczy, tak aby wszyscy mogli cieszyć się grą. Rozważ możliwość wprowadzenia drużyn mieszanych lub drużyn złożonych z samych chłopców i samych dziewcząt.
- W trakcie rozgrywek skoncentruj się na utrzymaniu wysokiej intensywności gry.



Rysunek 3. Mała gra (3 × 3 lub 4 × 4) do bramek

Zasady gry

- Kiedy piłka wypadnie poza boisko, gra jest wznawiana z podłoża przez wprowadzenie piłki nogą w pole gry, a nie wyrzutem piłki rękoma z autu.

Modyfikacje

- Drużyny grają bez stałych bramkarzy.
- Aby zdobyć bramkę, wszyscy gracze jednej drużyny muszą znajdować się poza linią środkową.
- Gracz może mieć maksymalnie 3 razy kontakt z piłką.
- Każdy gracz danej drużyny musi mieć kontakt z piłką przynajmniej raz, zanim zostanie wykonane uderzenie do bramki.
- Drużyna atakująca ma o jednego gracza więcej.

Zadanie domowe

2 min

- Wyjaśnij dzieciom, że po każdej połowie „Graj w piłkę” otrzymają zadanie domowe. Będzie to świetna zabawa, która pozwoli im ćwiczyć to, czego uczą się podczas zajęć i w ten sposób stawać się lepszymi piłkarzami.
- Pierwszym zadaniem domowym jest codzienne wykonywanie ćwiczeń z rozgrzewki FIFA 11+, aż do następnej sesji.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: graj w piłkę

Wprowadzenie

4 min

- Wyjaśnij dzieciom, że w drugiej połowie każdej sesji programu *11 dla Zdrowia* będą poznawać ważne zagadnienia związane ze zdrowiem i nauczą się, jak unikać potencjalnych konsekwencji złych zachowań/nawyków zdrowotnych oraz jak cieszyć się dobrym zdrowiem.

Zagadnienie zdrowotne

2 min

- Wyjaśnij dzieciom, że podczas każdej połowy „Graj czysto” przedstawiś im zagadnienie/zagadnienia dotyczące zdrowia.

Ważne informacje na temat zdrowia w dzisiejszym przestaniu

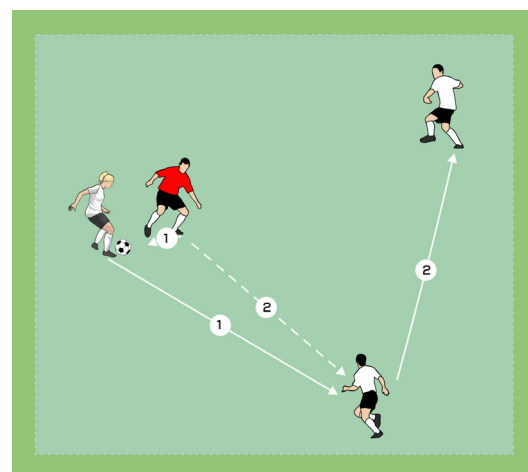
- Intensywne ćwiczenia fizyczne przez co najmniej 30 minut dziennie pomagają zapobiegać chorobom serca, a także cukrzycy typu 2 i wielu innym schorzeniom. Dodają trenującym energii, wpływają na lepszy sen i pozwalają osiągać lepsze wyniki w szkole.
- Program rozgrzewki FIFA 11+ zmniejsza ryzyko kontuzji o 40%.
- Małe gry (np. 3 × 3 lub 4 × 4) realizowane na niewielkich boiskach pozwalają graczom na częsty kontakt z piłką i zapewniają wysoką intensywność gry, zwiększając jednocześnie częstość skurczów serca (ang. *heart rate*, HR) do co najmniej 170 skurczów na minutę. Trenowanie z wysokim HR przez co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu jest skutecznym sposobem na poprawę sprawności fizycznej i obniżenie ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak na przykład choroby serca czy cukrzyca typu 2. Gra w piłkę nożną jest wspaniałą formą treningu.

Cieszynka

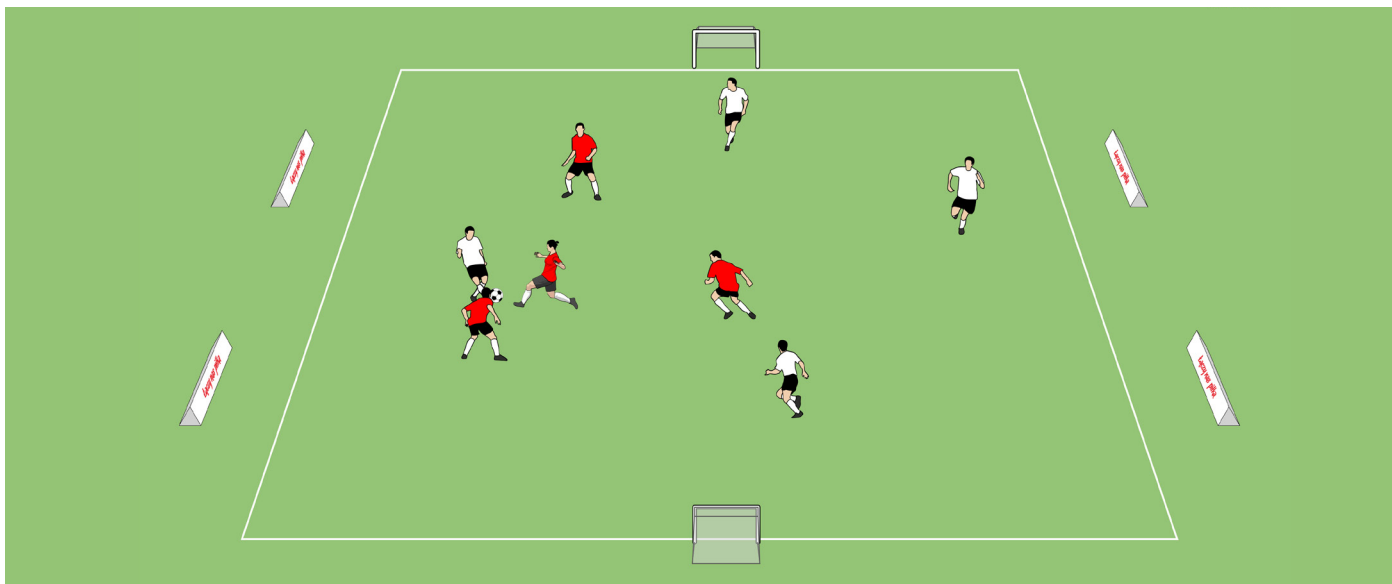
- Wyjaśnij dzieciom, że cieszynka to zabawny sposób na celebrowanie dobrych momentów w podczas zajęć, takich jak np. zdobycie bramki.
- Zademonstruj dzieciom cieszynkę i poćwicz ją z nimi.
- Klaszczcie w dłonie i krzyczcie: *Graj w piłkę!*, *Graj czysto!*, *FIFA!*

Rozgrzewka

- Podziel dzieci na 4-osobowe drużyny, tak aby partnerzy pochwalni grali razem.
- Przeprowadź małą grę (3 × 1) polegającą na utrzymaniu piłki (rys. 4).
- Gracza, który odzyska lub przejmie piłkę, zastąp innym uczniem (lub dzieci zmieniają się po 1 min).



Rysunek 4. Mała gra na utrzymanie piłki (3 × 1)



Rysunek 5. Mała gra (3 × 3) do bramek

Aktywność

20 min

- Wyznacz niewielkie pola gry. Ustaw po 2 bramki na końcach pól (rys. 5).
- Podziel dzieci na co najmniej 4 drużyny (gry 3 × 3 lub 4 × 4), tak aby były równe pod względem poziomu umiejętności graczy. Jeśli w zajęciach uczestniczą chłopcy i dziewczynki, postaraj się, aby w każdej drużynie była równa ich liczba.
- Ustal z dziećmi, że różne drużyny rozegrają ze sobą w kilka krótkich (5–10-minutowych) meczów.
- Zachęć dzieci do gry w piłkę nożną i pozwól im nią cieszyć się przez 10 minut.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące ćwiczeń, gry w piłkę nożną i rozgrzewki:
 - Dlaczego rozgrzewka jest ważna? (przygotowuje mięśnie do ćwiczeń/gry w piłkę i zmniejsza ryzyko kontuzji podczas gry).
 - Jak się czuliście po grze w piłkę? (zadyszka, zmęczenie, ból nóg).
 - Dlaczego ćwiczenia są dla was dobre? (pozytywnie wpływają na zdrowie, zwiększają częstość skurczów serca, poprawiają nastrój).

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Rozgrzewka przygotowuje mięśnie do gry w piłkę nożną i zmniejsza ryzyko kontuzji.

- Piłka nożna w formie małych gier (np. 3 × 3 lub 4 × 4) na niewielkich polach pozwala wszystkim graczom na częsty kontakt z piłką, a aktywność podczas gry podnosi HR do co najmniej 170 skurczów na minutę.
- Intensywne ćwiczenia przez co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu pomagają utrzymać zdrowy tryb życia i poprawiają sprawność fizyczną.

Zadanie domowe

2 min

- Wyjaśnij dzieciom, że po każdej połowie „Graj czysto” otrzymają zadanie domowe.
- W tym tygodniu zadaniem jest intensywny trening (zwiększający HR), np. małe gry, oraz przeprowadzenie odpowiedniej rozgrzewki przed treningiem.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają swoim partnerom pochwał za ich pozytywne działania i postawy.

ROZGRZEWKA: *Arkusze informacyjny*

Rozgrzewka to stopniowe fizyczne i umysłowe przygotowanie organizmu do kolejnej aktywności ruchowej. Celem rozgrzewki jest poprawa wydolności organizmu i zmniejszenie ryzyka kontuzji.

Rozgrzewka:

- podnosi temperaturę ciała i mięśni, przez co wzmacnia przebieg procesów fizjologicznych w organizmie związanych np. z działaniem enzymów;
- poprawia właściwości smarnej mazi stawowej;
- zapewnia lepsze dostarczanie tlenu do mięśni;
- zwiększa szybkość przewodnictwa nerwowego w mięśniach;
- przygotowuje układ krążenia i układ oddechowy do dalszej aktywności;
- aktywuje pracę gruczołów potowych;
- wzmacnia mięśnie i poprawia koordynację ruchową.

Mięśnie, które nie są rozgrzane, nie są tak elastyczne i trudno im poradzić sobie z silnymi skurczami pojawiającymi się przy nagłym obciążeniu.

Czas trwania rozgrzewki

- Rozgrzewka powinna trwać co najmniej 10 minut, tak aby ćwiczący uzyskał poprawę wydolności organizmu.
- Rozpocznij rozgrzewkę w stosunkowo wolnym tempie i stopniowo zwiększaj jej intensywność.
- Podczas ćwiczeń poprzedzających grę w piłkę dzieci powinny początkowo unikać kontaktu fizycznego, szybkich zmian kierunku ruchu i długich podań piłki.
- Rozgrzewkę zakończ ćwiczeniami o wysokiej intensywności.



TYDZIEŃ 2

GRAJ W PIŁKĘ: **podania piłki**

GRAJ CZYSTO: **szanuj innych**

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć prawidłowego wykonywania podania piłki
- pomóc zrozumieć zasady bycia dobrym przyjacielem i funkcjonowania w zespole
- nauczyć empatii i umiejętności pomagania innym
- rozmawiać o tym, jak przeciwdziałać znęcaniu się/zastraszaniu

Aksesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.
- Jest to pierwsza sesja, podczas której dzieci będą realizowały ćwiczenia z rozgrzewki poznane w poprzednim tygodniu. Jeśli nie wykonają ich poprawnie, zademonstruj ćwiczenia ponownie.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – podania piłki	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (szanuj innych) i cieszyńka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: podania piłki

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było wykonywanie każdego dnia ćwiczeń z rozgrzewki FIFA 11+. Zadaj dzieciom pytania:
 - Ile razy wykonaliście ćwiczenia?
 - Z kim ćwiczyliście? Czy nauczyliście kogoś poznanych ćwiczeń?
 - Kiedy jest dobry moment na rozgrzewkę? (przed grą w piłkę nożną)

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

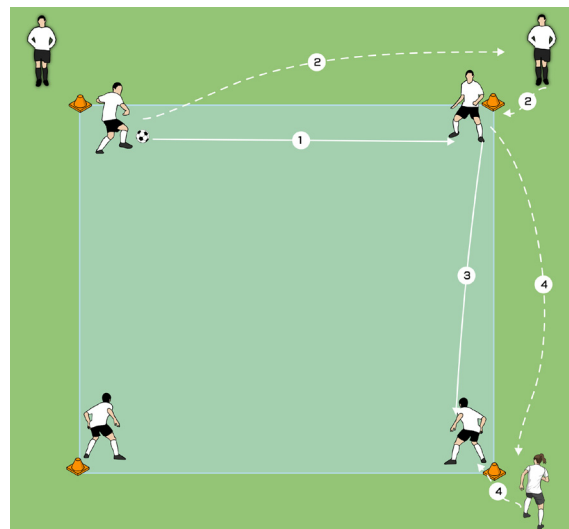
10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: podania piłki

15 min

- Wyznacz za pomocą pachołków 2–6 kwadratowych pól gry o wymiarach 10 × 10 metrów.
- Zademonstruj podania piłki wewnętrzną częścią stopy:
 - Stań twarzą do celu. Ustaw stopę nogi podporowej obok piłki w kierunku celu.
 - Wykonaj zamach, a następnie wymach drugą nogą i uderz w środek piłki wewnętrzną częścią stopy.
- Podziel dzieci na 2–6 grup. Każda z nich powinna się składać z 5–7 osób (upewnij się, że partnerzy pochwalni znajdują się w tej samej grupie).
- Dzieci stają w rzędach za swoimi pachołkami wyznaczającymi pole gry (rys. 6).
- Wyjaśnij, na czym polega ćwiczenie:
 - Każde dziecko podaje piłkę w lewo do gracza stojącego przy pachołku.
 - Po podaniu piłki gracz biegnie na koniec rzędu, do którego wykonał podanie piłki.
 - Gracz przyjmujący podanie może mieć maksymalnie 2 razy kontakt z piłką, aby nad nią zapanować, a następnie podaje ją do kolejnego gracza przy pachołku po swojej lewej stronie.
 - Gracze kontynuują podania i bieg dookoła pola gry. Ćwiczenie kończy się, kiedy każdy gracz zrealizuje zadanie przynajmniej 3 razy.
 - Gracze nie powinni się spieszyć przy wykonywaniu podań.



Rysunek 6. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: podania piłki

Modyfikacje

- Gracze podają piłkę, uderzając ją stopą nogi niedominującej. Starają się przy tym wykonać jak najmniej dotknięć piłki.
- Gracze wykonują ćwiczenie w przeciwnym kierunku.
- Gracz może dotknąć piłki tylko 2 razy: wykonując przyjęcie i podanie.

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4 do 2 bramek). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni znajdowali się na tym samym polu gry.
- Wyznacz pole gry o wymiarach około 25 × 35 m (co najmniej 10 × 12 m).
- Postaraj się, aby gracze utrzymywali wysoką intensywność gry.

Zasady gry

- W grze uczestniczą bramkarze. Nauczyciel/trener decyduje o zmianie graczy na bramkach.
- Drużyna musi wykonać co najmniej 5 podań albo wszyscy gracze z drużyny muszą mieć kontakt z piłką, zanim będzie można zdobyć bramkę. Ewentualnie wszyscy gracze drużyny, zanim będą mogli zdobyć bramkę, muszą znajdować się za linią środkową pola gry.

Uwaga: Pokaż i wyjaśnij dzieciom, w jaki sposób należy komunikować się na boisku, np. przez przybicie piątki, poklepanie partnera po ramieniu, pokazanie kciuka w górę, złapanie kontaktu wzrokowego, skinienie głową. Można pochwalić partnera w kilku prostych słowach. Aby zasygnalizować mu, kiedy ma zagrać piłkę lub wykonać podanie, można krzyknąć: *Graj!, Teraz!, Tutaj!*

Zadanie domowe

2 min

- Dobierzcie się w pary z rodzeństwem lub przyjacielem/przyjaciółką i sprawdźcie, ile podań jesteście w stanie wykonać do siebie bez utraty kontroli nad piłką.
- Jeśli będziecie ćwiczyć sami, podawajcie piłkę, odbijając ją od ściany.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: szanuj innych

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było wykonywanie każdego dnia ćwiczeń przez 30 minut.
Zadaj dzieciom pytania:
 - Przez ile dni ćwiczyliście i jakie ćwiczenia wykonywaliście?
 - Czy czuliście się zmęczeni po ćwiczeniach? Dlaczego?
 - Co wasi przyjaciele i rodzina sądzą o tych codziennych ćwiczeniach?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Piłka nożna jest dla wszystkich i każdy może w nią grać.
- Pamiętaj, aby zareagować, jeśli widzisz, że ktoś jest zastraszony lub zmartwiony. Dobrze jest się zaangażować i pomóc takiej osobie lub znaleźć nauczyciela czy inną osobę dorosłą, która może pomóc.
- Jeśli uważasz, że dzieje się coś niedobrego, możesz powiedzieć: *Przestań!* lub *Stop!* i poszukać innych osób do zabawy.

Cieszynka

- W połowie „Graj w piłkę” nauczyliśmy się wspólnej gry, wykonując podania piłki do kolegów/koleżanek z drużyny. W połowie „Graj czysto” nauczymy się współpracować ze sobą.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Szacunek!*

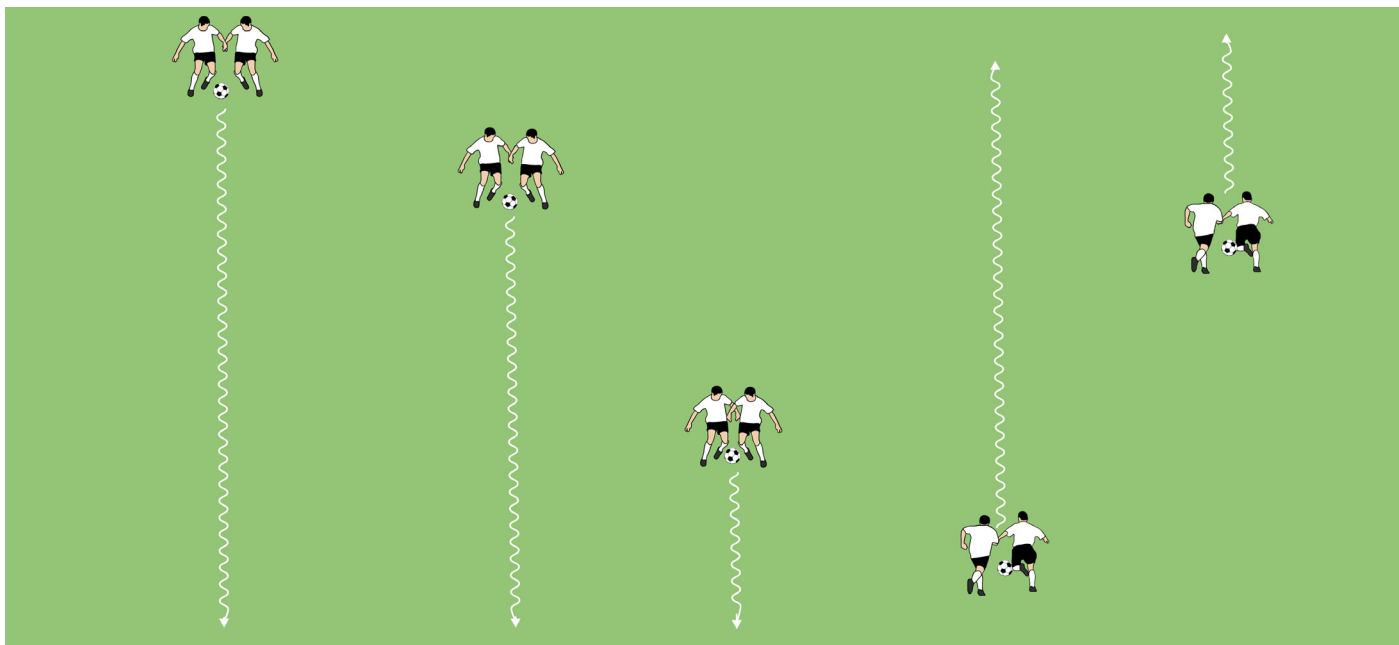
Rozgrzewka i aktywność

20 min

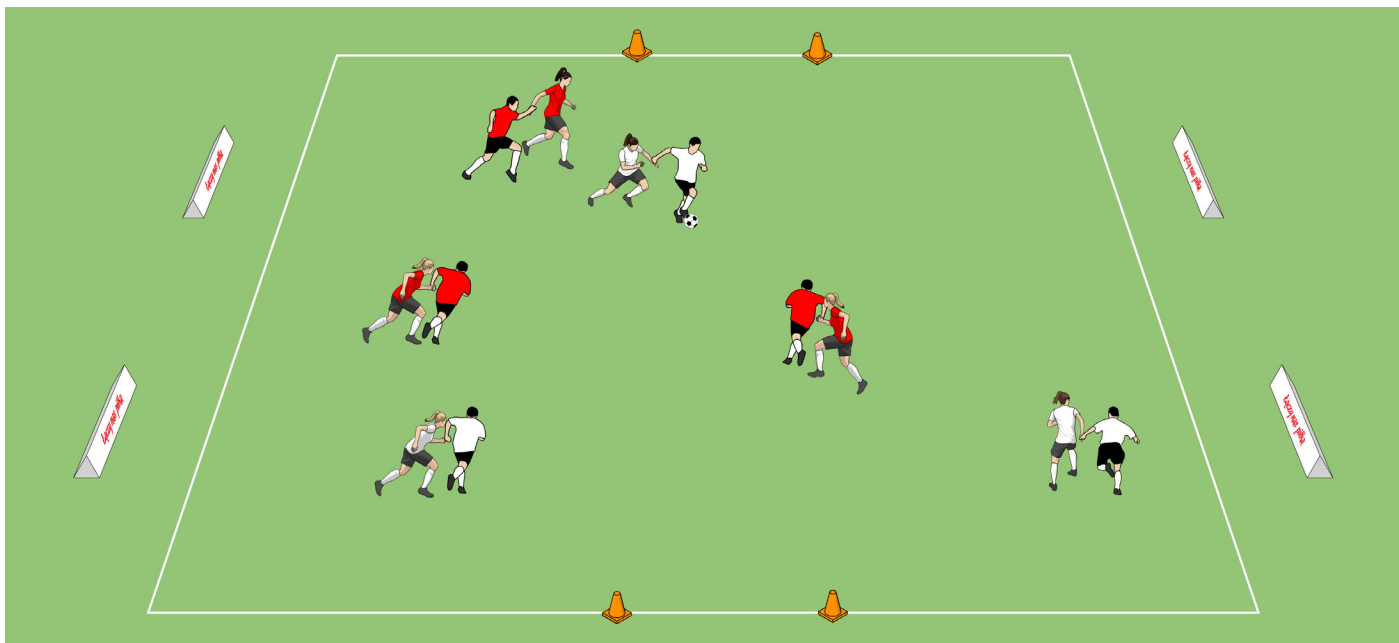
- Połącz dzieci w pary. Jeśli to możliwe, utwórz pary mieszane (chłopiec i dziewczynka) lub dobierz w dwójki partnerów pochwalnych.
- W ramach rozgrzewki dzieci w parach prowadzą piłkę, trzymając się za ręce. Każda para ma 1 piłkę. Gracze prowadzą piłkę na przemian, przemieszczając się po całym boisku tam i z powrotem, najpierw powoli, potem szybciej (rys. 7).
- Wyznacz pole gry (około 20 × 30 metrów) i ustaw bramki z pachotków (rys. 8).
- Podziel dzieci na 6–8-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4 bez bramkarzy).

Zasady gry

- Gracze w parach muszą przez cały czas trzymać się za ręce.
- Pary z tej samej drużyny podają sobie piłkę, próbując trafić do bramki drużyny przeciwnej.
- Gracze nie mogą wchodzić ze sobą w kontakt fizyczny.
- W pierwszej części gry (5–10 min) gracze nie mogą ze sobą rozmawiać.



Rysunek 7. Prowadzenie piłki w parach (dzieci trzymają się za ręce)



Rysunek 8. Mała gra w parach (gracze trzymają się za ręce)

- W drugiej części gry (5–10 min) gracze mają za zadanie rozmawiać ze sobą, współpracując jako zespół w celu zdobycia kolejnych bramek.
- Przy nieparzystej liczbie dzieci można:
 - wybrać grę z przewagą jednego gracza (bez możliwości zdobywania przez niego bramek);
 - utworzyć 5-osobowe drużyny, tak aby w każdej były 2 pary i gracz pojedynczy, któremu nie wolno zdobywać bramek.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące wzajemnego poszanowania, np.:
 - Kim jest dobry przyjaciel? (to ktoś, kto pomaga, jest troskliwy, w którego towarzystwie lubimy przebywać)
 - Dlaczego ważne jest, abyśmy ze sobą rozmawiali i słuchali się nawzajem? (aby uniknąć nieporozumień, aby podejmować lepsze decyzje, aby się zaprzyjaźnić, ponieważ wszyscy chcemy być traktowani równo, chcemy być szanowani, chcemy, aby wysłuchano naszych opinii)
 - Co możemy zrobić dla osoby, która jest zmartwiona lub której ktoś dokucza? (pocieszyć, zapytać, co jest nie tak, przyprowadzić osobę dorosłą)
 - Co to jest znęcanie się/zastraszanie? (to zachowanie polegające na zadawaniu fizycznego i psychicznego bólu drugiej osobie oraz grożenie o zamiarze podjęcia tego typu działania)
 - Dlaczego powinniśmy podawać piłkę do siebie? (podawanie piłki sprawia, że dobrze się razem bawimy i pomagamy sobie nawzajem)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Szanujmy się nawzajem.
- Kiedy się komunikujemy z drugą osobą, słuchajmy tyle samo, co mówimy.
- Pomagajmy sobie nawzajem i okazujmy sobie troskę.

Zadanie domowe

2 min

- Porozmawiajcie z osobą z waszej klasy, z innej klasy lub z kimś, z kim wcześniej nie rozmawialiście. Posłuchajcie, co ma do powiedzenia. Nie mówcie zbyt dużo.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

SZANUJ INNYCH: *Arkusz informacyjny*

Szkoła to ważne miejsce dla społecznego i psychicznego rozwoju dzieci i młodzieży. Powinna zapewniać im dobre samopoczucie, dlatego tak istotne jest, aby środowisko szkolne było integrujące, doceniające i bezpieczne. Celem klasy jako grupy społecznej powinno być zbliżanie uczniów – szkolnych przyjaciół – do siebie i zapobieganie sytuacjom, w których ktokolwiek mógłby poczuć się jak outsider. Szkoła powinna stanowić wspólnotę, w której wszyscy czują się dobrze, ponieważ dobre samopoczucie jest jednym z najważniejszych warunków budowania pozytywnej atmosfery w szkole i upowszechniania kultury wolnej od zastraszania. Dobre relacje społeczne rozwijają u uczniów poczucie własnej wartości i przynależności. Nie pozostają też bez znaczenia dla jakości ich życia. Tworzą płaszczyznę do budowania przyjaznego środowiska uczenia się. Znęcanie się może zniszczyć szczęście, poczucie własnej wartości i zdrowie dziecka, wpływa także negatywnie na sposób rozumienia siebie, morale i tożsamość społeczną.

Znęcanie się (ang. *bullying*)

O znęcaniu się mówimy wtedy, gdy jedna osoba (lub grupa osób) celowo i wielokrotnie dopuszcza się zachowań negatywnych wymierzonych przeciwko innej osobie. Niezgoda lub kłótnia to nie to samo co znęcanie się, którego ofiarą pada wiele dzieci. Nie wszystkie dzieci są takie same, ale każde dziecko powinno mieć prawo uczestniczenia w zajęciach. Każde jest dobre w czymś innym. Każde rozwija swoje umiejętności i zdolności w innym wieku. Uczniowie muszą wiedzieć, że należy szanować innych ludzi takimi, jakimi są. Powinni umieć reagować w sytuacjach, gdy stają się świadkami dokuczania innym lub złego traktowania innych. Najlepiej, jeśli znajdą wówczas osobę, która jest w stanie pomóc. Powinniśmy zawsze brać odpowiedzialność za swoje słowa i czyny oraz umieć rozmawiać ze sobą. Różnice zdań nie mogą być rozwiązywane poprzez zastraszanie czy przemoc. Znęcanie się może przybierać wiele form, zarówno bezpośrednich, jak i pośrednich. Może obejmować ataki słowne i fizyczne, wykluczenie z grupy rówieśniczej czy negatywne komentarze w mediach społecznościowych. Ludzie czasami dokuczają sobie dla zabawy. I jeśli WSZYSCY uważają to za zabawne i śmieją się z tego – nie mamy do czynienia ze znęcaniem się. Ale trzeba pamiętać, że niekiedy takie żartobliwe dokuczanie może stać się poważnym problemem, skutkującym niepokojem uczestników takiego zachowania.

Co możesz zrobić, gdy jesteś nękany lub stałeś się świadkiem nękania innych?

Jeśli uważasz, że jesteś nękany, możesz:

- powiedzieć o tym komuś, kto potraktuje twoje spostrzeżenia poważnie, np. przyjacielowi, rodzicowi lub nauczycielowi.

Jeśli jesteś zdenerwowany i nie wiesz, co zrobić, możesz:

- udać, że nie słyszysz, co się do ciebie mówi;
- oddalić się;
- poszukać innych osób, z którymi będziesz mógł/mogła się bawić i zaprzyjaźnić.

Jeśli jesteś świadkiem znęcania się nad inną osobą, możesz:

- powiedzieć coś na znak poparcia dla nękaney osoby, zamiast stać i przyglądać się w milczeniu;
- nie brać udziału w dokuczaniu;
- znaleźć osobę dorosłą (nauczyciela, rodzica itp.), która będzie umiała pomóc.

Kluczowe pojęcia:

- bycie dobrym kolegą/dobłą koleżanką z klasy
- okazywanie szacunku
- praca w zespole
- robienie czegoś razem
- pomaganie innym
- troska o innych

Lektura uzupełniająca – interesujące linki:

<http://www.amf.org.au>

<https://www.stopbullying.gov>



TYDZIEŃ 3

GRAJ W PIŁKĘ: **gra w bramce**

GRAJ CZYSTO: **bądź aktywny**

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć umiejętności bramkarskich i je doskonalić
- nauczyć bycia aktywnym w codziennym życiu
- zapoznać z metodami pomiaru wysiłkowej i spoczynkowej częstości skurczów serca

Akcesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – gra w bramce	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (bądź aktywny) i cieszynka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: gra w bramce

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę” **3 min**

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było ćwiczenie podań piłki. Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim ćwiczyliście podania piłki?
 - Jaka była maksymalna liczba podań wykonanych bez utraty kontroli nad piłką?
 - Czy łatwiej było wam ćwiczyć z koleżanką/kolegą z drużyny, czy indywidualnie?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych **2 min**

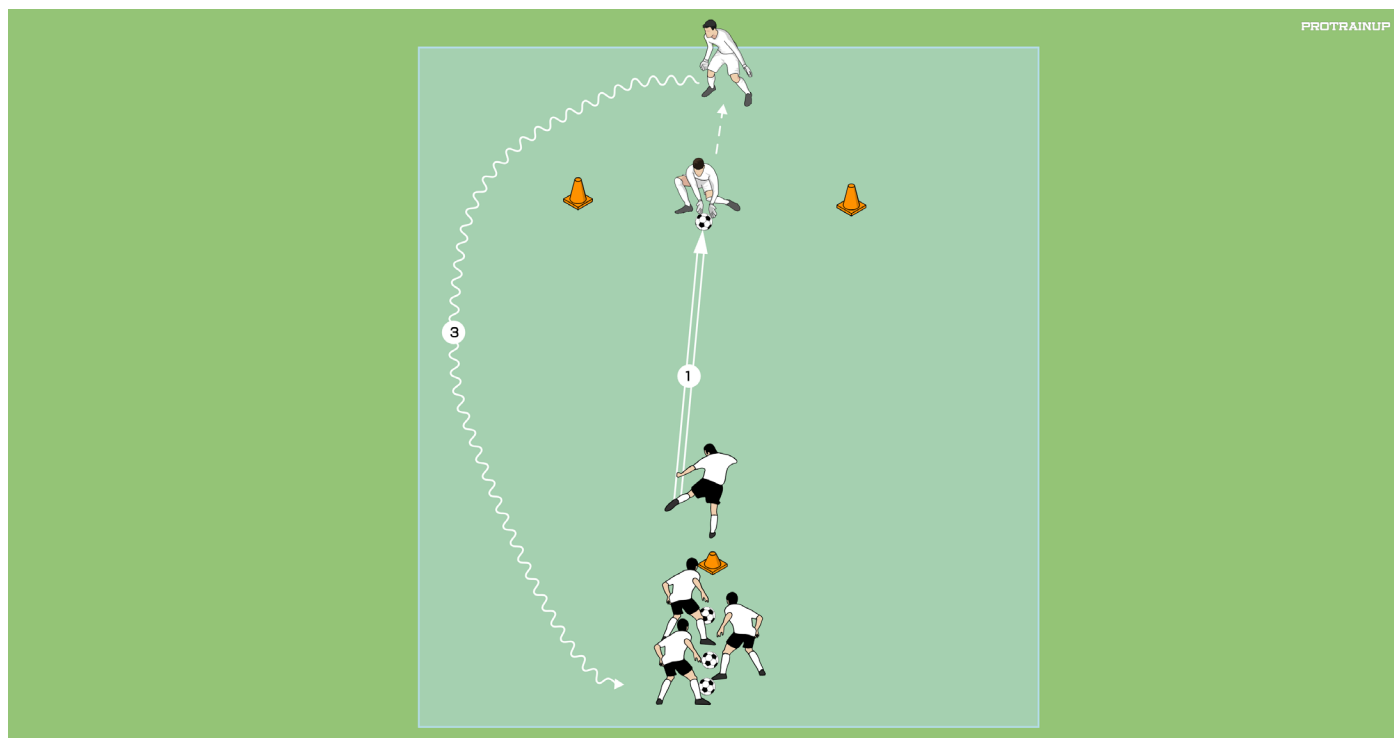
Rozgrzewka **10 min**

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: gra w bramce **15 min**

- W tej sesji nauczmy się grać w bramce.
- Prawidłowe techniki bramkarskie:
 - Piłki dolne. Unieś się na przedniej części stóp i ugnij kolana, pochylając się lekko do przodu. Ramiona ugięte w łokciach, odchylone nieznacznie od tułowia. Dłonie skierowane do przodu. Chwyć piłkę rękami i przyciągnij ją do klatki piersiowej.
 - Piłki półgórne (na wysokości klatki piersiowej lub głowy). Stań na przedniej części stóp. Pochyl się lekko do przodu na ugiętych kolanach. Tym razem trzymaj ręce przed klatką piersiową. Dłonie skierowane do przodu, kciuki zwrócone do siebie. Gdy złapiesz piłkę, kciuki powinny znajdować się za piłką i dotykać się końcówkami, podobnie jak palce wskazujące, tworząc trójkąt. Przyciągnij piłkę do klatki piersiowej.
 - Piłki górne. Stań na przedniej części stóp, pochylając się lekko do przodu na ugiętych kolanach. Przesuń się w kierunku piłki krokiem odstawno-dostawnym lub przekładanką. Odbij się od podłoża nogą znajdującą się bliżej piłki, poruszając się przy tym lekko do przodu. Jeśli możesz, złap piłkę obiema rękami lub odbij ją wyciągniętą ręką.
- Podczas gry w bramce należy przez cały czas być skoncentrowanym. Bramkarz stoi twarzą zwróconą w kierunku piłki i porusza się tak, aby znaleźć się przed zbliżającą się piłką.
- Partnerzy pochwalni ćwiczą techniki bramkarskie w parach. Mogą wykorzystać pachołki rozstawione przed rozgrzewką.
- Zacznij od niskich piłek, potem ćwicz piłki półgórne i górne, uderzane pod różnym kątem w prawy i lewy bok bramki.

- Kiedy gracze opanują techniki bramkarskie, mogą poruszać się dookoła pachołka, zachowując wysoką intensywność treningu.
- Podziel dzieci na 6-osobowe zespoły. Wyznacz dla nich pola gry. Na każdym polu ustaw bramkę z 2 pachołków. W odległości około 15 metrów od bramki umieść trzeci pachołek (rys. 9). Celem tej aktywności jest ćwiczenie techniki bramkarskiej, NIE zaś zdobywanie bramek.
- Jeden gracz zostaje bramkarzem i próbuje bronić uderzeń piłki do bramki, stosując odpowiednią technikę. Inny gracz ustawia się za bramką, aby zebrać piłkę, jeśli bramkarz ją przepuści. Pozostali gracze ustawiają się w rzędzie przy pachołku i czekają na swoją kolej.
- Pierwszy gracz wykonuje uderzenie piłki. Bramkarz lub gracz za bramką zbiera piłkę i prowadzi ją z powrotem w kierunku pachołka. Osoba za bramką staje na końcu rzędu, bramkarz przechodzi za bramką, a gracz, który wykonał uderzenie, zostaje nowym bramkarzem.
- Powtarzaj tę sekwencję, dopóki wszystkie dzieci nie wykonają uderzenia do bramki i nie zagrają w bramce.



Rysunek 9. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: gra w bramce

Modyfikacje

- Gracze mogą wykonywać uderzenia do bramki pod różnym kątem.
- Zacznij od uderzeń piłek po ziemi, następnie przejdź do uderzeń z powietrza (na wysokość klatki piersiowej) i wreszcie do uderzeń po lewej lub prawej stronie bramkarza.

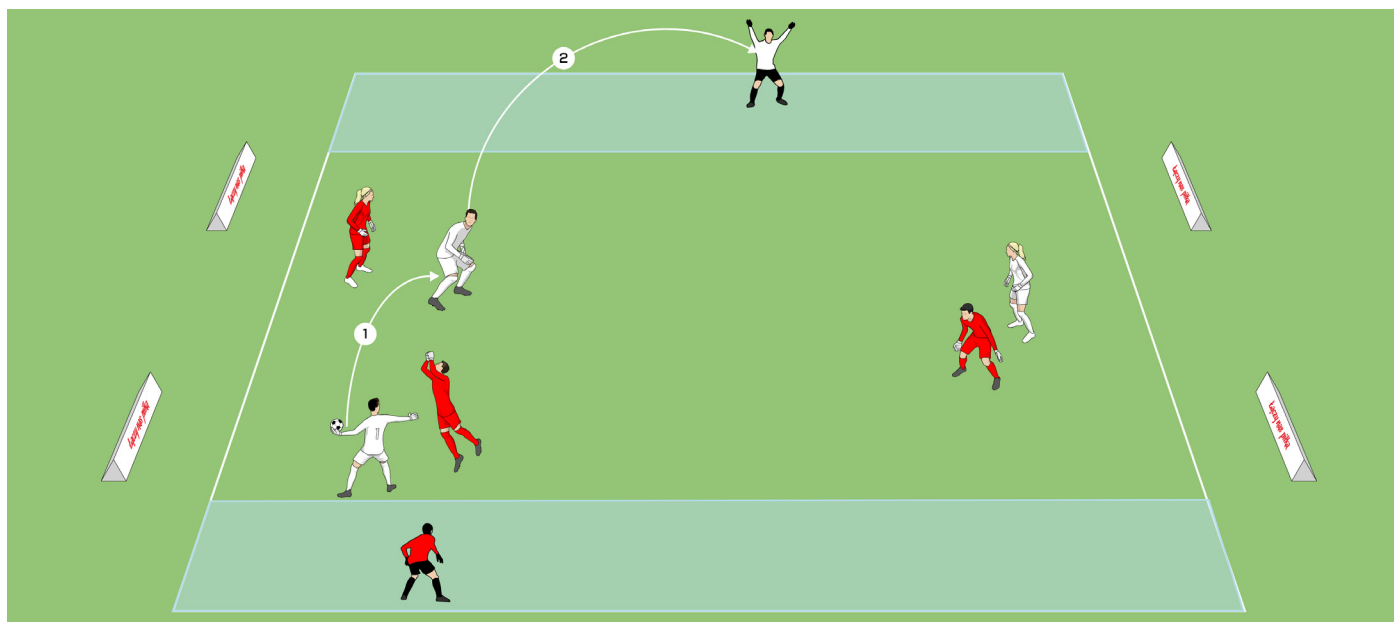
Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3×3 lub 4×4). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni znajdowali się na tym samym polu gry.
- Zastąp bramki polami końcowymi (rys. 10).
- Zachęć dzieci do wypróbowania technik bramkarskich.

Zasady gry

- Gracze mogą dotykać piłki i podawać ją tylko rękami.
- Graczom nie wolno biegać z piłką.
- Zabroniony jest kontakt fizyczny.
- Gracze zdobywają punkty, rzucając piłkę do osoby, która stoi w polu końcowym i łapie piłkę.
- Drużyna broniąca nie może znajdować się w polu końcowym.
- Aby zdobyć bramkę, drużyna musi wykonać co najmniej 3 podania piłki.



Rysunek 10. Mała gra (3×3 lub 4×4) z wykorzystaniem technik bramkarskich

Zadanie domowe

2 min

- Każdego dnia ćwiczcie z kolegą/koleżanką swoje umiejętności bramkarskie. Stańcie w odległości około 5 metrów od siebie. Jedno z was jest bramkarzem, drugie rzuca piłkę raz w prawą, raz w lewą stronę. Niektóre piłki powinny być wysokie, a inne niskie. Zmieniajcie się na pozycji bramkarza.
- Z czasem możecie zacząć uderzać piłkę stopami.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: bądź aktywny

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było porozmawianie z kimś, kogo się nie znało.
Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim rozmawialiście?
 - O czym rozmawialiście?
 - Jak przebiegała rozmowa?
 - Czy uważnie słuchaliście tego, co mówił wasz rozmówca?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Dzieci w wieku 5–17 lat powinny spędzać aktywnie czas co najmniej 60 minut dziennie.
- Jest wiele sposobów na bycie aktywnym fizycznie, np. spacer, jazda na rowerze, chodzenie/bieganie do szkoły lub wieczorne zabawy sportowe z przyjaciółmi, zamiast oglądania telewizji lub grania na komputerze.
- Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia koncentrację uwagi i dodaje pewności siebie.

Cieszynka

- W połowie „Graj w piłkę” dowiedzieliśmy się, jak bronić uderzenia do bramki. W połowie „Graj czysto” poznamy sposoby na bycie aktywnym.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Bądź aktywny!*

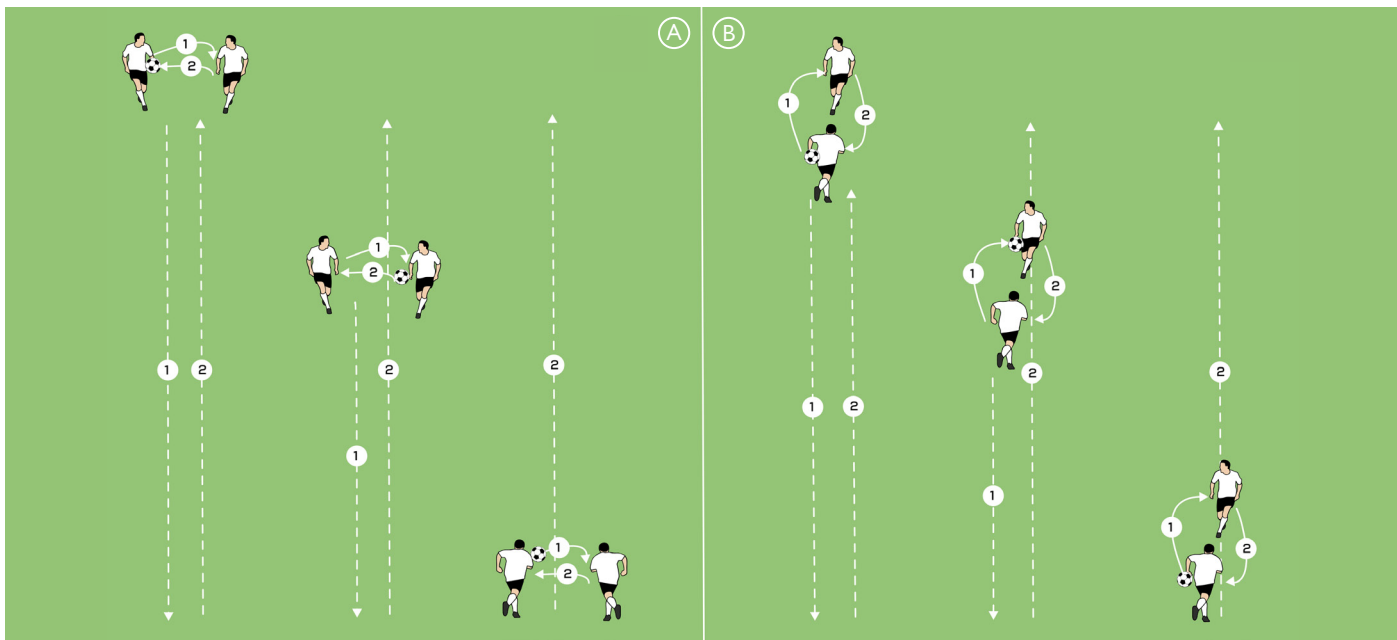
Rozgrzewka i aktywność

20 min

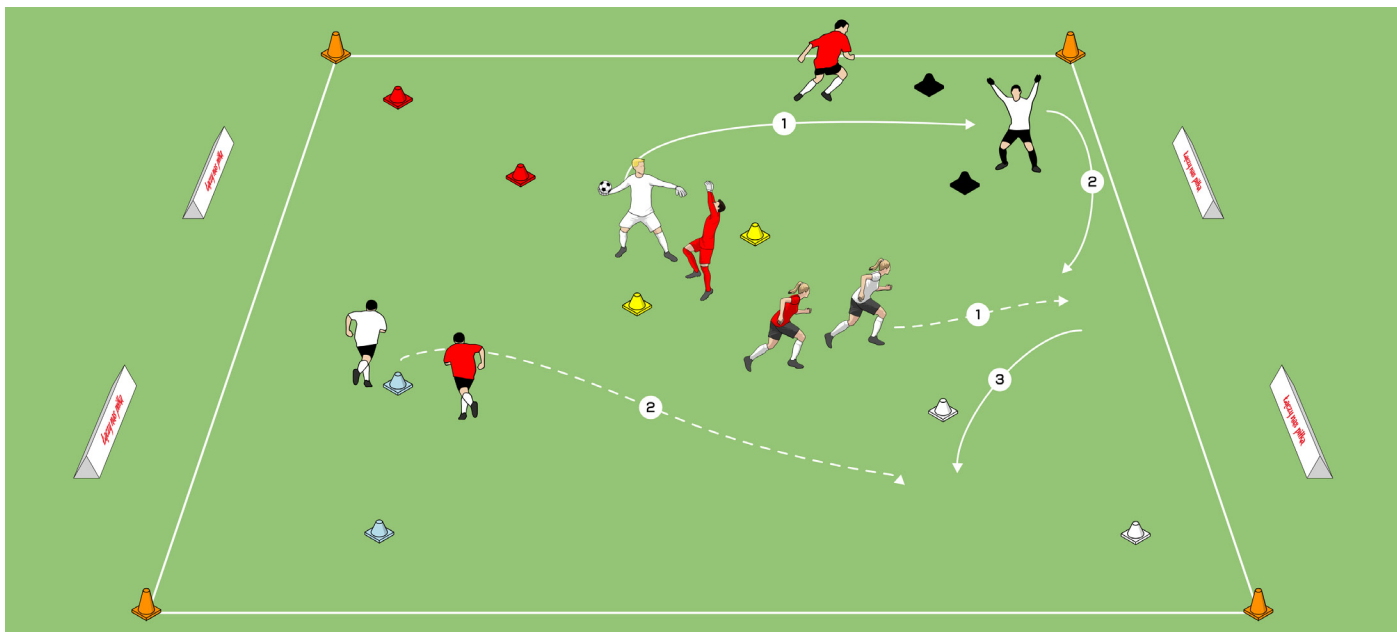
- Wyjaśnij dzieciom, że w ich wieku trzeba być aktywnym fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie.
- W ramach rozgrzewki dzieci dobrane w pary z partnerami pochwalnymi i biegają wzdłuż wyznaczonej trasy tam i z powrotem, rzucając do siebie piłkę (rys. 11 A). Najpierw biegną obok siebie przodem, następnie jeden biegnie przodem, a drugi tyłem i odwrotnie (rys. 11 B).
- Wyznacz za pomocą pachołków prostokątne pola gry. Na każdym polu ustaw z pachołków 4–5 bramek (powinno być o jedną bramkę więcej niż jest graczy w drużynie).
- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4 bez bramkarzy) (rys. 12).

Zasady gry

- Zdobycie punktu następuje przez podanie piłki do partnera między pachołkami tworzącymi bramkę.
- Punkty można zdobywać z każdej strony bramki.
- Gracze muszą być cały czas w ruchu.



Rysunek 11. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce



Rysunek 12. Mała gra (4 × 4) ze zdobywaniem bramek poprzez podanie piłki

Modyfikacje

- Nie można zdobyć punktu, podając piłkę dwa razy z rzędu przez tę samą bramkę. Jeśli drużyna zdobyła punkt, musi zmienić bramkę, do której będzie uderzać piłkę.
- Ograniczona liczba kontaktów z piłką, np. 3 na jednego gracza.
- Gra ciągła, bez zatrzymywania się po zdobyciu bramki.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące bycia aktywnym fizycznie, np.:
 - Co oznacza bycie aktywnym fizycznie? (wykonywanie ćwiczeń fizycznych, spacer, jazda na rolkach, rowerze itp.)
 - Co można zrobić, aby być aktywnym? (w miarę możliwości jeździć do szkoły na rowerze, hulajnodze lub chodzić pieszo, zamiast jeździć autobusem czy samochodem)
 - Ile minut dziennie powinniście być aktywni fizycznie? (60 minut, niekoniecznie nieprzerwanie)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Bądź aktywny przez co najmniej 60 minut dziennie, z przerwami, ale po co najmniej 10 minutach nieprzerwanego ćwiczenia.
- Jest wiele sposobów na bycie aktywnym, np. spacer, jazda na rowerze lub chodzenie/bieganie do szkoły albo wieczorne zabawy sportowe z przyjaciółmi, zamiast oglądania telewizji czy grania w gry wideo.
- Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, poprawia koncentrację uwagi i dodaje pewności siebie.

Zadanie domowe

2 min

- W nadchodzącym tygodniu pokonaj drogę do szkoły pieszo, biegiem, na rowerze, na hulajnodze. Aktywnie spędzaj czas na przerwach i po szkole.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

BĄDŹ AKTYWNY: Arkusz informacyjny

Aktywność fizyczną można podejmować podczas zorganizowanych i celowych działań, takich jak trening na siłowni czy cotygodniowe treningi piłki nożnej, ale też spontanicznie, np. poprzez gry ruchowe i aktywny sposób pokonywania drogi do szkoły i do domu.

W XX wieku wykorzystywanie siły mięśni w celu wykonania pracy fizycznej lub dotarcia do miejsca zatrudnienia czy szkoły przestało być powszechne. Kiedyś dzieci chodziły do szkoły pieszo, biegały na przerwach, a wieczorami bawiły się na dworze. Dziś ludzie żyją zupełnie inaczej. Wielu uczniów jest podwożonych do szkoły przez rodziców, coraz mniej dzieci uprawia sport w wolnym czasie. Wolą wieczorami siedzieć przed telewizorem lub komputerem, zamiast bawić się z przyjaciółmi. Aktywność fizyczna pomaga zapobiegać przedwczesnej śmierci i wielu schorzeniom, w tym chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2, nadciśnieniu tętniczemu krwi, zespołowi metabolicznemu, nowotworom jelita grubego i astmie. Dzięki byciu aktywnym fizycznie poznajesz zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu ulicznym, uczysz się dogadywania z innymi ludźmi, nawiązujesz nowe znajomości.

Co można zrobić, aby zwiększyć aktywność fizyczną?

Dzieci mają wiele możliwości, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną. Mogą chodzić/biegać do szkoły lub docierać tam na rowerze, rolkach, deskorolce czy hulajnodze. Zamiast siedzieć wieczorem w domu i oglądać telewizję, mogą wyjść na dwór i pograć z przyjaciółmi w koszykówkę lub piłkę nożną.

Dlaczego warto być aktywnym?

Bycie aktywnym fizycznie w młodości przyczynia się do prowadzenia zdrowego stylu życia i rozwija dobre nawyki, które przenosimy w dorosłość. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia koordynację i równowagę oraz wzmacnia mięśnie i kości. Jest również dobrą zabawą, zwiększa pewność siebie i koncentrację, dzięki czemu poprawia zdolność uczenia się.

Kluczowe pojęcia:

- 60 minut aktywności fizycznej dziennie
- aktywny dojazd do i powrót ze szkoły

Lektura uzupełniająca – interesujące linki:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html><https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity-for-children.html>

WAŻNE!

- Dzieci w wieku 5–17 lat powinny podejmować aktywność fizyczną przez co najmniej 60 minut dziennie, niekoniecznie w sposób ciągły, ale przez co najmniej 10 minut jednorazowo.
- Dzieci powinny co najmniej 3 razy w tygodniu podejmować 30-minutową aktywność fizyczną o wysokiej intensywności.
- Aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia, zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia koncentrację i zwiększa pewność siebie.



TYDZIEŃ 4

GRAJ W PIŁKĘ: **drybling**

GRAJ CZYSTO: **unikaj narkotyków, alkoholu i papierosów**

Cele tygodnia/sesji

- nauka dryblingu/prowadzenia piłki wokół obrońców
- poznanie sposobów unikania narkotyków, alkoholu i papierosów

Akcesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki
- karty z napisami: NARKOTYKI, ALKOHOL, PAPIEROSY

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – drybling	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (unikaj używek) i cieszyńka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: drybling

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było ćwiczenie każdego dnia umiejętności bramkarskich. Zadanie polegało na rzucaniu do siebie (w odległości około 5 metrów) piłki na różną wysokość.

Zadaj dzieciom pytania:

- Z kim ćwiczyliście?
- Czy dzięki tym ćwiczeniom poprawiły się wasze umiejętności bramkarskie?
- Czy nauczyliście się bronić uderzenia piłki po obu stronach bramki?
- Czy broniliście zarówno górnych, jak i dolnych piłek?
- Czy ktoś z was chciałby zostać bramkarzem w przyszłości?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

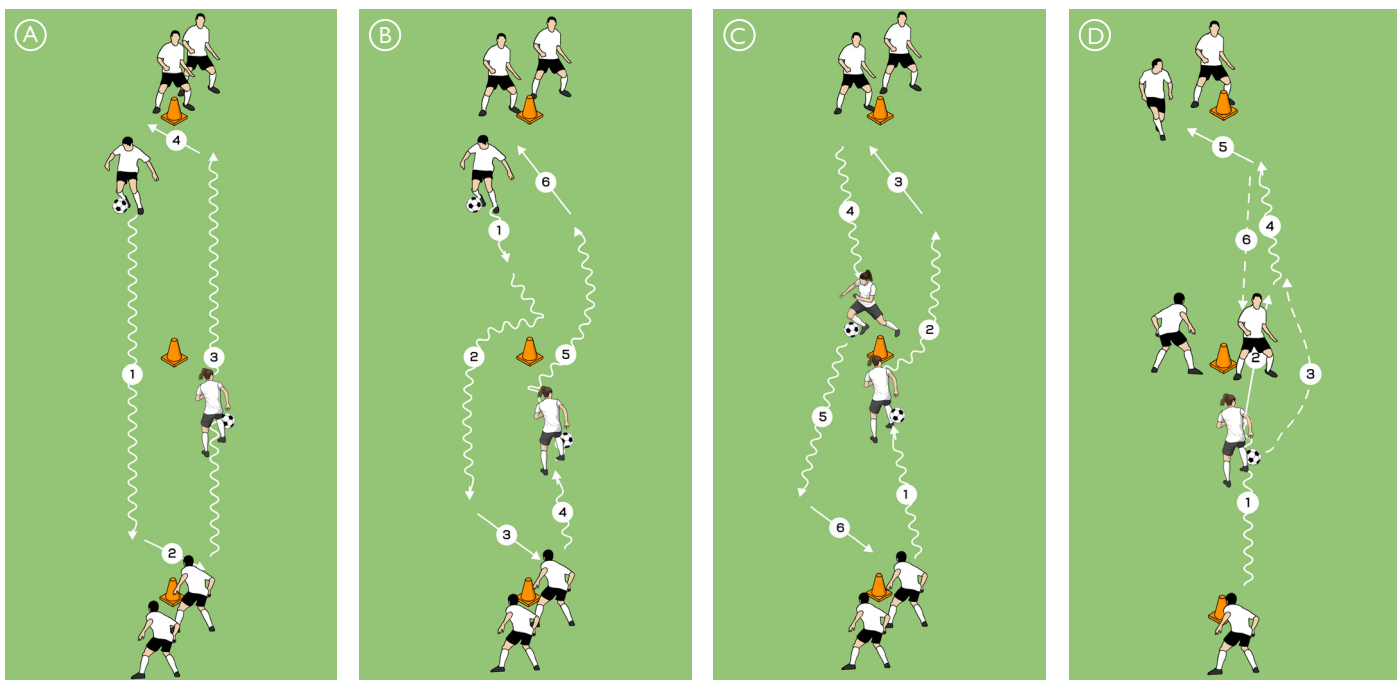
10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

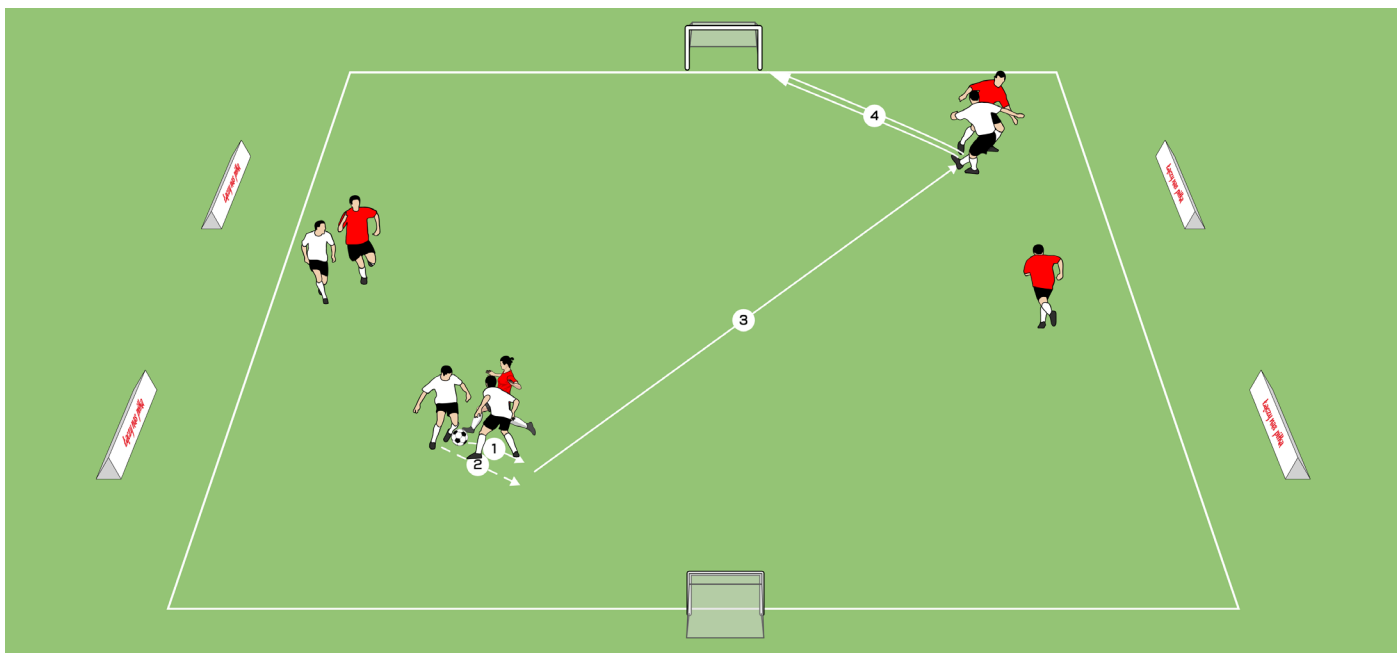
Umiejętność piłkarska: drybling

15 min

- W tej sesji nauczymy się umiejętności dryblingu.
 - Wyznacz pola gry za pomocą pachołków. Na środku każdego pola ustaw pachołek, który będzie pełnił funkcję obrońcy.
 - Podziel dzieci na 4–6-osobowe grupy.
 - Zademonstruj jedną umiejętność dryblingu i pozwól dzieciom ćwiczyć ją zanim przejdą do następnej.
 - Ćwiczenie nie ma być wyścigiem – ważniejsze jest, aby dzieci nauczyły się panować nad piłką.
1. Drybling. Gracze prowadzą i podają piłkę osobie znajdującej się naprzeciwko przy pachołku (rys. 13 A).
 2. Markowanie uderzenia (zwód pojedynczy) (rys. 13 B):
 - Prowadź piłkę w kierunku środkowego pachołka (obrońcy), postaw jedną stopę obok piłki i udawaj, że drugą stopą chcesz uderzyć lub podać piłkę.
 - Zamiast uderzać, przemieść piłkę szybko w prawo lub w lewo od pachołka (obrońcy) wewnętrzną lub zewnętrzną częścią stopy.
 - Szybko oddal się z piłką od pachołka (obrońcy) i podaj piłkę do gracza czekającego przy kolejnym pachołku.
 3. Zwód z przełożeniem nogi nad piłką na zewnątrz (lub do wewnątrz) (rys. 13 C):
 - Podczas dryblingu w kierunku środkowego pachołka (obrońcy) postaw lewą stopę przed piłką, nieco z boku.
 - Kiedy piłka toczy się do przodu, przenieś prawą stopę na lewą stronę piłki, a następnie szybko przenieś ją przed piłką ruchem od lewej do prawej strony.



Rysunek 13. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: drybling



Rysunek 14. Mała gra (4 × 4) z zagranieniem piłki między nogami gracza ze swojej drużyny

- Postaw prawą stopę, a następnie zabierz piłkę zewnętrzną częścią lewej stopy i oddal się z piłką, przyspieszając, w lewo, zanim podasz ją graczowi, który czeka przy drugim pachołku.
4. Zagranie piłki między nogami przeciwnika („siatka”):
- Jeden gracz z każdej drużyny staje obok środkowego pachołka z nogami rozstawionymi na szerokość ramion.
 - Podczas dryblingu w kierunku gracza przy środkowym pachołku zagraj piłkę między jego nogami, opanuj piłkę ponownie za obrońcą, oddal się szybko i podaj piłkę do gracza przy kolejnym pachołku.

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3×3 lub 4×4). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni grali w jednej drużynie (rys. 14).

Zasady gry

- Przed zdobyciem bramki należy zagrać piłkę między nogami gracza ze swojej drużyny (założyć „siatkę”).
- Można również wprowadzić zasadę, że graczom wolno jedynie dryblować (NIE podawać) piłkę przez linię środkową pola gry.
- Gracze muszą być cały czas w ruchu.

Zadanie domowe

2 min

- Z 4–5 przedmiotów (mogą to być pachołki, plecaki lub butelki) ustaw tor przeszkód. Prowadź piłkę wokół tych przedmiotów tak szybko, jak potrafisz. Postaraj się wykorzystać umiejętności dryblingu, których nauczyłeś się podczas sesji. Możesz też spróbować dryblować w różnych kierunkach i używać obu stóp do prowadzenia piłki.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: unikaj narkotyków, alkoholu i papierosów

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było pokonywanie drogi do szkoły pieszo, biegiem lub na rowerze. Zadaj dzieciom pytania:
 - Czy udało się wam wykonać zadanie?
 - Jak docieraliście do szkoły i w jaki sposób wracaliście do domu?
 - Czy byliście aktywni fizycznie na przerwach międzylekcyjnych?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Alkohol i papierosy są szkodliwe, zwiększają ryzyko zachorowania i przedwczesnej śmierci.
- Palenie papierosów uzależnia, a dym tytoniowy wpływa na wiele chorób, w tym raka płuc.
- Palenie znacznie obniża sprawność fizyczną, ponieważ tlenek węgla zawarty w dymie papierosowym wiąże czerwone krwinki, uniemożliwiając im przenoszenie tlenu w organizmie.
- Wypalenie 1–2 papierosów zmniejsza pobór tlenu o 5%.
- Odradza się używania e-papierosów, ponieważ ich wpływ na zdrowie nie jest dokładnie znany.
- Chociaż alkohol jest płynem, spożywanie go prowadzi do utraty wody w organizmie (jest moczopędny).

Cieszynka

- W połowie „Graj w piłkę” nauczyliśmy się dryblingu, dzięki któremu można skutecznie omijać obrońców. W połowie „Graj czysto” nauczymy się unikać używek, takich jak papierosy, które są szkodliwe dla zdrowia.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Nie pa!* Machamy palcem jednej ręki i potrząsamy głową na boki, mówiąc: *Nie*.

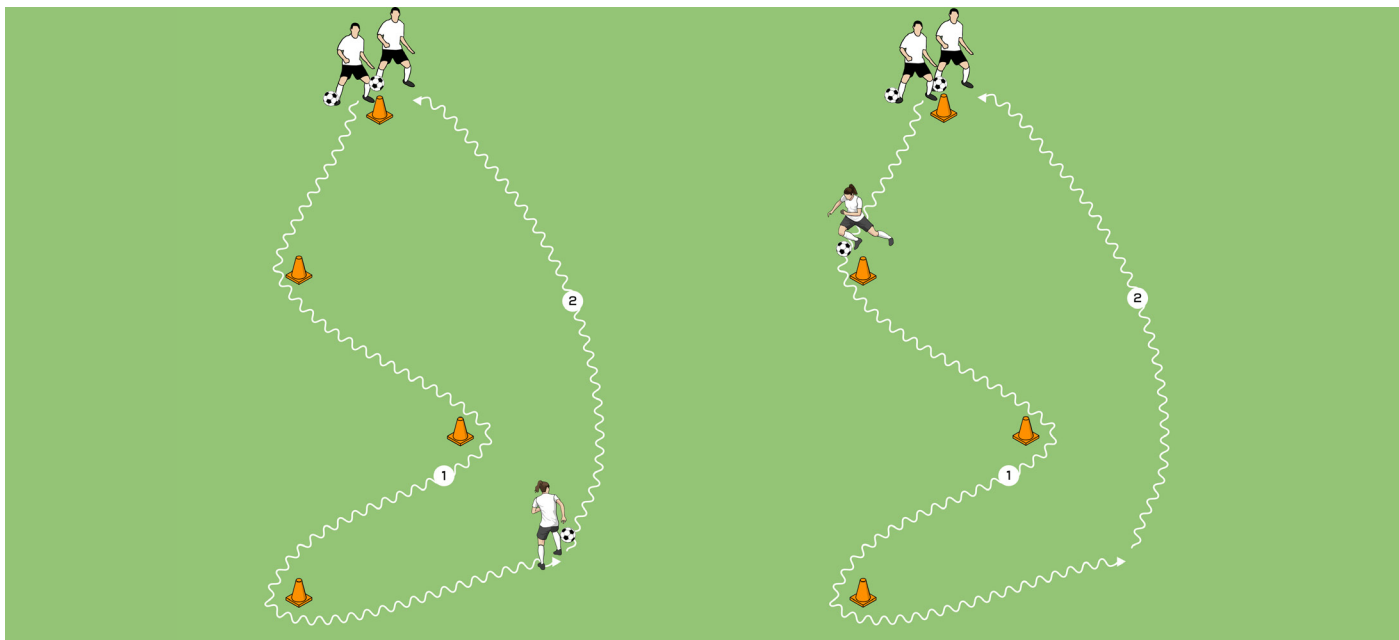
Rozgrzewka

10 min

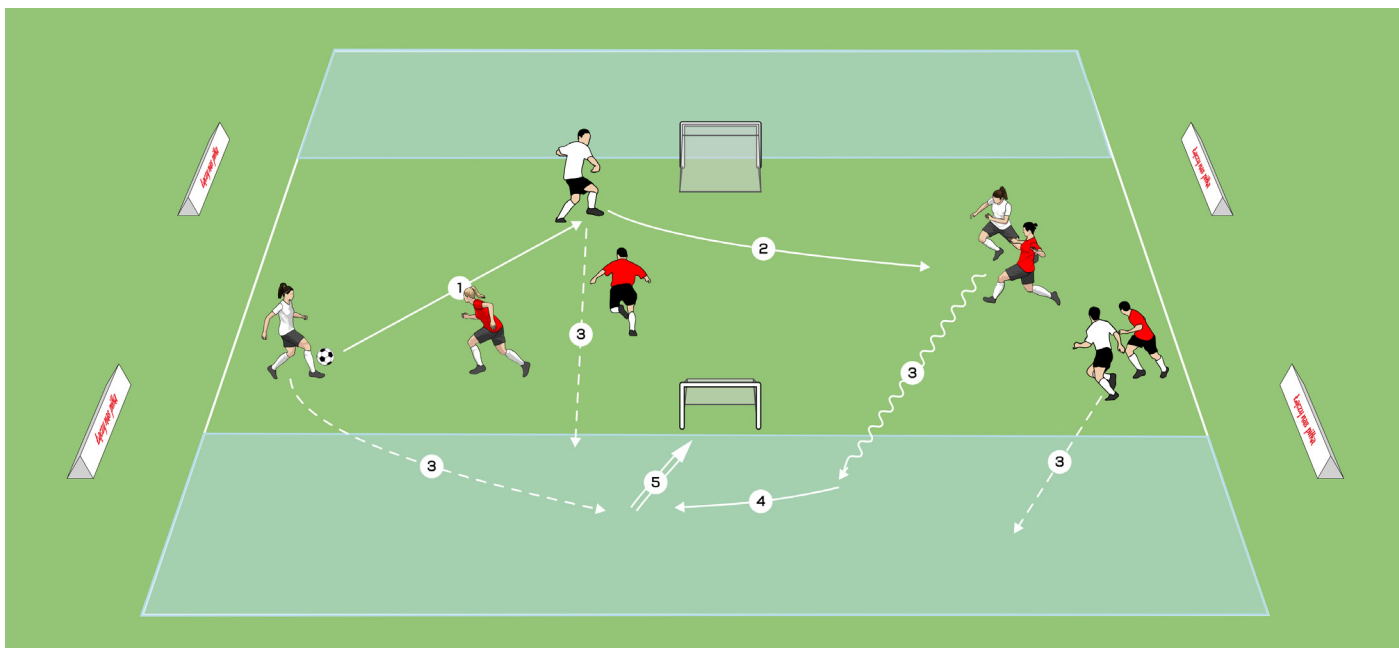
- Wyznacz 2–6 slalomów za pomocą 4 pachołków (rys. 15). Dostosuj ich wielkość do miejsca zajęć.
- Podziel dzieci na 2–6 drużyn.

Zasady gry

- Podczas dryblingu dzieci ćwiczą unikanie (omijanie) substancji szkodliwych dla zdrowia (pachołki oznaczają narkotyki, papierosy i alkohol).
- Gracze prowadzą piłkę, omijając 4 pachołki, i wracają do pozycji startowej, a następnie podają piłkę do kolejnego gracza. Po podaniu piłki przechodzą na koniec kolejki i wykonują pajacyki.
- Jeśli piłka dotknie pachołka, gracz musi się zatrzymać i poczekać, aż reszta drużyny podbiegnie do niego i przybije z nim piątkę, dopiero wtedy może kontynuować grę.
- Drużyna, której wszyscy gracze wykonują pajacyki, wygrywa.



Rysunek 15. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce



Rysunek 16. Mała gra (4 × 4) z odwróconymi bramkami

- Powtórz zabawę, ale tym razem, jeśli gracz dotknie piłką pachotką, wszystkie osoby z jego drużyny muszą wykonać 3 przysiady z wyskokiem, zanim będzie mógł kontynuować grę.

Aktywność

10 min

- Podziel pole gry na trzy strefy: dwie bramkowe na obu końcach i strefę środkową. Ustaw bramki – muszą być odwrócone tyłem do siebie.
- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4 bez bramkarzy).

Zasady gry

- Gracze muszą wykonać co najmniej 3 kontakty z piłką w strefie środkowej.
- Aby zdobyć bramkę, wszyscy gracze muszą się znaleźć w strefie bramkowej (rys. 16).

Modyfikacje

- Pachotki są rozmieszczone wokół strefy środkowej i symbolizują alkohol oraz tytoń lub e-papierosy.
- Jeśli piłka dotknie jednego z pachotków, przechodzi do drużyny przeciwnej.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące alkoholu i papierosów, np.:
 - Co wiecie na temat picia alkoholu i palenia papierosów?
 - Jak można uniknąć pokusy zażywania narkotyków, picia alkoholu lub palenia papierosów? (zaprzyjajnij się z osobami, które dbają o ciebie i twoje zdrowie, a nie z tymi, które chcą tylko wyglądać fajnie – ang. cool; zaangażuj się w pozytywne działania, takie jak gra w piłkę nożną i uprawianie innych sportów)
 - Jakie są skutki picia alkoholu i palenia papierosów? (*Arkusze informacyjny*)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Narkotyki, papierosy i alkohol są szkodliwe oraz zwiększają ryzyko zachorowania i przedwczesnej śmierci.
- Od narkotyków i papierosów można się uzależnić, a wdychanie dymu tytoniowego może prowadzić do różnych chorób, w tym raka płuc.
- Osoba, która zażywa narkotyki, pali papierosy i pije alkohol, może zaszkodzić nie tylko sobie, ale także swojej rodzinie i przyjaciołom.

Zadanie domowe

2 min

- Wyjaśnij członkom swojej rodziny, jak bardzo szkodliwe może być zażywanie narkotyków, palenie papierosów i picie zbyt dużej ilości alkoholu.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

UNIKAJ NARKOTYKÓW, ALKOHOLU I PAPIEROSÓW: *Arkusz informacyjny*

Zachowania dzieci i młodzieży mogą mieć duży wpływ na ich zdrowie i dobrostan nie tylko w ich wieku, ale także w późniejszym życiu. Zachowania zdrowotne utrwalone w dzieciństwie i okresie dorastania z dużym prawdopodobieństwem utrzymują się w życiu dorosłym, dlatego ważne jest ich rozwijanie od najmłodszych lat. Łatwiej jest zmienić zachowania niż np. warunki społeczne i leczyć choroby przewlekłe. Zachowania zdrowotne definiuje się jako podejmowanie takich działań, które wpływają na długotrwałe zdrowie własne lub innych osób. Mogą być one pozytywne, np. rodzice myją dzieciom zęby, lub negatywne – przyjaciele nakłaniają się nawzajem do palenia papierosów.

Uzależnienia

Leki pomagają chorym ludziom. Antybiotyki i szczepionki zrewolucjonizowały leczenie infekcji i niektórych chorób. Mogą obniżać ciśnienie tętnicze krwi, przeciwdziałać skutkom cukrzycy czy zapobiegać odrzucaniu przez organizm przeszczepionych organów. Istnieje jednak wiele substancji, które ludzie przyjmują, wierząc, że dzięki nim ich życie stanie się lepsze. Substancje te zmieniają sposób działania organizmu. Po ich zażyciu (przez połyknięcie, zaciągnięcie się lub wstrzyknięcie) trafiają do krwiobiegu, skąd są transportowane do różnych części ciała. Jeśli dostaną się do mózgu, mogą nasilać lub tłumić emocje, zmieniać poziom pobudzenia, a czasem zmniejszać ból fizyczny. Efekty ich działania różnią się w zależności od rodzaju substancji i tego, w jakiej ilości i jak często są one przyjmowane. Chociaż początkowo używki mogą sprawić, że poczujesz się dobrze, to z czasem są w stanie poważnie uszkodzić twoje ciało i mózg. Do takich substancji zaliczamy kokainę, heroinę, alkohol i tytoń.

Papierosy

Im wcześniej zaczniesz palić, tym większe prawdopodobieństwo, że zostaniesz nałogowym palaczem. Nikotyna zawarta w tytoniu jest substancją uzależniającą i młodzi ludzie szybko się o tym przekonują. Im wcześniej zaczynamy palić, tym trudniej jest też rzucić ten nałóg. W Europie palenie tytoniu jest nadal jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci. Palenie zwiększa również ryzyko zachorowań, wpływając w ten sposób na obniżenie jakości życia. Dym tytoniowy zawiera wiele substancji rakotwórczych odpowiedzialnych za różne rodzaje nowotworów, w tym za raka płuc, na którego pokonanie szanse są niewielkie. Powody, jakimi kierują się młodzi ludzie, zaczynając palić, są różne. Badania pokazują, że jednym z głównych jest otoczenie palących członków rodziny lub przyjaciół. Wiadomo, że dzieci i młodzież, których rodzice, rodzeństwo lub przyjaciele palą, zaczynają palić częściej niż rówieśnicy nieprzebywający w towarzystwie palaczy. W ciągu ostatnich 20 lat obserwuje się spadek liczby młodych osób sięgających po papierosy – częściowo dzięki działaniom prawnym, takim jak wprowadzanie zakazu palenia w miejscach publicznych, zakazu reklamowania wyrobów tytoniowych czy sprzedaży papierosów osobom poniżej 18. roku życia.

E-papierosy

Mimo że e-papierosy (papierosy elektroniczne) są stosunkowo nowym produktem, wiele badań wskazuje na ich szkodliwość dla zdrowia. Niektóre analizy wykazały, że używanie e-papierosów przez dzieci i młodzież może skutkować sięganiem po tradycyjne papierosy.

Alkohol

Alkohol jest najbardziej rozpowszechnionym środkiem odurzającym na świecie. Wpływa na zmianę percepcji i uczuć. Najpierw pobudza, a następnie sprawia, że czujesz się zrelaksowany, ale także zmęczony. Duże dawki alkoholu wpływają negatywnie na zdolność oceny rzeczywistości oraz na koordynację. Spożycie nadmiernej ilości alkoholu w krótkim czasie może prowadzić do zatrucia alkoholowego.

Młodzi ludzie, którzy nadużywają alkoholu, są znacznie bardziej narażeni na wypadki drogowe, bójki, podejmowanie aktywności seksualnej bez zabezpieczenia, zatrucia alkoholowe. Wiele badań sugeruje również, że młodzież, która zbyt często sięga po alkohol, jest bardziej narażona na problemy związane z tą używką w późniejszym okresie życia. Przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu przez młodych jest więc istotnym zagadnieniem zdrowia publicznego. Istnieje wiele różnych czynników wpływających na konsumpcję alkoholu przez młodzież. Stwierdzono, że spożywanie tego napoju przez rodziców i ich postawa wobec picia alkoholu przez młodzież może mieć duży wpływ na to, ile młodzi ludzie piją i jak wcześnie sięgają po alkohol.



TYDZIEŃ 5

GRAJ W PIŁKĘ: panowanie nad piłką

GRAJ CZYSTO: zarządzaj swoją energią

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć umiejętności panowania nad piłką
- nauczyć, jak dostarczać organizmowi źródeł energii
- przeanalizować i ocenić działanie reklam i mediów w obszarze zdrowia

Aksesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki
- karty z napisami: ZDROWA ŻYWNOŚĆ (owoce i warzywa, mięso i ryby, woda), NIEZDROWA ŻYWNOŚĆ (czekolada, napoje gazowane, lody, słodczyce)

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – panowanie nad piłką	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (zarządzaj swoją energią) i cieszynka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: panowanie nad piłką

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było zbudowanie na niewielkiej przestrzeni toru przeszkód z 4 lub 5 przedmiotów i ćwiczenie prowadzenia piłki (dryblingu). Zadaj dzieciom pytania:
 - Czy prowadzenie piłki między przeszkodami sprawiło wam jakieś problemy?
 - Czy potrafiliście dryblować prawą i lewą nogą?
 - Jakich przedmiotów użyliście do ćwiczeń?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

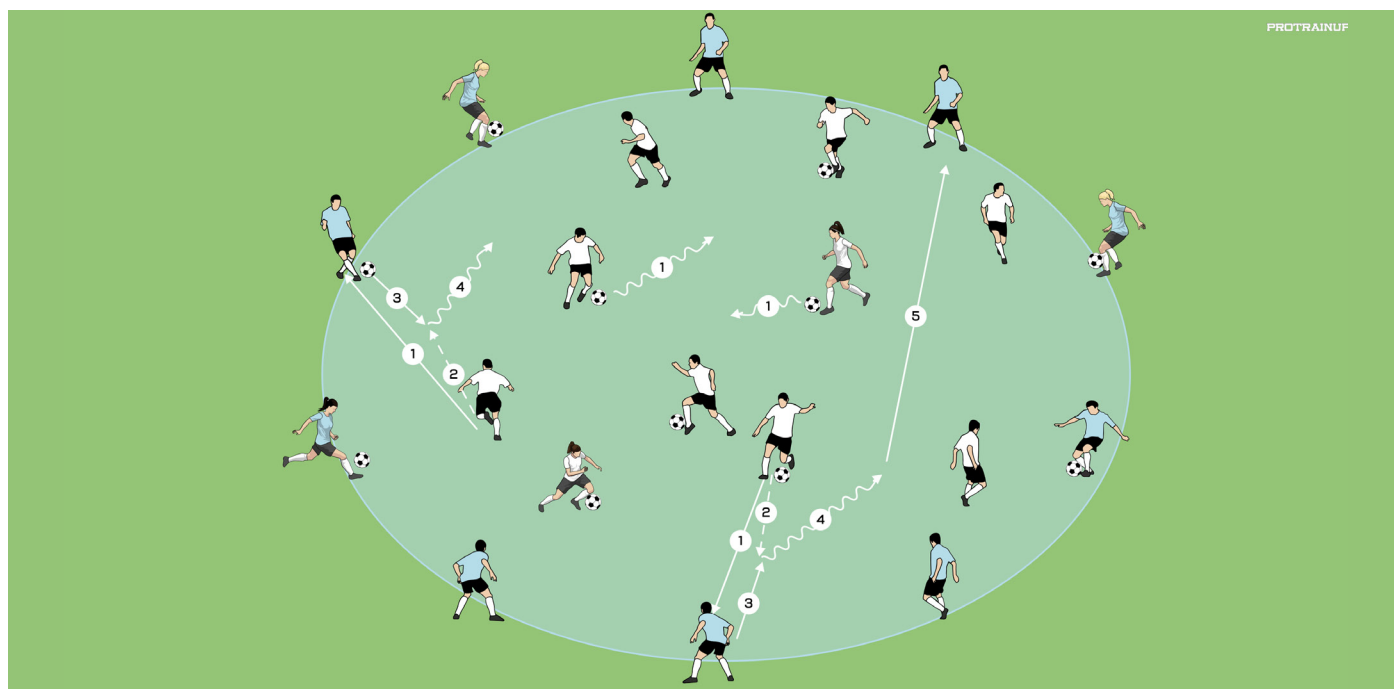
10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: panowanie nad piłką

15 min

- W drużynie piłkarskiej olbrzymią rolę odgrywają pomocnicy, którzy kontrolują grę poprzez szybkie rozgrywanie piłki do innych graczy. W tej sesji skupimy się na nauce umiejętności panowania nad piłką.



Rysunek 17. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: panowanie nad piłką

- Aby wejść w posiadanie piłki i utrzymać kontrolę nad nią w trakcie gry, pomocnicy muszą być stale skoncentrowani i wiedzieć, gdzie w danym momencie znajdują się ich koledzy z drużyny. Muszą też szybko podejmować decyzje i reagować na ruchy innych graczy.
- Rozgrzewka w kole: Jedna połowa grupy tworzy koło o średnicy 20 metrów, a druga ustawia się z piłkami wewnątrz koła (rys. 17).
- Każdy gracz wewnątrz koła podaje piłkę do wybranego gracza na obwodzie koła. Ten przyjmuje piłkę i podaje ją z powrotem do ucznia, od którego ją otrzymał. Ten następnie drybluje wewnątrz koła i podaje piłkę do kolejnego gracza.
- Gracze wewnątrz koła dryblują między sobą przez 1–2 minuty, a następnie zamieniają się miejscami z tymi, którzy tworzą koło.

Modyfikacje

- Na gwizdek lub kłaśnięcie nauczyciela/trenera gracze wewnątrz koła muszą zatrzymać swoje piłki stopą, znaleźć nową piłkę i grać dalej.
- Piłka jest odgrywana pierwszym kontaktem przez gracza na obwodzie koła.
- Gracz na obwodzie koła, który otrzymuje piłkę, wykonuje 2 kontakty z piłką przed podaniem jej z powrotem. Piłkę można przyjąć, a potem zewnętrzną częścią stopy (dominującej lub niedominującej) podać ją z powrotem.
- Gracze tworzący koło trzymają piłki w rękach. Rzucają je do graczy poruszających się wewnątrz koła. Piłka może być rzucona na udo, klatkę piersiową, głowę. Gracz wewnątrz koła musi zapanować nad piłką przed podaniem jej z powrotem do tego, kto mu ją rzucił.

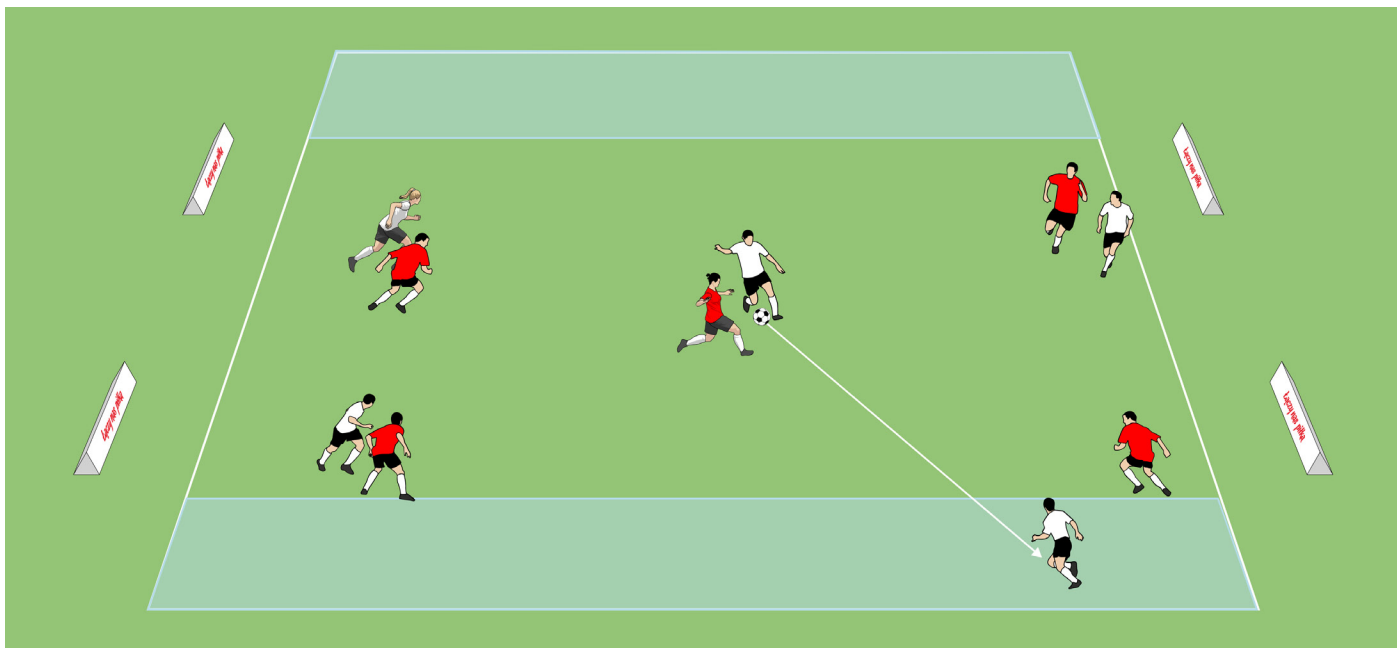
Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 4–5-osobowe drużyny (gra 4×4 lub 5×5). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni znajdowali się na tym samym polu gry.
- Wyznacz pole gry (np. 20×30 metrów) z dwoma 2–3-metrowymi strefami końcowymi na całej szerokości boiska (rys. 18).

Zasady gry

- W strefie końcowej może znajdować się tylko gracz drużyny, która jest w posiadaniu piłki.
- Drużyna zdobywa punkt przez podanie piłki do gracza w polu końcowym, który przejmuje kontrolę nad piłką i podaje ją do gracza drużyny przeciwnej znajdującego się przed strefą końcową.
- Gdy piłka przekroczy linię środkową, drużyna może wybrać, do której strefy końcowej chce podać piłkę, aby zdobyć kolejny punkt.



Rysunek 18. Mała gra (5 × 5) ze strefami końcowymi

Modyfikacje

- Jeśli jedna z drużyn uzyskuje dużą przewagę lub posiada piłkę znacznie częściej niż druga, można zmienić zasadę. Po zagraniu piłki do strefy końcowej gracz, który otrzymał piłkę, musi podać ją z powrotem do drużyny przeciwnej. Ta następnie próbuje zdobyć punkt w przeciwległej strefie końcowej.
- Nie można zdobyć punktu w tej samej strefie końcowej dwa razy z rzędu.

Zadanie domowe

3 min

- Ćwiczcie umiejętności panowania nad piłką każdego dnia. Wykonajcie tylko jeden kontakt z piłką, zanim podacie ją z powrotem do gracza, od którego ją otrzymaliście lub do innego gracza. Z czasem zaczniecie coraz lepiej panować nad piłką i będziecie umieli przyjmować ją w ruchu, w taki sposób, aby zarówno gracz, który jest w posiadaniu piłki, jak i ten, który ma ją otrzymać, też byli ciągle w ruchu.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: zarządzaj swoją energią

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było wyjaśnienie członkom rodziny, jak szkodliwe jest zażywanie narkotyków i palenie papierosów. Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim z waszej rodziny rozmawialiście na zadany temat?
 - W jaki sposób objaśniliście szkodliwość palenia tytoniu? (dym tytoniowy zawiera wiele substancji, które mogą powodować różne rodzaje nowotworów, w tym raka płuc)

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Bardzo ważne jest zachowywanie równowagi energetycznej, tzn. aby pobór energii (którą uzyskujemy każdego dnia z jedzenia i picia) był taki sam jak jej zużycie (w wyniku aktywności fizycznej).
- Wyidealizowane ciało, z którego obrazem spotykamy się na co dzień w mass mediach, nie jest naturalne, co oznacza, że dążenie do takiego wyglądu jest nierealistyczne. Naucz się pozytywnie myśleć o swoim ciele.

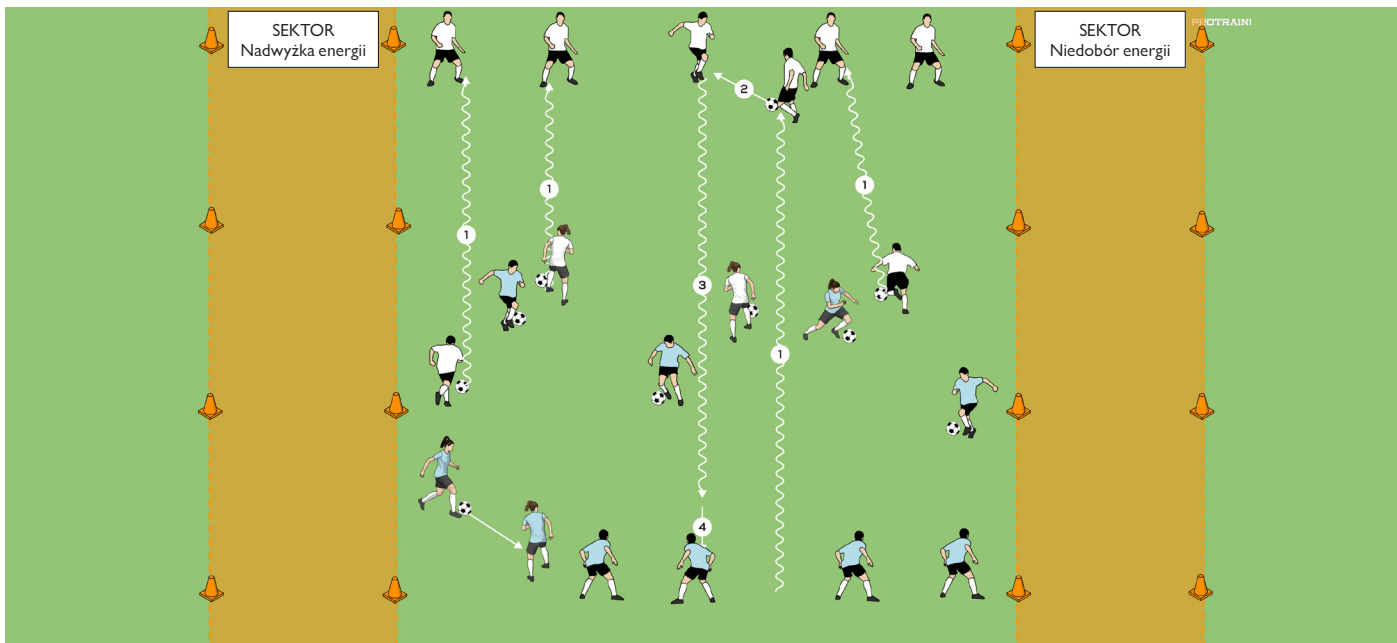
Cieszynka

- W połowie „Graj w piłkę” dowiedzieliśmy się, jak panować nad piłką. W połowie „Graj czysto” nauczymy się, jak zarządzać naszą energią, abyśmy mieli jej wystarczająco dużo do gry w piłkę i realizowania zadań w szkole.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Zarządzaj swoją energią!*

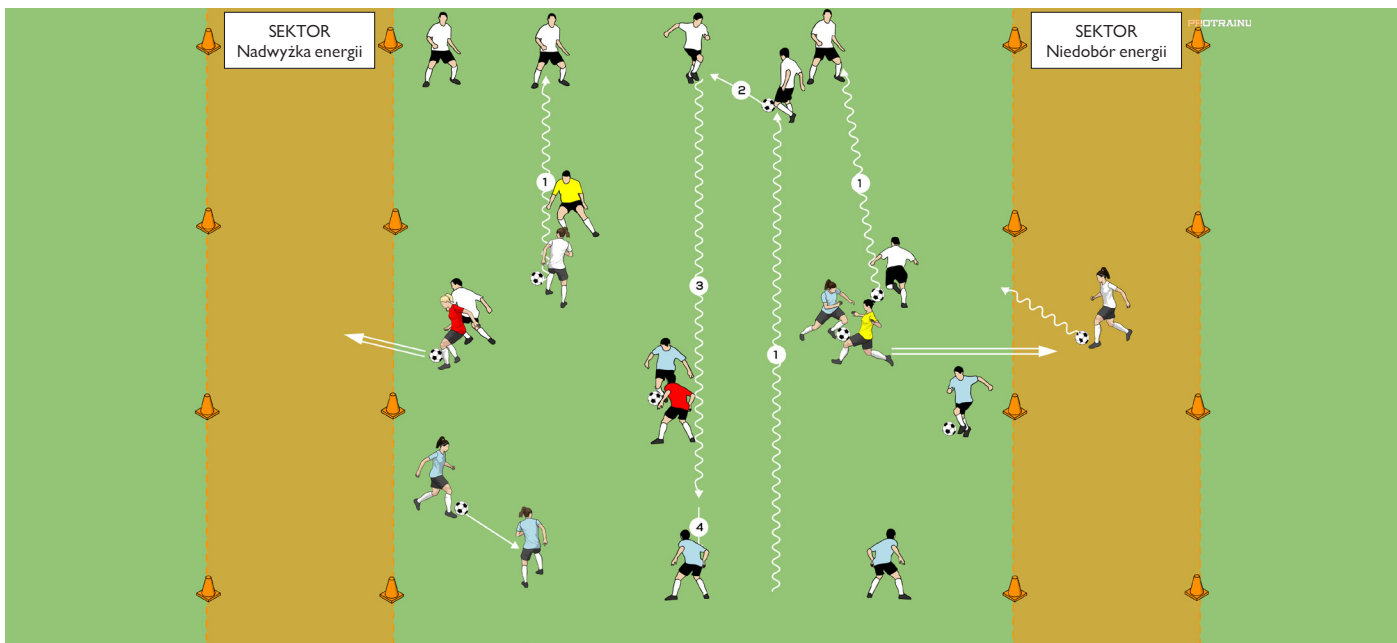
Rozgrzewka i aktywność

20 min

- Wyjaśnij dzieciom, jak ważna do bycia aktywnym jest właściwa ilość energii. Produkty spożywcze, takie jak: słodkie, ciastka, chipsy czy napoje gazowane zawierają dużo cukru. Spożywanie ich w znacznych ilościach może dostarczyć organizmowi początkowo sporo energii, ale jej poziom nie utrzyma się długo i w efekcie poczujecie się naprawdę zmęczeni.
- Aktywność w tej sesji to zabawa z piłką polegająca na utrzymaniu się wewnątrz pola gry, tak aby nie wypaść z niego do wyznaczonych sektorów.
- Wyznacz prostokątne pole gry za pomocą 4 pachołków. Pole symbolizuje wystarczającą ilość energii. Po jego krótszych bokach wyznacz pachołkami dwa wąskie sektory: jeden sektor oznacza nadwyżkę energii lub szybką i krótkotrwałą energię, a drugi – deficyt energii lub chwilę, kiedy człowiek czuje się naprawdę zmęczony.
- Podziel dzieci na 2 drużyny, około 10 graczy po każdej stronie pola gry.
- Rozgrzewka: Drużyny ustawiają się po obu stronach pola gry. Gracze z jednego końca prowadzą piłki na drugi koniec, starając się nie wpaść do sektorów lub na innych graczy. Kiedy gracz z piłką dotrze na drugi koniec boiska, podaje piłkę do innego gracza, który wykonuje drybling w przeciwną stronę. Gracz, który zakończy swój drybling i poda piłkę, czeka przez krótką chwilę (ma przerwę) aż ponownie otrzyma piłkę (rys. 19).



Rysunek 19. Organizacja ćwiczenia z rozgrzewki



Rysunek 20. Organizacja zabawy „Zarządzaj swoją energią” (berek)

- Po rozgrzewce wybierz 4 berków i rozstaw ich w polu gry (rys. 20). Nadaj im imiona, np. Cukierek, Czekolada, Bez Śniadania, Na Czczo i oznacz dwoma różnymi kolorami. Jeden symbolizuje nadmiar energii, a drugi jej niedobór. Pozostali gracze robią dokładnie to samo, co podczas rozgrzewki, czyli dryblują piłki, ale muszą tym razem unikać zarówno wpadania do sektorów (nadwyżki i deficytu energii), jak i berków. Cukierek i Czekolada starają się odebrać dryblującym piłki i uderzyć je do sektora z nadwyżką energii, a Bez Śniadania i Na Czczo mają za zadanie wybijać piłki do sektora z niedoborem energii. Gdy piłka znajdzie się w jednym z sektorów, gracz, który ją stracił, musi ją szybko odzyskać, wprowadzając z powrotem na boisko. Pamiętaj, aby wymieniać berków w czasie gry.

Modyfikacje

- Można wprowadzić dodatkowych berków (np. Śpiocha i Lody).
- Berki muszą jedynie dotknąć dryblującego zawodnika.
- Berek, któremu uda się umieścić piłkę w sektorze, zamienia się rolami z graczem, który stracił piłkę.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące zarządzania energią, np.:
 - Dlaczego powinniśmy jeść śniadanie? (na czczo mamy problemy z koncentracją i brakuje nam energii)
 - Co może oznaczać niedobór energii w dłuższej perspektywie? (ciało otrzymuje mniej energii np. do budowy mięśni)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Jeśli chcemy być aktywni fizycznie bez odczuwania zmęczenia, musimy właściwie zarządzać swoimi zasobami energii.
- Myśl pozytywnie o swoim ciele i zdrowiu.

Zadanie domowe

2 min

- Wyłumaczcie rodzeństwu i przyjaciołom, co to znaczy mieć nadmiar lub niedobór energii.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

ZARZĄDZAJ SWOJĄ ENERGIĄ: *Arkusz informacyjny*

Powinniśmy tak zarządzać naszą energią, aby mieć jej na co dzień wystarczająco dużo, zarówno do nauki, jak i aktywności fizycznej. Jedz produkty, które sprawią, że poczujesz się dobrze. Skupiaj się na jedzeniu i zwracaj uwagę na to, co spożywasz, a nie na to, co wyświetla się na ekranie telewizora czy monitorze komputera. Dzięki temu nie będziesz objedzony ani ospały.

Wizerunek własnego ciała

Dzieci i młodzież coraz częściej spotykają się z wizerunkiem ludzkiego ciała, które nie jest naturalne. W okresie dojrzewania ciało młodego człowieka zmienia się, a wyidealizowane jego obrazy w mediach wpływają na to, na to, jak młodzi ludzie postrzegają siebie. To właśnie w okresie dojrzewania młodzież staje się szczególnie krytyczna wobec swojego wyglądu. Niektórzy chcą być szczuplejsi, inni bardziej umięśnieni. Badania wykazały, że wiele młodych osób o prawidłowej masie ciała uważa, że musi schudnąć. Ta niespójność między rzeczywistą masą ciała a oceną własnego ciała może wywołać poczucie niedoskonałości i prowadzić do poważnych problemów. W ostatnich latach coraz więcej nastolatków wykazuje skłonność do postrzegania siebie jako osób z nadwagą lub zbyt szczupłych. Dlatego ważne jest, aby nauczyć ich rozumieć swoje ciało i rozwijać umiejętność jego pozytywnego postrzegania.

Bilans energetyczny

Zbilansowana dieta zapewnia organizmowi wszystkie składniki odżywcze potrzebne do utrzymania dobrej kondycji i zdrowia. Nie należy jeść ani zbyt dużo, ani zbyt mało. Nasz organizm powinien pozostawać w równowadze energetycznej. Musimy mieć świadomość, że zużywana przez nas energia (w trakcie aktywności fizycznej) oraz jej pobór (w trakcie jedzenia i picia) powinny się wzajemnie równoważyć. Jeśli nie będziesz spożywał więcej pokarmów, niż potrzebuje twój organizm, to łatwiej ci będzie zachować koncentrację w ciągu dnia.

Otyłość jest uznawana za chorobę i tak jak w przypadku każdej choroby, wskazuje się na wiele jej przyczyn. Przejadanie się lub spożywanie pokarmów o dużej gęstości energetycznej jest jednym z powodów przybierania masy ciała, ale inną, równie częstą, przyczyną są uwarunkowania genetyczne. Warto wiedzieć, że nasze organizmy różnią się kształtem i wielkością oraz że nadwaga nie zawsze oznacza coś niezdrowego. Cykliczna zmiana masy ciała (tzw. efekt jo-jo) to sytuacja, w której osoba decyduje się na zmianę swoich nawyków żywieniowych lub ruchowych w celu utraty masy ciała, ale po pewnym czasie powraca do starych sposobów żywienia. Osoba taka ponownie zwiększa masę ciała i to często z nadwyżką wobec swojej wyjściowej masy ciała. Efekt jo-jo może spowolnić metabolizm, co jeszcze bardziej utrudnia schudnięcie, a to z kolei może prowadzić do osłabienia zdrowia psychicznego i ostatecznie utrwalić cykl utraty i przybierania masy ciała. Zdrowe odżywianie się, dobre samopoczucie oraz możliwość poruszania się w taki sposób, w jaki chcemy są ważniejsze niż odchudzanie się. Szereg czynników ryzyka chorób układu krążenia, takich jak skłonność do stwardnienia tętnic (miażdżycy) i cukrzyca typu 2, wiąże się z niewłaściwą dietą i brakiem aktywności fizycznej. Otyłość jest traktowana jako wskaźnik złych nawyków, takich jak niewłaściwa dieta i brak

aktywności fizycznej. Jednakże nie ma badań, które wskazywałyby, że te czynniki są jedynymi przyczynami otyłość. Stan masy ciała często mierzy się za pomocą wskaźnika masy ciała (ang. *body mass index*, BMI). Oblicza się go, dzieląc masę ciała mierzoną w kilogramach przez wysokość ciała w metrach podniesionych do kwadratu (kg/m^2). BMI nie jest jednak dobrym miernikiem stanu masy ciała, ponieważ nie uwzględnia masy mięśniowej. Został on opracowany kilkadziesiąt lat temu w Europie w celu kategoryzacji wielkości i kształtu ludzkiego ciała względem europejskiego ideału mężczyzny. BMI nie uwzględnia różnic między płciami, rasami i grupami etnicznymi. Należy pamiętać, że dzieci rosną i trzeba im zapewnić taką dietę, która pozwoli rozwinąć silne kości i mięśnie, a nie martwić się o masę ciała.

Kluczowe pojęcia:

- bilans energetyczny
- pozytywny obraz ciała
- zbilansowana dieta

Lektura uzupełniająca – interesujące linki:

<https://www.eatright.org/health/wellness/weight-and-body-positivity/how-to-talk-to-kids-about-weight>

<https://more-love.org/2018/08/06/educators-please-stop-promoting-dieting-and-weight-loss-to-children>



TYDZIEŃ 6

GRAJ W PIŁKĘ: **obrona**

GRAJ CZYSTO: **myj ręce**

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć, jak skutecznie grać w obronie
- nauczyć, jak i kiedy myć ręce, aby obronić się przed infekcjami

Aksesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki
- karty z napisami: START, PRZED, PO, NIE TRZEBA

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – obrona	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (myj ręce) i cieszyńka	2 min
Rozgrzewka i aktywność 1	10 min
Aktywność 2	10 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: obrona

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było ćwiczenie panowania nad piłką. Polegało ono na podawaniu piłki. Przed podaniem można było tylko raz mieć kontakt z piłką. Pierwszego dnia miały być realizowane podania w miejscu, a w kolejnych dniach w ruchu z coraz większą prędkością. Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim ćwiczyliście?
 - Kto z was potrafił opanować piłkę jednym kontaktem, stojąc w miejscu?
 - Kto z was potrafił opanować piłkę jednym kontaktem, poruszając się (np. w biegu)?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: obrona

15 min

- Przygotuj odpowiednią liczbę pól gry. Każde pole gry wyznacz za pomocą 2 pachołków oddalonych od siebie o 10–15 metrów (rys. 21). Najlepiej, aby pola również były od siebie oddalone. Możesz wykorzystać pachołki z rozgrzewki.
- Zademonstruj, jak należy grać w obronie: obrońca powinien być zawsze gotowy, nie tracić kontaktu wzrokowego z atakującym i pozostawać między nim a pachołkiem, którego broni. Obrona polega na krzyciu/



Rysunek 21. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: obrona

blokowaniu atakujących, utrzymaniu ich z dala od piłki i unikaniu luk w linii obrony, przez które atakujący mogliby się przedostać.

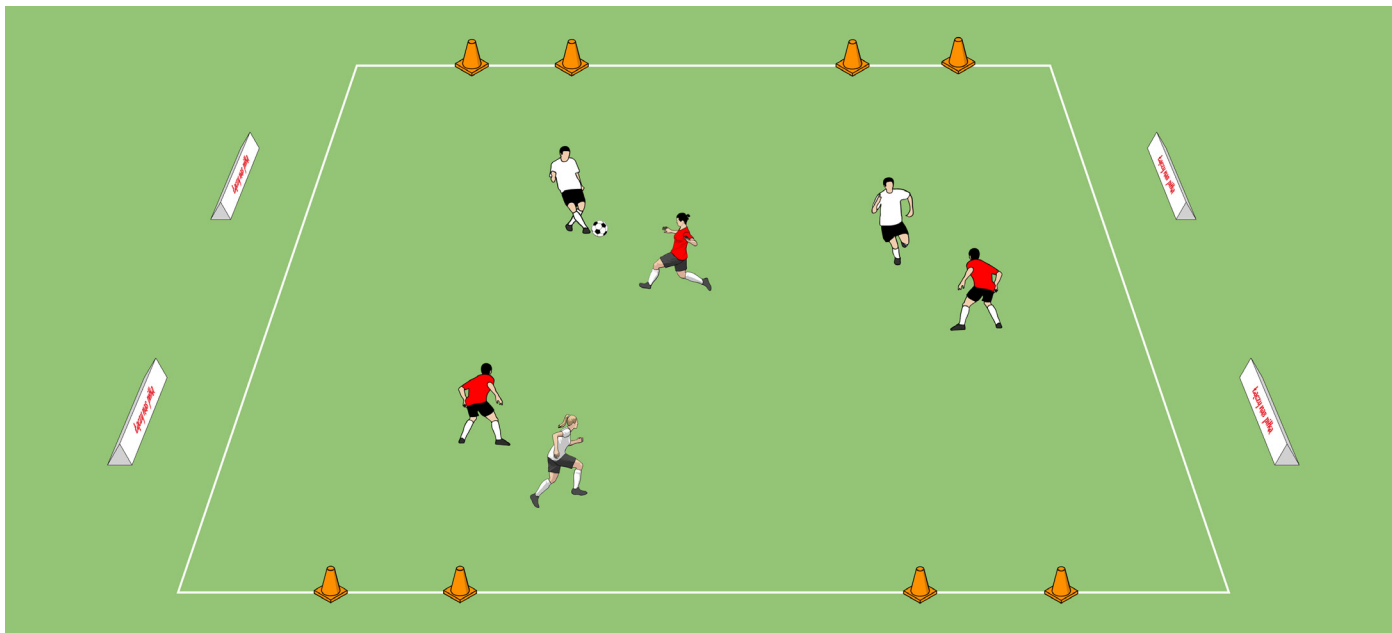
Zasady gry

- Dzieci grają 1 × 1. Każdy gracz stoi przy swoim pachołku. Jeden gracz broni pachołka przez 20 sekund, a drugi próbuje trafić piłką w pachołek obrońcy. Po gwizdku gracz atakujący prowadzi piłkę i próbuje zdobyć punkt, trafiając w pachołek obrońcy. Obrońca nie powinien stać przy pachołku, ale wyjść do przodu do atakującego (na odległość ręki).
- Atakujący ma 20 sekund na uderzenie piłką w stronę pachołka.
- Po 20 sekundach, na komendę nauczyciela/trenera *Stop!*, wszyscy gracze muszą się zatrzymać. Jeśli obrońca znajduje się na tyle blisko atakującego, że może go dotknąć, zdobywa punkt.
- W kolejnej rundzie gracze zamieniają się rolami.
- Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile to możliwe w ramach dostępnego czasu.
- Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej punktów.

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4 z 2 bramkami). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni znajdowali się na tym samym polu. Gracze powinni pozostawać w ruchu przez całą grę (rys. 22).



Rysunek 22. Mała gra (4 × 4) z 2 bramkami

Zadanie domowe

2 min

- Dobierzcie się w pary z rodzeństwem, koleżanką lub kolegą i zagrajcie w grę „atakujący kontra obrońca”.
Jeśli dobrze panujecie nad piłką, spróbujcie zagrać jednym atakującym przeciwko dwóm obrońcom.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: **myj ręce**

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było wytłumaczenie wybranym osobom z rodziny, co to znaczy mieć nadmiar lub niedobór energii. Zadaj dzieciom pytania:
 - Komu to wyjaśniliście?
 - Czego ich nauczyliście?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Prawidłowe mycie rąk pomoże ci zachować zdrowie – uchroni przed biegunką i innymi chorobami. Aby pozbyć się szkodliwych bakterii, należy myć ręce mydłem przez 15 sekund (tyle, ile trwa odśpiewanie piosenki „Sto lat”).
- Myj ręce po wizycie w toalecie, po kaśłaniu lub kichaniu, a także przed gotowaniem i przygotowywaniem jedzenia oraz przed spożywaniem posiłków.
- Nie jesteś w stanie zobaczyć bakterii na swoich rękach, nie czekaj więc z ich umyciem aż będą wyglądały na brudne.
- Nie wycieraj rąk w ubranie.

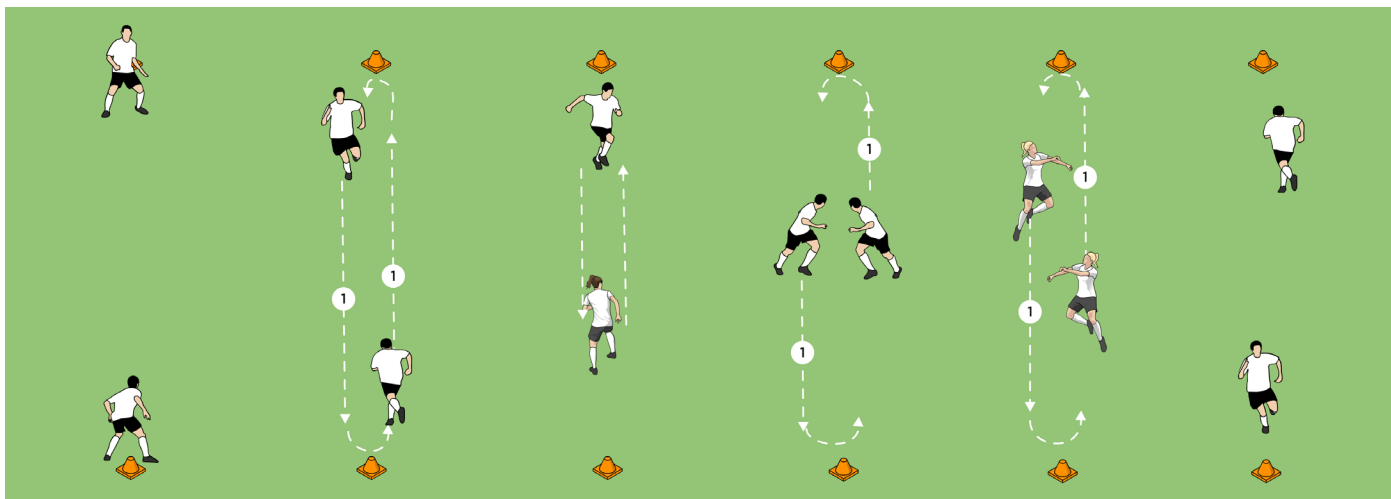
Cieszynka

- W połowie „Graj w piłkę” poznaliśmy umiejętność grania w obronie. W połowie „Graj czysto” nauczymy się, jak i kiedy należy myć ręce, aby bronić się przed infekcjami.
- Dzieci odgrywają scenkę mycia rąk, a następnie suszą je w powietrzu, tak jakby machały chorągiewkami. Skandują: *Myjemy-myjemy-myjemy! Suszymy-suszemy-suszemy!*

Rozgrzewka i aktywność 1

10 min

- Wyjaśnij dzieciom, jak powinny myć ręce:
 - Używaj wody i mydła. Myj dokładnie dłonie od wewnętrznej i zewnętrznej strony oraz palce i paznokcie przez co najmniej 15 sekund (w przybliżeniu jest to czas potrzebny na zaśpiewanie piosenki „Sto lat”). Opłucz ręce czystą wodą, a następnie wytrzyj je do sucha czystym ręcznikiem. Jeśli nie masz czystego ręcznika, machaj rękami w powietrzu aż do ich wysuszenia.
- Wyjaśnij dzieciom, że powinno się myć ręce PO skorzystaniu z toalety, kaśłaniu i kichaniu, ale PRZED przygotowaniem posiłków i jedzeniem.
- Pokaż dzieciom, jak należy kichać lub kaszleć w ramię, aby uniknąć kontaktu z bakteriami na rękach.
- Jeśli nie masz mydła, umyj ręce czystą wodą.



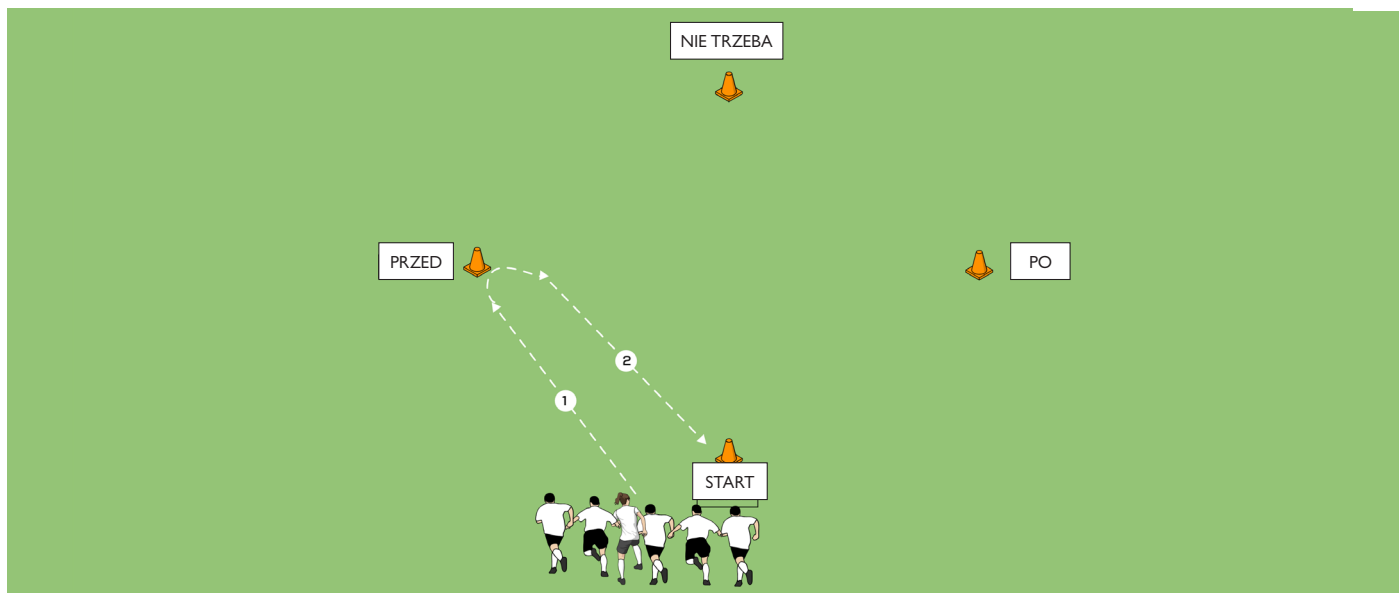
Rysunek 23. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce

Krótką rozgrzewka

- Dzieci w parach biegają po boisku i wykonują ćwiczenia wskazane przez nauczyciela/trenera.
- Na sygnał nauczyciela/trenera dzieci w parach stają naprzeciwko siebie w odległości 3 metrów. Jeden z graczy jest królem, a drugi naśladuje to, co robi król. Za każdym razem po przebiegnięciu na przeciwną stronę boiska, obracając się, wykonują gest mycia rąk (rys. 23).

Aktywność 1: START, PRZED, NIE TRZEBA, PO

- Wyznacz pola ćwiczeń (10–15 metrów) i ustaw 4 pachołki z oznaczeniami: START, PRZED, NIE TRZEBA, PO (rys. 24).
- Podziel dzieci na grupy składające się z par. Postaraj się, aby partnerzy pochwali byli w jednej grupie. Poproś dzieci, aby stanęły przy pachołku START.
- Losowo wypowiadaj czynności z listy: pójście do toalety, gotowanie, jedzenie, kichanie, kasłanie, gra w piłkę, bieganie, pójście na zakupy, oglądanie telewizji, oczyszczanie rany. Dzieci mają za zadanie podbiec do odpowiedniego pachołka, który wskazuje, czy należy umyć ręce PRZED czy PO podanej czynności, czy NIE TRZEBA. Następnie dzieci wracają truchtem do pachołka START i czekają na wyczytanie kolejnej czynności.
- Dzieci biegają w parach, trzymając się za ręce.
- Pomiędzy poszczególnymi zadaniami dzieci powinny cały czas wykonywać bieg w miejscu.
- Dzieci, które podbiegną do nieprawidłowego pachołka, muszą wykonać krótki taniec.



Rysunek 24. Organizacja zabawy „Myj ręce”



Rysunek 25. Organizacja zabawy „Unikaj bakterii” (berek)

Modyfikacje

- Dzieci w parach biegają z piłką. Zadaniem gracza z piłką jest przeprowadzenie jej do właściwego pachotka i powrót na miejsce startu. Druga osoba z pary musi dogonić partnera i odebrać mu piłkę.
- Na sygnał nauczyciela/trenera gracze w parach zamieniają się rolami.
- Na sygnał nauczyciela/trenera pary zamieniają się partnerami.

Aktywność 2: Unikaj bakterii

10 min

- Wyznacz pole gry o wymiarach mniej więcej 20×30 metrów do zabawy w berka (rys. 25).
- Wyznacz graczy, którzy będą odgrywali role bakterii próbujących złapać pozostałych uczestników berka.
- Osoba złapana musi stanąć w miejscu, aż inny gracz nie przejdzie pomiędzy jej nogami.
- Po jakimś czasie należy zmienić berków.

Dyskusja

10 min

- Zadań dzieciom pytania dotyczące mycia rąk, np.:
 - Dlaczego musimy myć ręce? (aby nie bolał nas brzuch, aby nie być chorym)
 - Kiedy powinniśmy myć ręce? (przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, po kasłaniu lub kichaniu)
 - Dlaczego nie należy wycierać rąk w ubranie? (aby uniknąć przeniesienia bakterii z ubrania na ręce)
 - Czy można zobaczyć bakterie na rękach? (nie, bakterie są zbyt małe, aby je zobaczyć)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Prawidłowe mycie rąk pomaga zachować zdrowie, zapobiega biegunce i innym chorobom. Aby pozbyć się bakterii, należy myć ręce wodą z mydłem przez 15 sekund (tyle, ile trwa odśpiewanie piosenki „Sto lat”).
- Należy myć ręce po wyjściu z toalety, po kasłaniu lub kichaniu oraz przed jedzeniem.
- Nie należy wycierać rąk o ubranie.

Zadanie domowe

2 min

- Wyjaśnijcie rodzeństwu, przyjacielom, jak prawidłowo myć i suszyć ręce.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

MYJ RĘCE: Arkusz informacyjny

Prawidłowe mycie rąk ogranicza rozprzestrzenianie się wielu chorób. Dzieci powinny nauczyć się myć ręce w przedszkolu, ale ważne jest, aby utrwalać tę praktykę w szkole.

Jeśli nie myjemy prawidłowo rąk, będą one pokryte mnóstwem bakterii i wirusów, które mogą powodować infekcje, przechodząc: z naszych rąk do naszych oczu, nosa, ust, skaleczeń i zadrapań; na inne osoby poprzez bezpośredni lub pośredni kontakt; z rąk na żywność. Kiedy bakterie i wirusy atakują organizm, chorujemy. Wirusy powstają w żywych komórkach. Powodują ponad 70% wszystkich infekcji i nie można ich zwalczyć antybiotykami. Bakterie powstają w wyniku podziału komórek i rozwijają się w wilgotnym środowisku w temperaturze 15–40 stopni. Niektóre bakterie i wirusy mogą przetrwać wiele godzin na rękach i przedmiotach, ale staranne mycie rąk wodą i mydłem oraz używanie jednorazowych ręczników papierowych pozwala wyeliminować większość bakterii i wirusów.

Jak prawidłowo myć ręce?

Zaleca się mycie rąk przez co najmniej 15 sekund, czyli tyle, ile trwa zaśpiewanie pierwszej zwrotki „Sto lat”.

Prawidłowe mycie rąk w czterech krokach:

1. Opłucz ręce ciepłą wodą.
2. Użyj mydła w płynie lub pianie i dokładnie pocieraj palce i dłonie. Nie zapomnij o kciukach i nadgarstkach.
3. Opłucz ręce z mydła czystą, ciepłą wodą.
4. Dokładnie wytrzyj ręce jednorazowym ręcznikiem papierowym.

Mydło w płynie lub pianie usuwa wiele bakterii. Myjąc ręce, większość osób po prostu szybko spłukuje mydło, strząsa wodę i wychodzi z łazienki. Niestety, w ten sposób wiele bakterii pozostaje na dłoniach. To właśnie podczas suszenia rąk usuwamy bakterie i wirusy. Bakterie i wirusy mogą przetrwać przez długi czas na wilgotnym ręczniku, a następnie przenieść się na kolejną osobę, dlatego najlepiej jest używać jednorazowych ręczników papierowych.

Kiedy powinniśmy myć ręce?

- Gdy widzimy, że są brudne.
- Po wyjściu z toalety.
- Przed jedzeniem i przygotowywaniem jedzenia.
- Po wydmuchaniu nosa, kasłaniu lub kichaniu.
- Po powrocie do domu ze szkoły, z pracy, parku itp.

Kluczowe pojęcia:

- mycie rąk przez 15 sekund: spłukujemy – mydlimy – spłukujemy – suszymy



TYDZIEŃ 7

GRAJ W PIŁKĘ: **przyjęcia piłki**

GRAJ CZYSTO: **pij wodę**

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć umiejętności przyjmowania piłki
- uświadomić, jak ważne jest picie wody

Aksesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – przyjęcia piłki	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (pij wodę) i cieszynka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: przyjęcia piłki

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym była gra „atakujący kontra obrońca”. Zadań dzieciom pytania:
 - Z kim graliście?
 - Czy to zadanie pomogło wam ulepszyć grę w obronie?
 - Czy wolicie być obrońcami, czy atakującymi?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

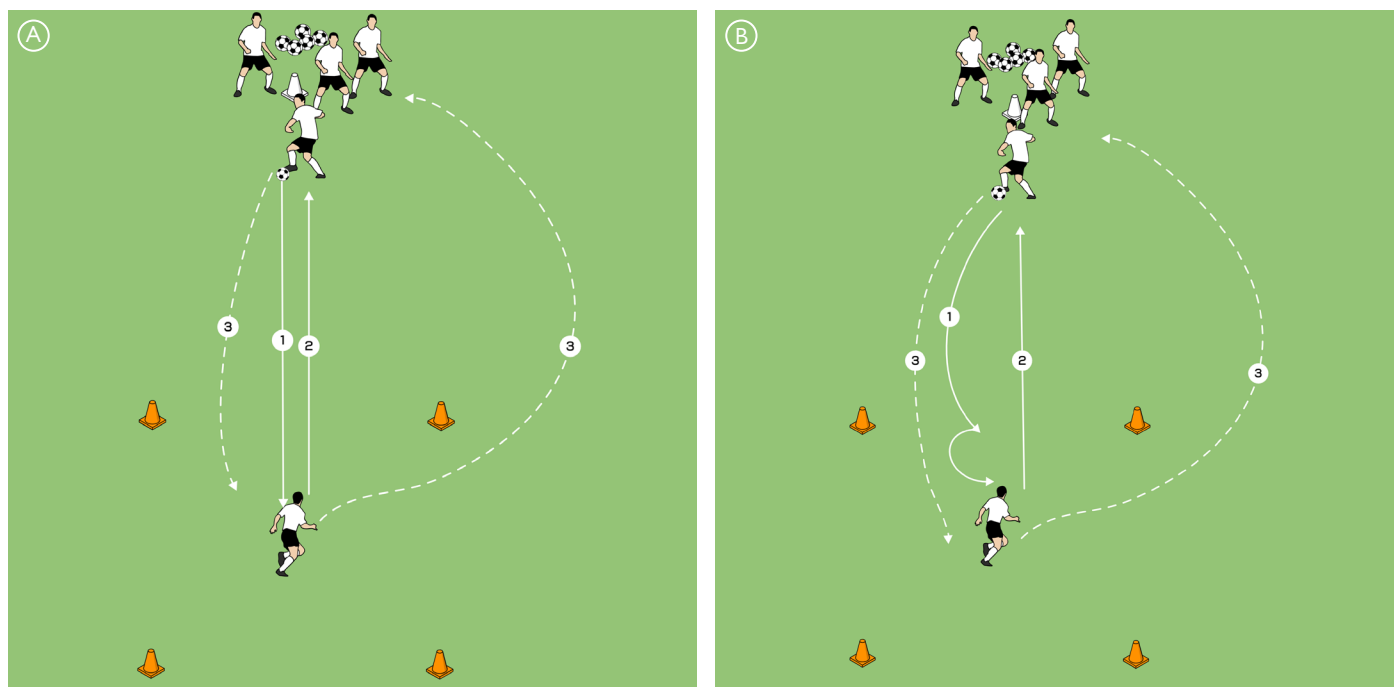
10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: przyjęcia piłki

15 min

- Wyznacz pola gry. Po jednej stronie każdego pola ustaw 1 pachotek, a po drugiej utwórz z 4 pachotków mały kwadrat.



Rysunek 26. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: przyjęcia piłki

- Pokaż dzieciom, jak zatrzymać stopą poruszającą się piłkę:
 - Piłka tocząca się po ziemi: najpierw oceń prędkość i kierunek poruszania się piłki. Unieś lekko stopę i skieruj ją bokiem w stronę piłki. Amortyzuj piłkę wewnętrzną częścią stopy, tak aby zatrzymać ją na ziemi, nie pozwalając, aby odbiła się od twojej stopy (rys. 26 A).
 - Piłka odbijająca się w twoim kierunku: postępuj tak samo jak w przypadku piłki toczącej się po ziemi, ale pamiętaj o tym, że musisz również ocenić wysokość odbijania się piłki (rys. 26 B).
- Podziel dzieci na równe grupy, maksymalnie po 6 osób w grupie. Jedno dziecko z grupy wchodzi do kwadratu, a pozostałe dzieci stają w rzędzie za pachołkiem ustawionym na wprost kwadratu.
- Pierwszy z rzędu podaje piłkę po ziemi do gracza w kwadracie i biegnie w jego kierunku. Gracz w kwadracie przyjmuje piłkę i podaje ją do kolejnego dziecka w rzędzie, po czym biegnie na tył rzędu. Gracze kontynuują podawanie i przyjmowanie piłki przez jakiś czas.

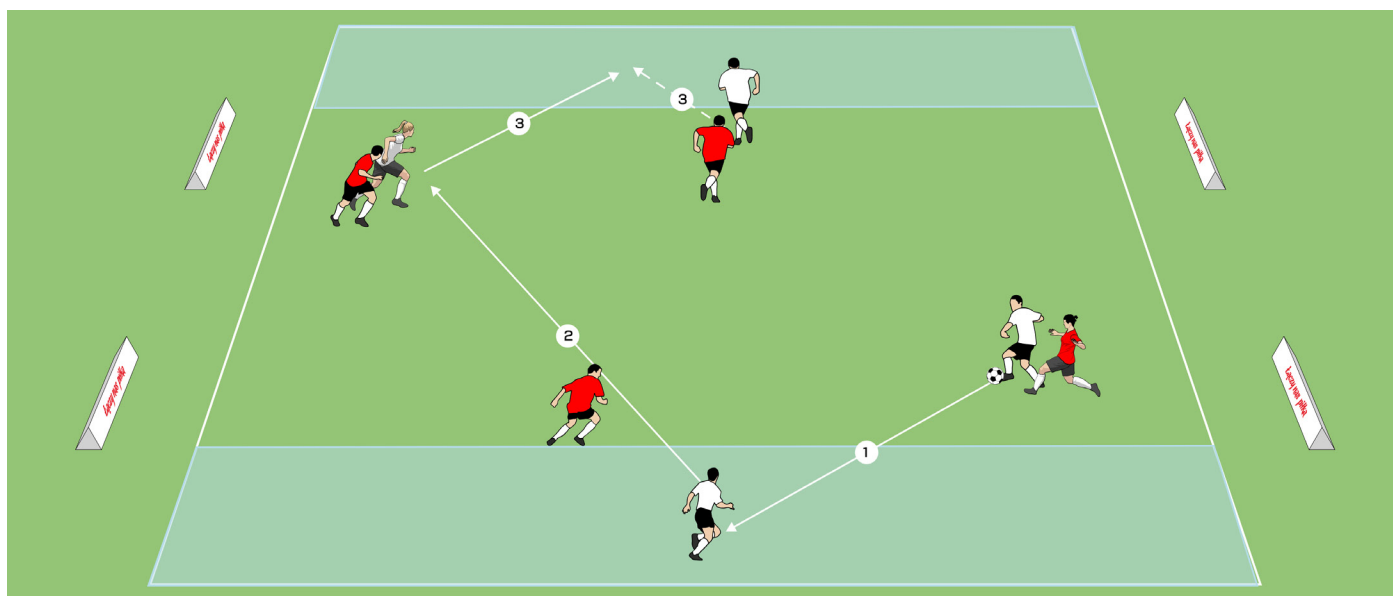
Modyfikacja

- Powtórz ćwiczenie z rzucaniem piłki do gracza w kwadracie tak, aby się przed nim odbiła.

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3×3 lub 4×4). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni znajdowali się na tym samym polu gry.
- Na końcach pola gry na całej jego szerokości wyznacz dwie 3-metrowe strefy końcowe bez bramek.



Rysunek 27. Mała gra (4×4) ze strefami końcowymi

Zasady gry

- Gracze zdobywają punkt, podając piłkę do strefy końcowej do gracza ze swojej drużyny. Jego zadaniem jest przechwycenie piłki (rys. 27).
- Po zdobyciu punktu piłka jest zagrywana do kolegi/koleżanki z drużyny, która próbuje ponownie zdobyć punkt.
- Jeśli piłka przekroczy linię środkową, można podawać do obu stref końcowych.
- Nie ma stałych bramkarzy.

Modyfikacje

- Jeżeli jedna drużyna uzyskuje dużą przewagę lub ma piłkę znacznie częściej niż druga, można zmienić zasady gry, tak aby po zdobyciu punktu piłka była zagrywana do drużyny przeciwnej, która będzie próbowała uzyskać punkt w przeciwległej strefie końcowej.
- Nie można zdobywać punktów w tej samej strefie końcowej dwa razy z rzędu.
- Wszyscy gracze muszą mieć kontakt z piłką, zanim będzie można ją zagrać do strefy końcowej.
- Przed zagraniem piłki gracz musi mieć dwukrotny kontakt z piłką.
- Gracze o większych umiejętnościach mogą mieć kontakt z piłką najwyżej dwa razy, zanim zagrają ją do innego zawodnika.

Zadanie domowe

2 min

- W parze z rodzeństwem lub przyjaciółką/przyjacielem podawajcie i przyjmujcie piłkę, nie tracąc nad nią kontroli. Możecie również ćwiczyć samodzielnie, odbijając piłkę od ściany. W miarę postępów spróbujcie przyjmować piłkę na udo lub klatkę piersiową.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: pij wodę

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było nauczenie wybranej osoby prawidłowego mycia rąk. Zadaj dzieciom pytania:
 - Kogo nauczyliście prawidłowo myć ręce?
 - Czy pamiętaliście o myciu rąk przed jedzeniem i przygotowywaniem posiłków, a także po korzystaniu z toalety, kasłaniu i kichaniu?

Przesłania zdrowotne

2 min

- Organizm potrzebuje wody, aby dobrze funkcjonować. Woda gasi pragnienie i pokrywa nasze zapotrzebowanie na płyny.
- Woda zawiera minerały, takie jak wapń, miedź czy magnez, które są bardzo ważne dla organizmu. W wodzie nie ma kalorii, w przeciwieństwie do słodkich napojów gazowanych. 2 szklanki napoju gazowanego stanowią równowartość 25 kostek cukru!
- Oprócz wody dobrze jest pić 1–2 szklanki różnych produktów mlecznych dziennie.

Cieszynka

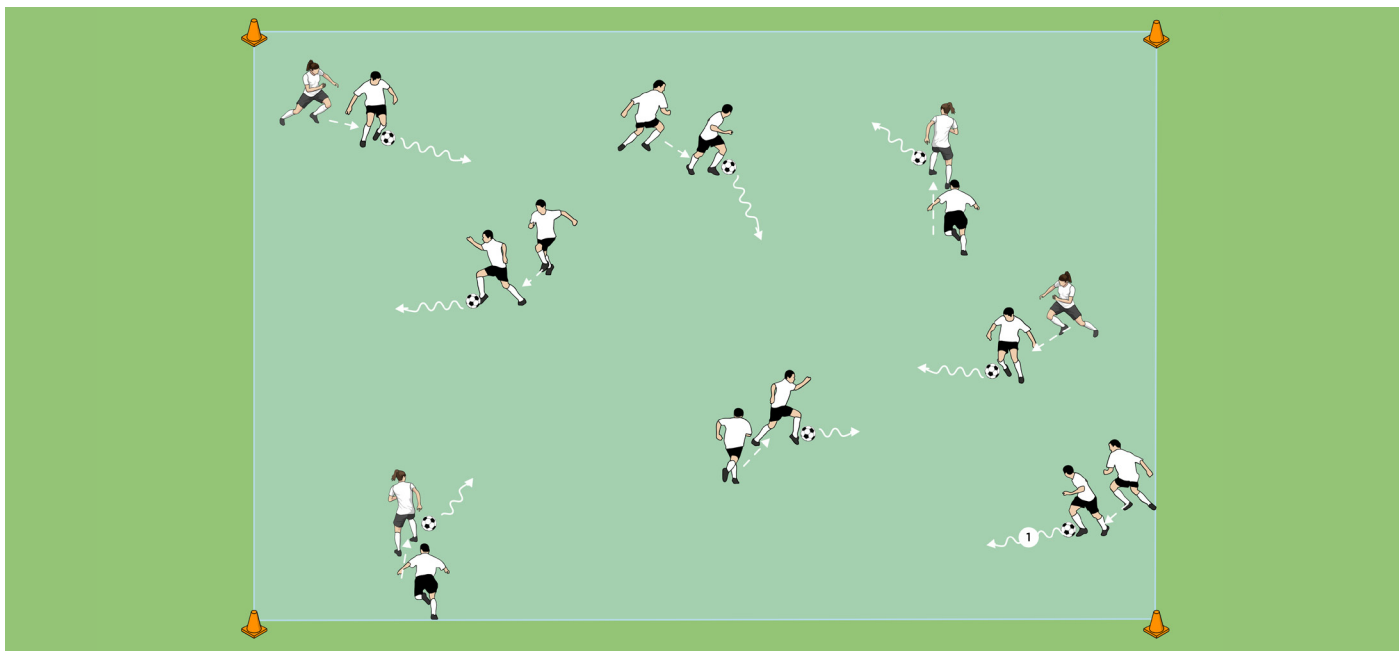
- W części „Graj w piłkę” poznaliśmy różne techniki przyjmowania piłki. W części „Graj czysto” będziemy rozmawiać o picu wody i dbaniu o zdrowie.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Woda! Woda!*

Rozgrzewka i aktywność

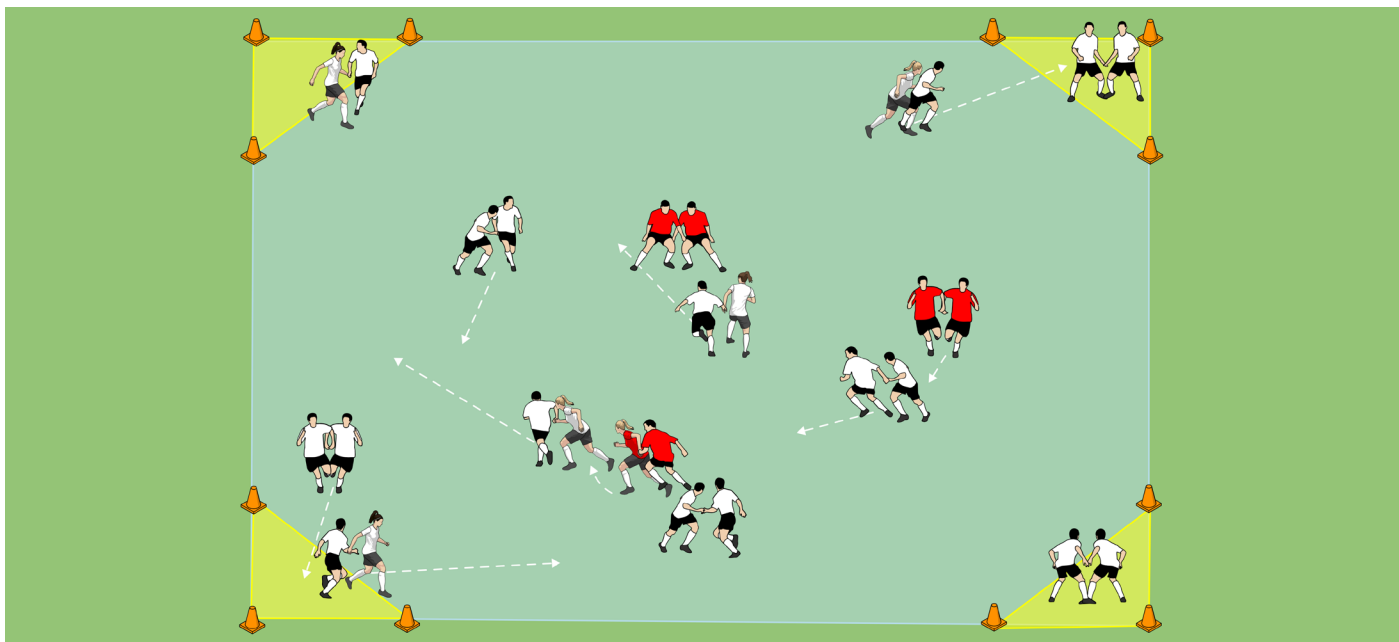
20 min

Berek „Napoje gazowane i stacje z wodą”

- Dobierz dzieci w pary. Każda para otrzymuje piłkę. Jeden gracz z pary prowadzi piłkę, biegnąc przed drugim graczem. Kontroluje jej prędkość i kierunek. Drugi gracz podąża za partnerem. Po około 30 sekundach gracze zamieniają się miejscami (rys. 28).
- Wyznacz prostokątne pole gry. W jego narożnikach ustaw po 3 pachołki tworzące trójkąt (tak jak na rys. 29).
- Dzieci dobierają się w pary z partnerami pochwalnymi i trzymają się za ręce.
- Berki noszący znaczki są „napojami gazowanymi” (przynajmniej 3 dzieci na początku gry). Trójkąty z pachołków stanowią stacje napełniania wody, w których dziecko może bezpiecznie przebywać do 15 sekund. Gdy gracz zostanie złapany, staje się „napojem gazowanym” w miejsce tego, który go złapał. Może teraz gonić pozostałych.
- Wyjaśnij graczom, że muszą unikać napojów gazowanych, ponieważ nie są one tak zdrowe, jak woda i nie gaszą pragnienia. W trakcie gry „spragnieni” gracze muszą zdobyć wodę w „stacjach napełniania wody”.



Rysunek 28. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce



Rysunek 29. Organizacja zabawy „Pij wodę” (berek)

Modyfikacja

- Zamiast trójkątnych bezpiecznych stref z pachołków użyj 3–5 piłek, które dzieci trzymają w rękach albo pod stopą. Gracze będący w posiadaniu piłki są bezpieczni, jednak nie mogą trzymać jej dłużej niż przez 10 sekund.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące picia wody, np.:
 - Dlaczego picie wody jest ważne? (woda pozwala prawidłowo funkcjonować organizmowi, pomaga zaspokoić nasze zapotrzebowanie na płyny)
 - Czy w wodzie znajdują się składniki odżywcze? (tak, zawiera ona minerały, takie jak wapń, miedź i magnez)
 - Ile wody powinno się pić w ciągu dnia? (4–6 szklanek w zależności od masy ciała, intensywności pocenia się, poziomu aktywności fizycznej oraz temperatury otoczenia)
 - Jaka jest maksymalna ilość napojów gazowanych/soków owocowych, które możesz wypić w ciągu tygodnia? (2 szklanki, co odpowiada 25 kostkom cukru; napoje gazowane i soki owocowe zawierają zazwyczaj wodę, cukier i dodatki)
 - Ile mleka powinniście pić dziennie? (1–2 szklanki)
 - Dlaczego powinniście pić mleko? (mleko zawiera wiele witamin i minerałów, w tym wapń konieczny do wzrostu kości)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Picie wody jest najlepszym sposobem na ugaszenie pragnienia.
- Organizm potrzebuje wody, aby prawidłowo funkcjonować.
- Woda zawiera minerały, takie jak wapń, miedź i magnez.

Zadanie domowe

2 min

- Zapisujcie, co i w jakich ilościach pijecie przez cały tydzień (wodę, mleko, napoje gazowane, soki owocowe itp.)

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

PIJ WODĘ: Arkusz informacyjny

Należy pić wodę zamiast soków i napojów gazowanych. Organizm potrzebuje wody, aby prawidłowo funkcjonować. Woda gasi pragnienie i pokrywa nasze zapotrzebowanie na płyny. Liczne badania wykazały, że u dzieci, kiedy są odwodnione, dochodzi do spadku zdolności poznawczych i motorycznych, dlatego tak ważne jest, aby pamiętać o piciu wody. Woda zawiera ważne minerały, takie jak wapń, miedź i magnez. Wapń jest niezbędny do wzrostu kości i utrzymania ich wytrzymałości. Magnez i miedź pomagają w funkcjonowaniu wielu układów organizmu: magnez jest wykorzystywany w ponad 300 reakcjach układów enzymatycznych, w tym w mięśniach i układzie nerwowym, a miedź wchodzi w skład enzymów zaangażowanych w produkcję energii i metabolizm żelaza. Dzieci w wieku szkolnym potrzebują zazwyczaj od 4 do 6 szklanek płynów dziennie, ale są to jedynie wytyczne, ponieważ rzeczywiste zapotrzebowanie jest bardzo zróżnicowane i zależy od masy ciała, ilości wydalanego potu, poziomu aktywności fizycznej i warunków środowiskowych. Zaleca się, aby dzieci powyżej 1 roku życia spożywały 2 szklanki mleka dziennie w ramach zalecanych 4–6 szklanek płynów.

Mleko

Mleko może zastąpić wodę. Produkty mleczne dostarczają odpowiednich składników odżywczych, w tym większości witamin i minerałów, takich jak witaminy B₂ i B₁₂ oraz wapń, fosfor czy jod. Przy zastosowaniu zdrowej diety 1 szklanka mleka dziennie wystarczy, ale 1–2 szklanki mleka stanowią optymalne uzupełnienie diety w celu zapobiegania chorobom.

Zbyt duże ilości napojów gazowanych i soków owocowych

Wypicie 2 szklanek napoju gazowanego odpowiada spożyciu 25 kostek cukru! Napoje słodzone nie zawierają żadnych lub zawierają niewiele witamin. Picie napojów słodzonych zwiększa ryzyko uszkodzenia szkliwa zębów, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia w nich ubytków. Jeden na 6 nastolatków ma problemy z próchnicą w jamie ustnej.

Kluczowe pojęcia:

- picie co najmniej 4–6 szklanek płynów dziennie

Lektura uzupełniająca – interesujące linki
<https://kidshealth.org/en/kids/water.html>



TYDZIEŃ 8

GRAJ W PIŁKĘ: sprawność fizyczna

GRAJ CZYSTO: stosuj zbilansowaną dietę

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć sposobów zwiększenia sprawności fizycznej poprzez ćwiczenia
- nauczyć, jak stosować zbilansowaną dietę
- nauczyć zaplanowania programu podstawowych ćwiczeń
- nauczyć wykorzystywania płaszczyzny, przestrzeni, kierunku, czasu, siły i zakresu ruchu
- omówić pojęcia: wytrzymałość, gibkość, siła, koordynacja i sprawność fizyczna

Akcesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki
- płotki
- obręcze hula-hoop
- słupki, poprzeczki itp.
- inne przedmioty, które można wykorzystać jako przeszkody
- karty z oznaczeniami zdrowej żywności: owoce i warzywa, mięso i ryby, produkty mleczne, węglowodany oraz niezdrowej żywności: potrawy smażone na głębokim tłuszczu, słodczyce, chipsy i ciastka, napoje słodzone

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – rozwijanie sprawności fizycznej	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (jedz owoce i warzywa) i cieszynka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: sprawność fizyczna

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było dobranie się w pary i ćwiczenie podań oraz przyjęć piłki bez utraty panowania nad nią. Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim ćwiczyliście?
 - Czy woleliście grać sami, czy z przyjaciółmi?
 - Czy łatwo było wam przyjmować piłkę różnymi częściami ciała?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

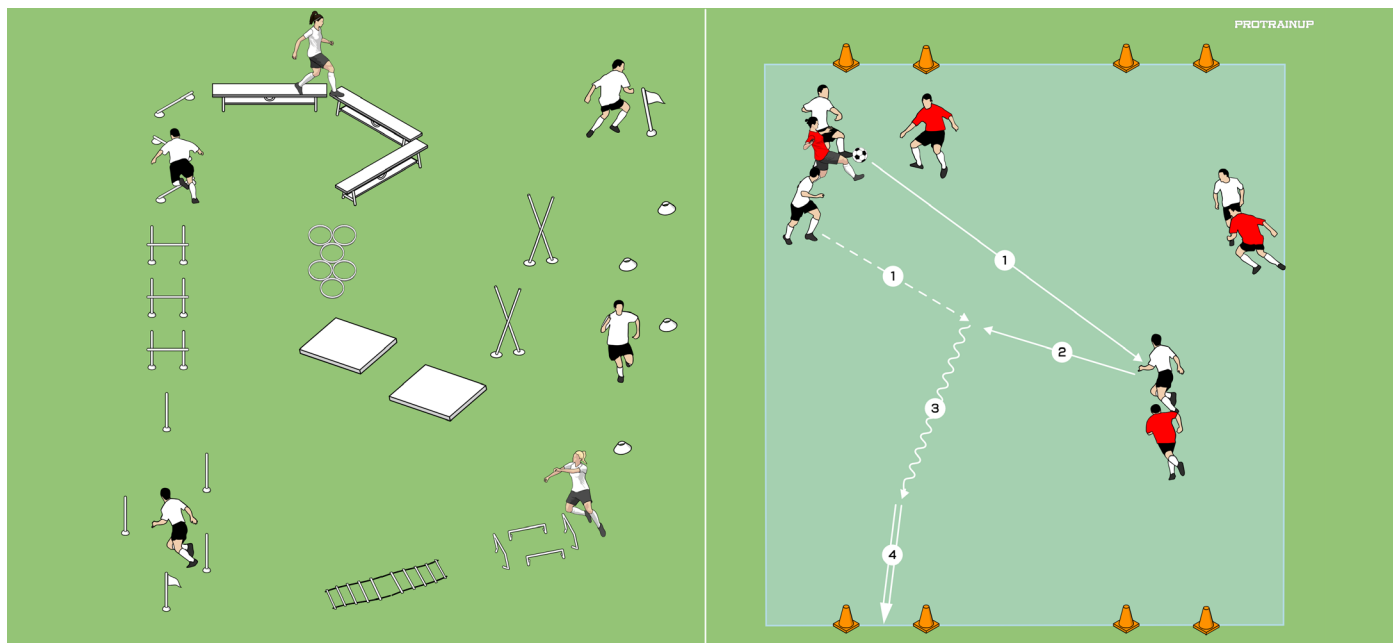
10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: rozwijanie sprawności fizycznej

15 min

- Ustaw tor przeszkód z użyciem pachołków, obręczy hula-hoop, płotków itp. Bądź kreatywny.
- Podziel dzieci na 2 grupy. Jedna grupa zaczyna od toru przeszkód, druga od małej gry w piłkę. Po upływie połowy wyznaczonego czasu grupy zamieniają się zadaniami (rys. 30).



Rysunek 30. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: rozwijanie sprawności fizycznej

- Tor przeszkód: dzieci mogą biegać/prowadzić piłkę/czołgać się/skakać przez tor przeszkód. Wyobraźnia jest jedynym ograniczeniem co do sposobu pokonania toru.
- Pamiętaj, aby zademonstrować, jak należy pokonywać poszczególne przeszkody.
- Pozwól dzieciom zaproponować zabawne sposoby pokonywania toru przeszkód.

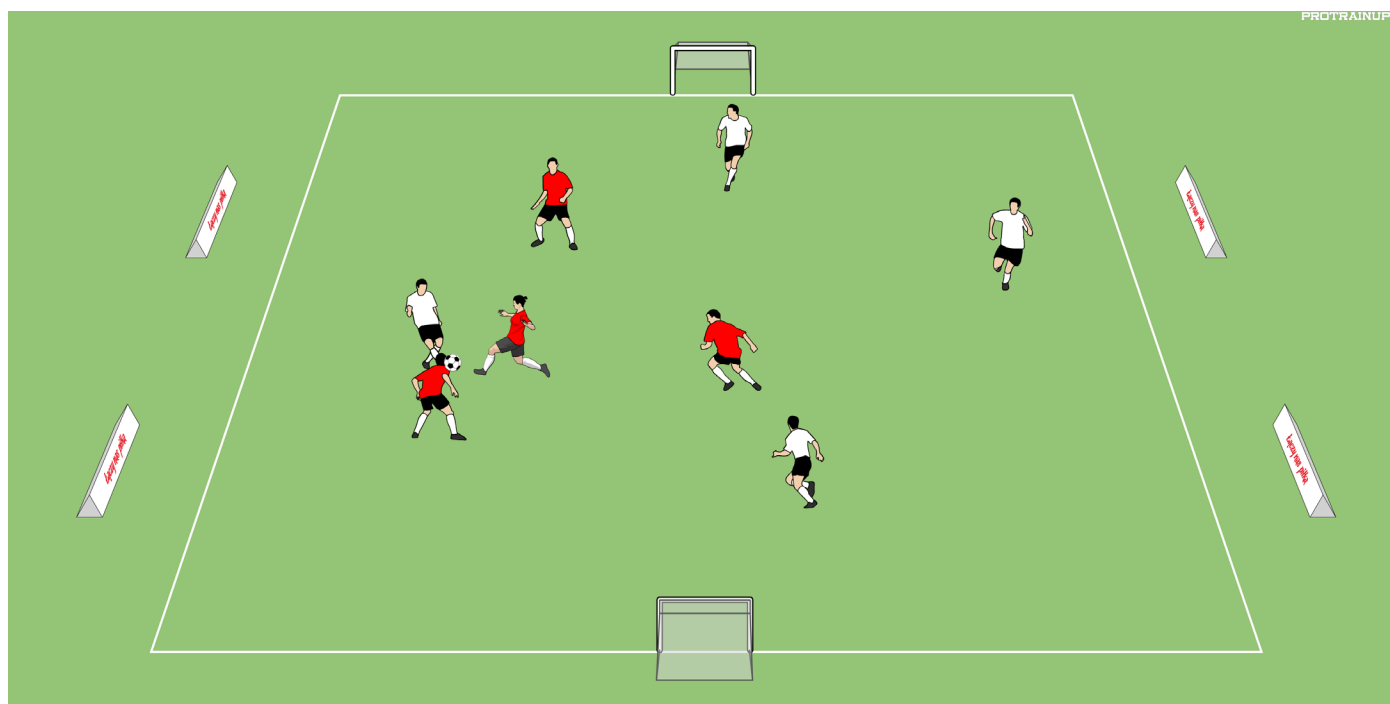
Modyfikacje

- Dzieci pokonują przeszkody z piłką i bez piłki.
- Dzieci pokonują tor przeszkód w parach, trzymając się za ręce.

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gry 3×3 lub 4×4). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni grali w tej samej drużynie.
- Wyznacz pola gry o wymiarach około 20×30 metrów. Po obu stronach każdego pola, na liniach bramkowych, ustaw bramki (rys. 31).



Rysunek 31. Mała gra (4×4) z bramkami

Zadanie domowe

3 min

- Ustaw się plecami do ściany lub drzwi. Zaczynij wykonywać przysiad do momentu, w którym twoje uda znajdują się w położeniu równoległym do podłogi, następnie przenieś ciężar ciała na przednie części stóp i powoli zacznij prostować nogi aż do powrotu do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie 5 razy każdego wieczoru. Dzięki niemu wzmocnisz mięśnie nóg.
- W miarę postępów zwiększaj liczbę przysiadów do 10 dziennie.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: stosuj zbilansowaną dietę

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było zapisywanie ilości i rodzajów płynów spożywanymi każdego dnia. Zadaj dzieciom pytania:
 - Jak dużo płynów piliście każdego dnia?
 - Czego piliście najczęściej: wody, mleka, soków, napojów gazowanych?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Należy stosować zbilansowaną dietę. Jednym ze sposobów na osiągnięcie tego celu jest spożywanie posiłków zawierających produkty w różnych kolorach. Ważne jest, aby odżywiać się w sposób zrównoważony, aby zapewnić sobie składniki odżywcze, których potrzebuje organizm. Spróbuj wypełnić połowę swojego talerza owocami i warzywami. To ci pomoże zapewnić zdrową dietę.
- Powinno się jeść 3 porcje owoców i warzyw dziennie, z czego co najmniej połowę powinny stanowić warzywa. Owoce i warzywa zawierają wiele minerałów i witamin potrzebnych organizmowi do zachowania sprawności fizycznej i zdrowia. Warzywa, takie jak groch, brokuły, kapusta i warzywa korzeniowe zawierają również dużo błonnika, który wpływa korzystnie na układ trawienny.
- Można od czasu do czasu spożywać napoje gazowane, słodyczne, lody i ciastka, ale pamiętaj, że te produkty nie dostarczają składników odżywczych, których potrzebujesz do prawidłowego rozwoju.

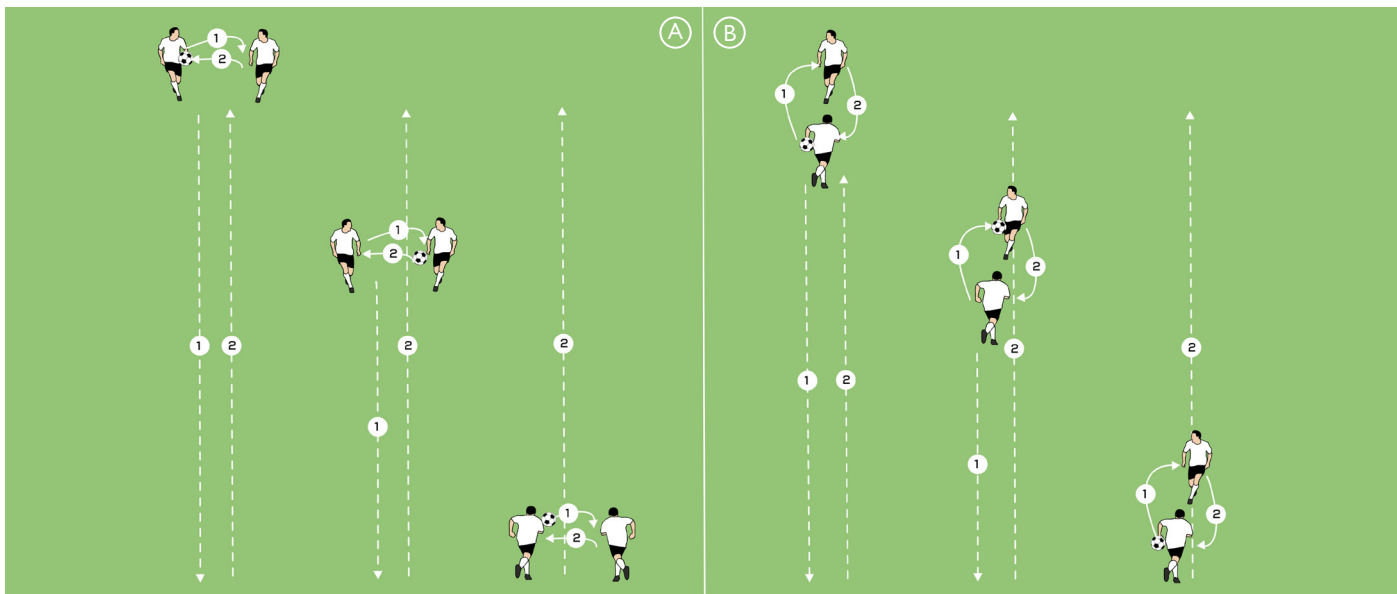
Cieszynka

- W części „Graj w piłkę” nauczyliśmy się, jak rozwijać swoją sprawność fizyczną. W części „Graj czysto” dowiemy się, jak prawidłowo dobierać produkty spożywcze.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczmy: *Mniam, mniam, mniam! Jedz owoce i warzywa!*

Rozgrzewka i aktywność

20 min

- Wyjaśnij dzieciom, że zbilansowana dieta zawiera: węglowodany jako źródło energii; mięso, ryby lub fasolę jako źródło białka; owoce i warzywa jako źródło witamin, niezbędnych minerałów i błonnika; oraz mleko i produkty mleczne jako źródło białka, tłuszczu i wapnia. Można jeść słodyczne, chipsy, smażone potrawy, ale pamiętaj, że nie dostarczają one cennych składników odżywczych.
- W ramach rozgrzewki dzieci dobierają się w pary z partnerami pochwalnymi i rzucając do siebie piłkę, biegną do przodu i do tyłu (około 4 razy). Najpierw biegną obok siebie, potem jeden partner biegnie przodem, a drugi tyłem i odwrotnie (rys. 32).



Rysunek 32. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce

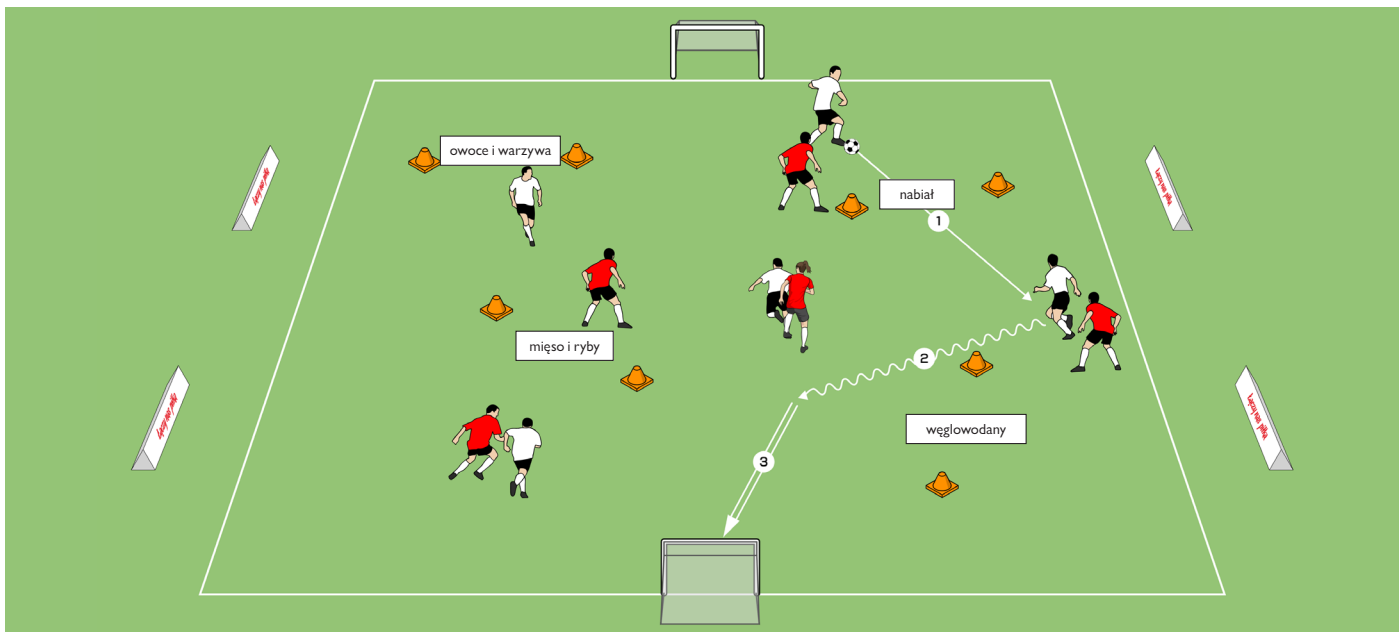
- Używając pachołków, wyznacz prostokątne pola gry do gier 4×4 lub 5×5 . Na każdym końcu pola gry umieść po jednej bramce z pachołków. Wewnątrz boiska ustaw 4 bramki z pachołków. Każdą pachołkę oznacz nazwą kategorii zdrowej żywności: owoce i warzywa, mięso i ryby, węglowodany, nabiał (rys. 33).
- Podziel dzieci na 4–5-osobowe drużyny (gra 4×4 lub 5×5 bez bramkarzy).

Zasady gry

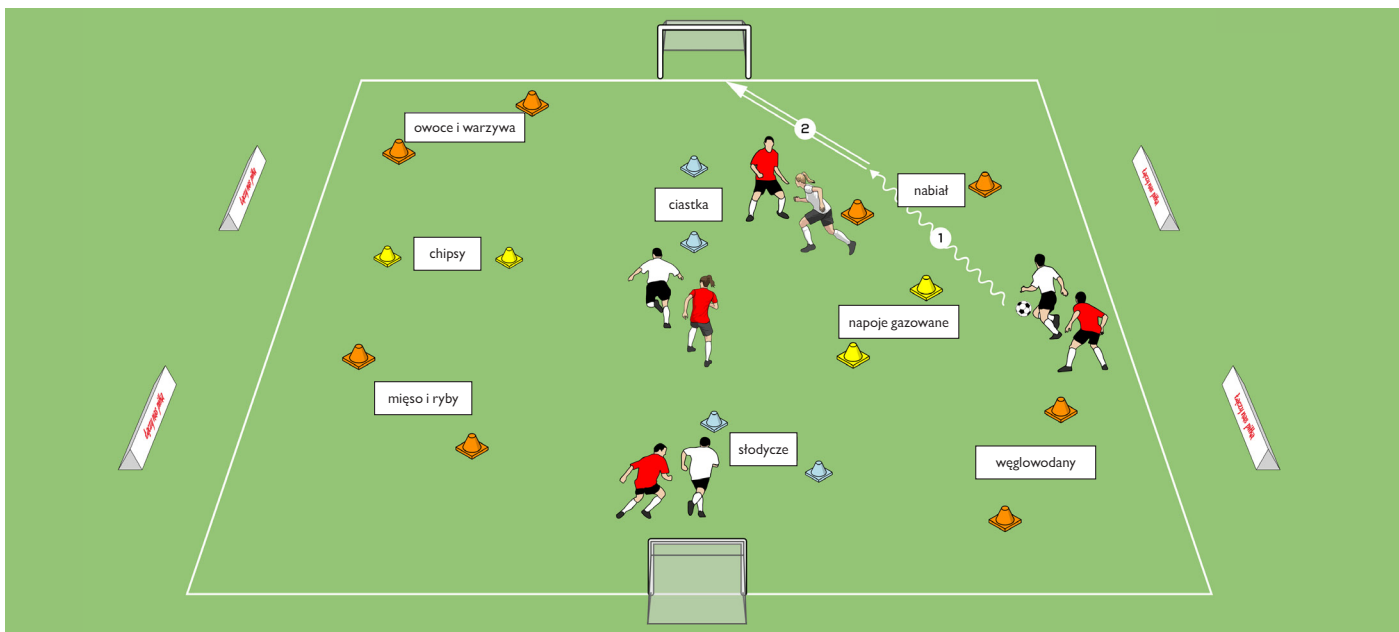
- Punkty zdobywa się, kiedy piłka przejdzie przez jedną z bramek oznaczonych kategorią produktów spożywczych o wysokiej wartości odżywczej, a następnie trafi do odpowiedniej bramki na końcu pola gry.
- Gra trwa 10 minut.
- Po 10 minutach ustaw na boisku pachołki w innym kolorze i oznacz je nazwami produktów o wysokiej wartości energetycznej, takich jak smażone potrawy, słodczyce, chipsy, ciastka i napoje gazowane. Gracze muszą przeprowadzić piłkę przez bramki z żywnością wartościową energetycznie, zanim będą mogli strzelić do właściwej bramki. Jeśli piłka dotknie pachołka z nazwą produktu o dużej gęstości energetycznej, drużyna przeciwna przejmuje piłkę (rys. 34).

Modyfikacje

- Ograniczona liczba kontaktów z piłką.
- Podawanie piłki do partnera między bramkami z pachołków oznaczonych nazwami produktów o dużej wartości odżywczej.



Rysunek 33. Mała gra (5 × 5). Zdobyć bramki ustawionej z pachotków poprzez podanie, przed uderzeniem, do dużej bramki



Rysunek 34. Mała gra (5 × 5). Zdobyć bramki ustawionej z pachotków poprzez prowadzenie piłki przed uderzeniem do dużej bramki

- Gracze muszą również „zdobyć” jak najwięcej pokarmów o dużej wartości odżywczej, więc nie liczą tylko bramek, ale również zdobyte „odżywcze pokarmy”.

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania dotyczące stosowania zbilansowanej diety, np.:
 - Dlaczego ważne jest stosowanie zbilansowanej diety? (aby zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze)
 - Skąd wiecie, że stosujecie zbilansowaną dietę? (jedzenie na talerzu ma wiele różnych kolorów)
 - Ile owoców i warzyw powinniście jeść dziennie? (3 porcje, w tym 1,5 porcji owoców i 1,5 porcji warzyw)
 - Dlaczego ważne jest, aby jeść produkty pełnoziarniste? (są dobre na trawienie, pomagają zapobiegać niektórym chorobom cywilizacyjnym)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Odpowiednio zbilansowana dieta zawiera produkty spożywcze w różnych kolorach.
- Połowę twojego talerza powinny stanowić owoce i warzywa. Pomoże to zapewnić zdrową dietę. Jeśli jesz zbyt dużo lub spożywasz niewłaściwe produkty, zwiększasz ryzyko chorób cywilizacyjnych.
- Jako dziecko nie zawsze możesz wpływać na to, co jesz, ale kiedy już będziesz mógł/mogła decydować o sobie, powinieneś/powinnaś często sięgać po owoce i warzywa, które pomogą ci zachować dobrą kondycję i zdrowie.
- Jedz 3 porcje owoców i warzyw dziennie.

Zadanie domowe

2 min

- Przed kolejną sesją policzcie, ile różnych kolorów produktów spożywczych zjadacie każdego dnia. Jaka jest największa liczba kolorów produktów, które możecie zjeść w ciągu dnia?

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

STOSUJ ZBILANSOWANĄ DIETĘ: *Arkusze informacyjny*

Dlaczego należy stosować zbilansowaną dietę?

Aby dostarczyć organizmowi odpowiednich składników odżywczych i cieszyć się dobrą kondycją oraz zdrowiem, należy stosować zbilansowaną dietę i spożywać właściwą ilość pokarmów. Dobrze skomponowana dieta zawiera węglowodany (energia), białka (wzrost i rozwój mięśni), tłuszcze (źródło energii i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach), witaminy (podstawowe funkcje organizmu), minerały (rozwój i kontrola podstawowych funkcji organizmu)

oraz błonnik (trawienie). Nasz organizm wykorzystuje tłuszcze i węglowodany jako źródło energii umożliwiającej aktywność fizyczną. Energia, która nie jest zużywana w trakcie normalnego funkcjonowania, czyli wykonywania codziennych czynności (mycie zębów, wyjście na zakupy, sprząatanie, spacer czy jazda na rowerze) lub w działaniach o wysokiej intensywności (np. trening piłkarski), zostaje zmagazynowana w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Dieta zawierająca zbyt wiele produktów o dużej gęstości energetycznej, a zbyt mało pokarmów o dużej gęstości odżywczej może być przyczyną problemów zdrowotnych, takich jak wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze krwi czy inne choroby układu krążenia.

Mój talerz

Kiedy nakładasz jedzenie na talerz, powinieneś pamiętać, aby je odpowiednio ułożyć: z jednej strony owoce i warzywa, a z drugiej produkty zbożowe i te zawierające białko. Jest to łatwiejsze niż odmierzanie jedzenia w porcjach. Duża liczba różnych kolorów na talerzu wskazuje na zbilansowaną dietę. Aby zapewnić sobie odpowiednią ilość pożywienia, dobrze jest używać talerzy średniej wielkości.

Jedz mniej cukru

Sześcioro na 10 dzieci i 4 na 10 dorosłych spożywa zbyt dużo cukru. Ponad 80% cukru pochodzi ze słodyczy, napojów gazowanych, lodów i ciast, a około 10% ze słodzonych płatków śniadaniowych i fermentowanych produktów mlecznych z dodatkiem cukru, takich jak jogurty o smaku owocowym. Zbyt wiele cukru pozostawia mniej miejsca na zdrowe jedzenie. Możesz ograniczyć ilość cukru, rezygnując z codziennego spożywania napojów gazowanych, słodyczy i ciastek. Pamiętaj, że woda najlepiej gasi pragnienie.

10 ogólnych zaleceń żywieniowych pomoże ci utrzymać zbilansowaną dietę:

- **Spożywaj zróżnicowane produkty, ale nie jedz za dużo i bądź aktywny fizycznie.** Codziennie powinieneś jeść warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Jedz różne rodzaje ryb, niskotłuszczowe produkty mleczne i chude mięso. Zasady „Mojego talerza” pomogą ci urozmaicić dietę. Bądź aktywny przez co najmniej 60 minut dziennie i podejmuj co najmniej 30-minutową aktywność fizyczną o wysokiej intensywności 3 razy w tygodniu.
- **Jedz owoce i wiele warzyw.** Owoce i warzywa zawierają witaminy i minerały, których potrzebuje twój organizm. Należy jeść 3 porcje owoców i warzyw dziennie.
- **Jedz więcej ryb.** Niektóre ryby zawierają duże ilości olejów rybnych (w tym kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3) i witamin (w tym witaminę D), których nie można uzyskać z innych produktów spożywczych. Powinno się jeść 170 g ryb tygodniowo, z czego 120 g powinny stanowić ryby tłuste, takie jak łosoś, makrela, pstrąg lub śledź.
- **Wybieraj produkty pełnoziarniste.** Co najmniej połowa spożywanych dziennie produktów zbożowych powinna być pełnoziarnista, gdyż są one bardzo korzystne dla układu trawiennego. Produkty pełnoziarniste pomagają zapobiegać chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2 i wielu rodzajom nowotworów.

- **Wybieraj nieprzetworzone mięso i białko pochodzenia roślinnego.** Istnieje wiele źródeł białka: różne rodzaje mięsa, ryby, rośliny strączkowe, soja, komosa ryżowa i nasiona chia. Ważne jest, aby spożywane białko pochodziło z różnych źródeł i aby jedna czwarta „Mojego talerza” zawierała produkty bogate w ten składnik.
- **Jedz mniej tłuszczów nasyconych.** Pamiętaj o spożywaniu „dobrych tłuszczów”, ponieważ dostarczają one organizmowi niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Jedzenie zbyt dużej ilości tłuszczów nasyconych może się wiązać z wyższym ryzykiem chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia. Należy spożywać tłuszcze nienasycone, które można znaleźć m.in. w awokado, oliwie z oliwek, rybach i orzechach.
- **Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne.** Mleko zawiera dużo białka, witamin i mikroelementów. Pij mleko o niskiej zawartości tłuszczu i dla zachowania dobrego stanu zdrowia jelit wybieraj produkty bogate w bakterie probiotyczne – fermentowane, takie jak jogurt i kefir.
- **Pij wodę.** Twój organizm potrzebuje wody, aby prawidłowo funkcjonować. Woda zaspokoi twoje zapotrzebowanie na płyny.
- **Jedz mniej cukru.** Zredukuj ilość cukru, rezygnując z codziennego spożywania napojów gazowanych, słodczy i ciastek. Zbyt wiele słodkich produktów pozostawia mniej miejsca na zdrowe jedzenie. Pij nie więcej niż 2 szklanki napojów gazowanych tygodniowo.
- **Jedz więcej pełnowartościowych produktów spożywczych.** Przetworzona żywność zawiera dodatki i substancje chemiczne, które mogą być niezdrowe. Często zawierają one więcej sodu niż świeże produkty. Zbyt duża ilość sodu może powodować nadciśnienie tętnicze u osób wrażliwych na sól. Świeże lub mrożone produkty, bez dodatku sosów, są najlepszym wyborem.

Kluczowe pojęcia:

- spożywanie produktów spożywczych w różnych kolorach
- unikanie cukru
- 10 ogólnych zaleceń żywieniowych

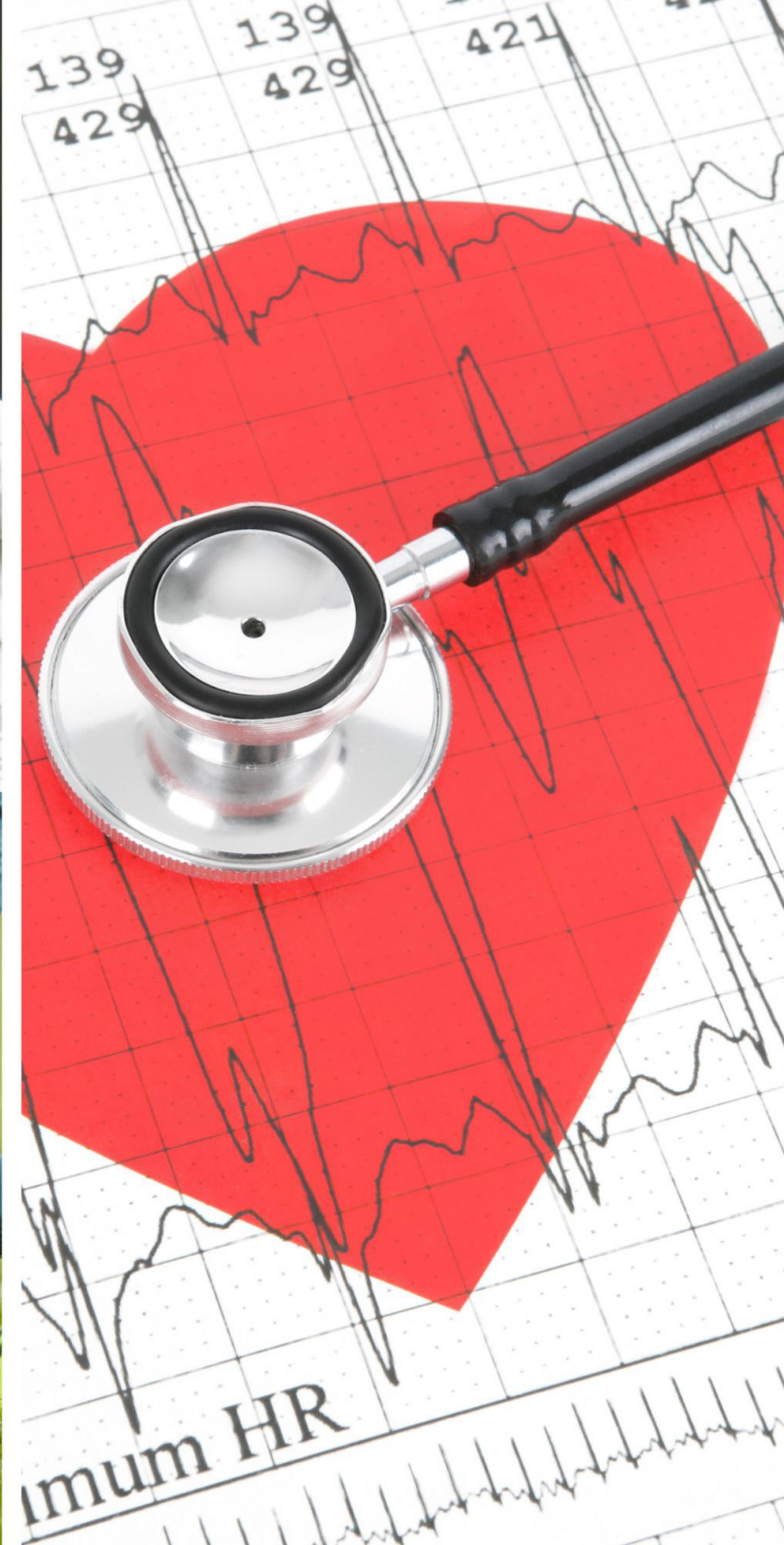
Lektura uzupełniająca – interesujące linki:

<https://empoweredeatingrd.com/maryland-eating-disorder-expert/the-weight-inclusive-approach>

<https://www.evelyntribole.com/principle-10-honor-your-health-with-gentle-nutrition>

WAŻNE!

- Stosuj zbilansowaną dietę, nie jedz za dużo i bądź aktywny fizycznie.
- Produkty, które spożywasz, powinny mieć różne kolory, co jest oznaką zdrowej diety.
- Jedz 3 porcje owoców i warzyw dziennie: 1,5 porcji owoców i 1,5 porcji warzyw.
- Zbilansowana dieta zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2 i wiele rodzajów nowotworów.
- Nie zawsze możesz decydować o tym, co jesz, ale jeśli możesz, wybieraj owoce i warzywa, ponieważ pomagają one zachować dobrą kondycję i zdrowie.



TYDZIEŃ 9

GRAJ W PIŁKĘ: **obiegnięcie**

GRAJ CZYSTO: **bądź w formie**

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć umiejętności obiegania przeciwnika na boisku
- nauczyć kształtowania siły mięśniowej
- nauczyć planowania podstawowych ćwiczeń
- nauczyć wykorzystywania płaszczyzny, przestrzeni, kierunku, czasu, siły i zakresu ruchu
- omówić podstawowe zdolności motoryczne: wytrzymałość, szybkość, siłę, koordynację ruchową
- nauczyć pomiaru częstości skurczów serca: spoczynkowej i wysiłkowej

Akcesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – obiegnięcie	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (bądź w formie) i cieszynka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: obiegnięcie

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było wzmocnienie mięśni nóg. Należało stanąć plecami do ściany lub drzwi i przykucnąć, tak aby uda ułożyły się równolegle do podłoża. Następnie przenieść ciężar ciała na przednie części stóp, a potem stopniowo zacząć prostować nogi, aż do pełnego wyprostowania ciała. Zadaj dzieciom pytania:
 - Czy bolały was nogi, gdy po raz pierwszy wykonywaliście to ćwiczenie?
 - Jak myślicie, dlaczego bolały was nogi?
 - Ile przysiadów udało wam się zrobić w jednej serii?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

10 min

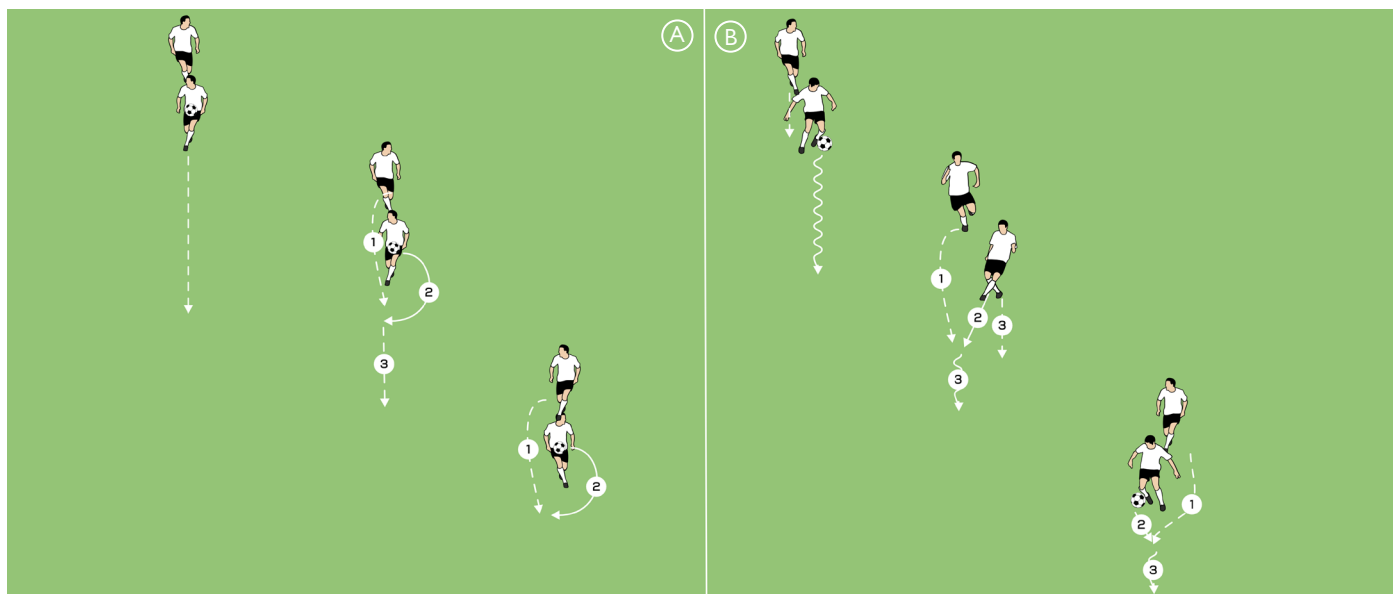
- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: obiegnięcie

15 min

Ćwiczenie 1

- Zademonstruj dzieciom, jak wykonać obiegnięcie.
- Ćwiczenie w parach. Partnerzy stoją jeden za drugim. Pierwszy, trzymając piłkę w rękach, zaczyna biec.

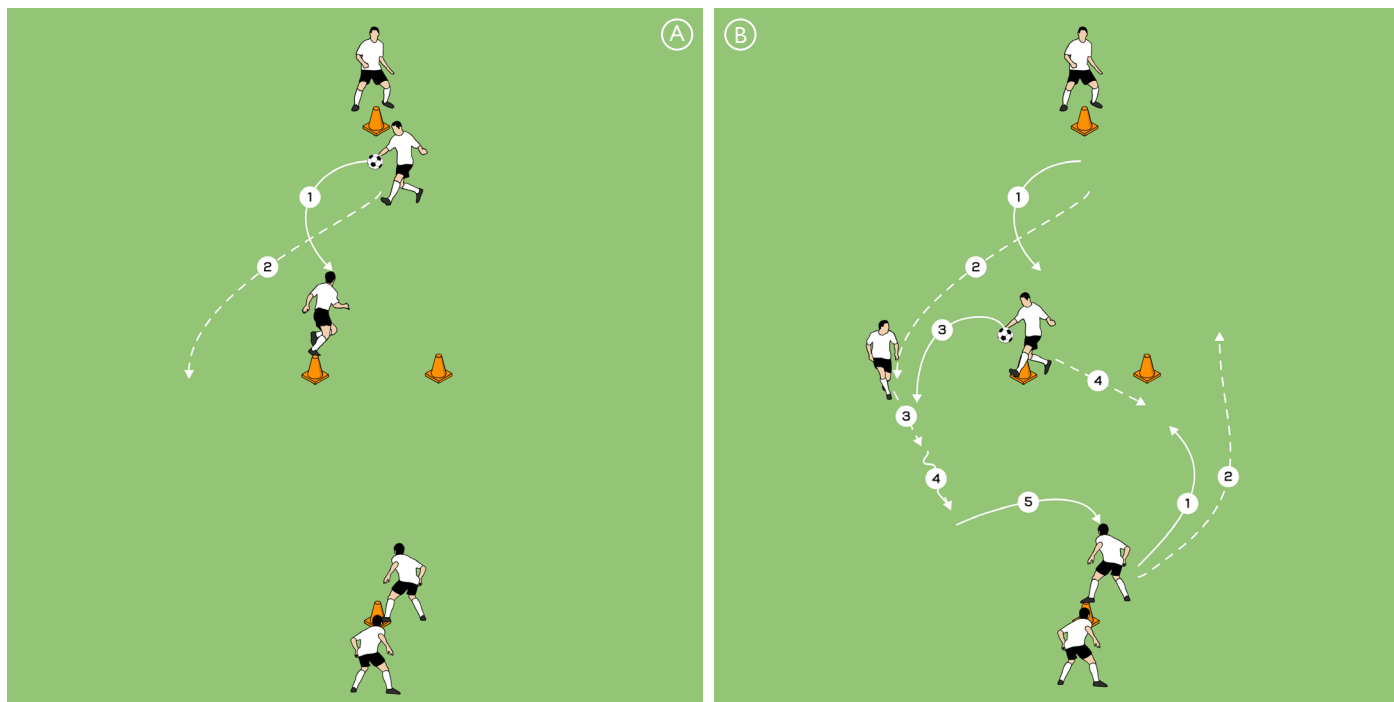


Rysunek 35. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: obiegnięcie

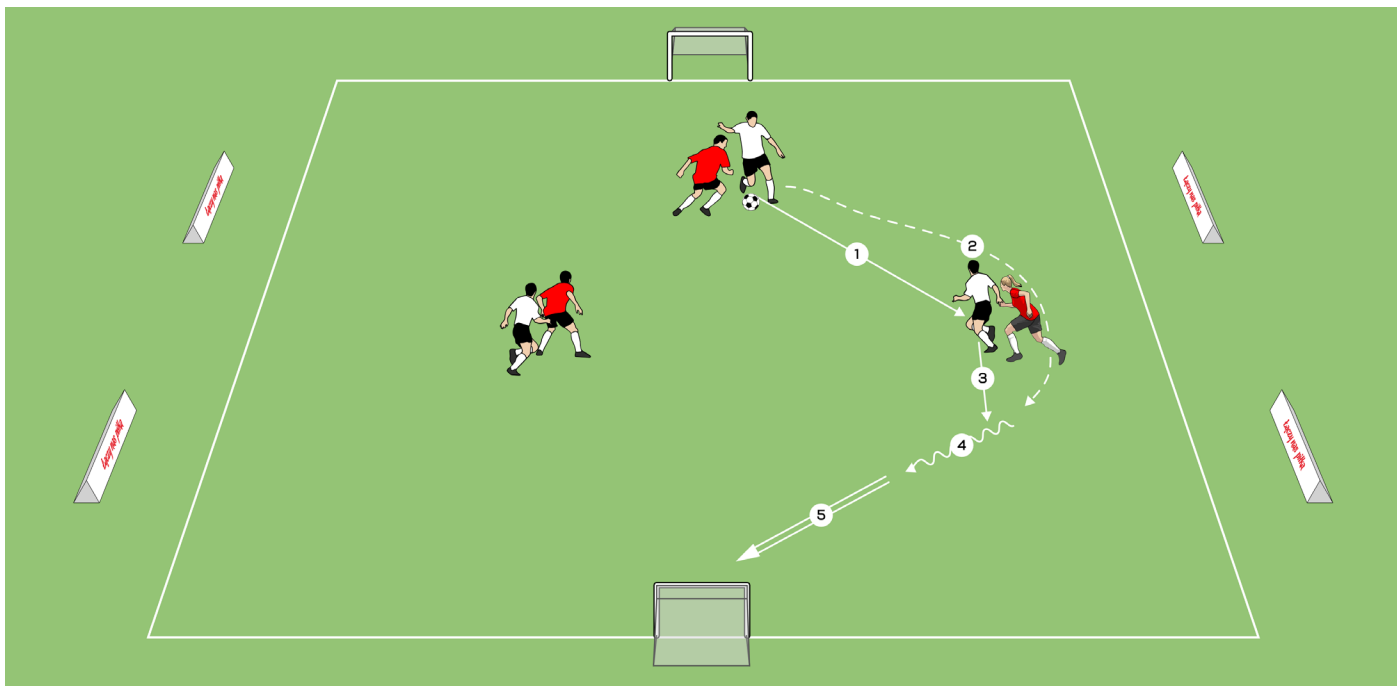
- Osoba, która biegnie z tyłu, zwiększa tempo biegu i mówi głośno „Graj!”, planując przebiec obok koleżanki/kolegi. Po usłyszeniu komendy „Graj!” partner z piłką wyrzuca ją do przodu tak, aby obiegający mógł ją złapać (rys. 35 A).
- Dzieci wykonują zadanie naprzemiennie.
 - Po wystarczającym opanowaniu tej techniki przechodzą do obiegnięć, prowadząc i podając piłkę nogą (rys. 35 B).

Ćwiczenie 2

- Wyznacz kilka torów do ćwiczeń z piłką. Każdy tor składa się z 4 pachołków tworzących romb. Odległość między pachołkami powinna wynosić około 20 metrów. Na każdym torze w ćwiczeniu bierze udział 5 dzieci (ich ustawienie przedstawiono na rys. 36).
- Pierwszy gracz z rzędu podaje piłkę do gracza znajdującego się przy środkowym pachołku i biegnie w jego kierunku. Gracz na środku, ustawiony przodem do podającego, przyjmuje podanie. Dziecko, które podało piłkę, obiega środkowego partnera i wydaje mu komendę „Graj!”. Środkowy gracz ma zadanie podać mu piłkę. Po otrzymaniu piłki obiegający wykonuje podanie do gracza stojącego w drugim rzędzie (po przeciwnej stronie). Ten rozpoczyna analogiczne zadanie. Gracz, który zakończył zadanie, przechodzi na koniec rzędu. Należy pamiętać o regularnej wymianie graczy przy środkowych pachołkach.



Rysunek 36. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: obiegnięcie partnera



Rysunek 37. Mała gra (3 × 3) do bramek

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4 do bramek) (rys. 37).

Zasady gry

- Gracze muszą być cały czas w ruchu. Jeśli nauczyciel/trener zauważy, że któryś z uczniów się nie porusza, wszyscy muszą wykonać 5 pajacyków.

Zadanie domowe

2 min

- W parze z rodzeństwem lub przyjaciółką/przyjacielem ćwiczcie obiegnięcia ze zmienną prędkością. Jeśli ćwiczycie sami, możecie doskonalić podawanie piłki na wprost i pod różnym kątem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, najlepiej przy ścianie.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: bądź w formie

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było liczenie kolorów produktów spożywczych w posiłkach i zanotowanie największej ich liczby. Zadaj dzieciom pytania:
 - Kto policzył najwięcej kolorów produktów na swoim talerzu? (możesz poprosić dzieci, które doliczyły się 2 kolorów, aby podniosły rękę do góry; potem 3 kolory itd.)
 - Jakie kolory miały wasze potrawy?
 - Czy były takie dni, w których jedliście produkty tylko w dwóch kolorach?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Trening o wysokiej intensywności przez co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu pomaga zapobiegać wielu chorobom, takim jak choroby układu krążenia i cukrzyca typu 2.
- Intensywny trening zwiększa częstość skurczów serca (ang. *heart rate*, HR) do poziomu, przy którym niełatwo jest prowadzić rozmowę.
- HR jest kwestią bardzo indywidualną, ale najwyższa częstość skurczów serca, jaką można osiągnąć, to około 200 skurczów na minutę (maksymalny HR). Podczas intensywnego treningu częstość skurczów serca powinna wynosić ponad 170 skurczów na minutę. W czasie spaceru będzie to około 100 skurczów na minutę, a podczas odpoczynku – 50–75 skurczów na minutę.

Cieszynka

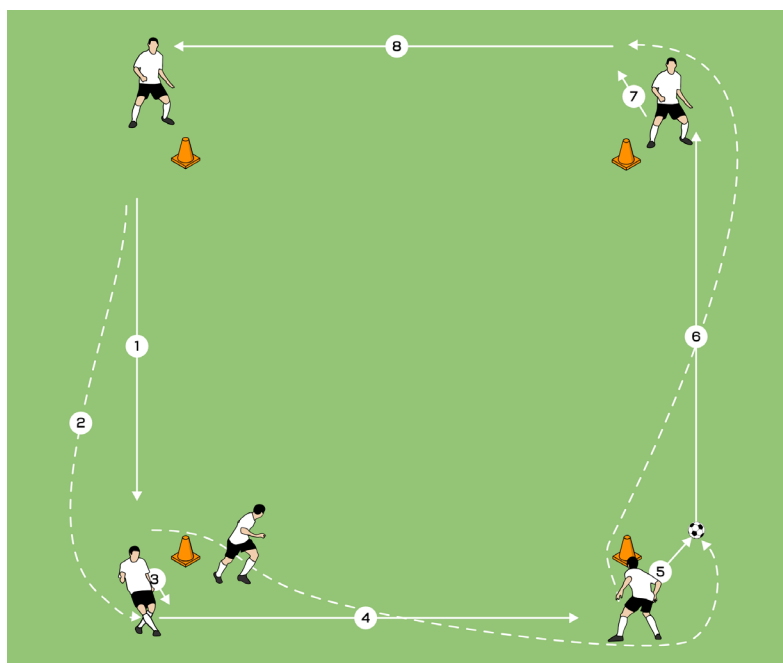
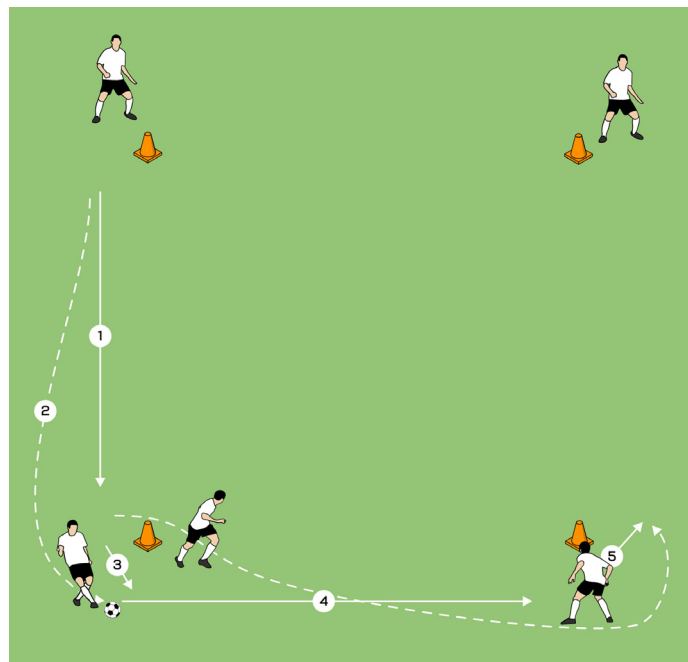
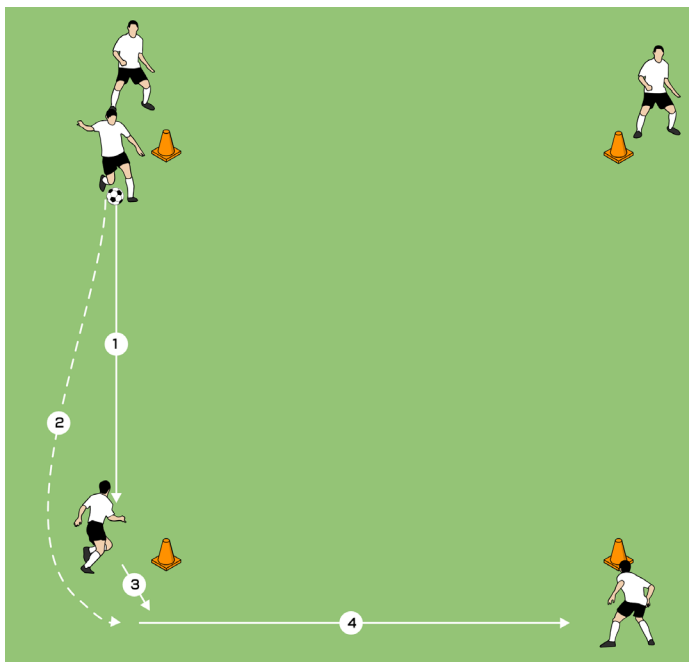
- W części „Graj w piłkę” nauczyliśmy się, jak obiegać przeszkody i aktywizować nasze ciało na wiele różnych sposobów. W części „Graj czysto” dowiemy się, jak zwiększyć częstość skurczów serca.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Bądź w formie!* Dzieci biegają i przybijają piątki.

Rozgrzewka i aktywność

20 min

Rozgrzewka

- Wyznacz za pomocą pachołków kwadraty o wymiarach około 20 × 20 metrów lub takie, na jakie wystarczy miejsca (rys. 38).
- Podziel dzieci na 6–8-osobowe drużyny.
- Gracze w drużynach ustawiają się na jednym kwadracie za każdym z czterech pachołków, jeden za drugim. Pierwszy gracz z rzędu staje przed pachołkiem.
- Pierwszy gracz zaczyna bieg w stronę pachołka po prawej stronie. Musi go obieć i ustawić się w rzędzie przy kolejnym pachołku. W trakcie gdy mijają pierwszy pachołek, gracz stojący przy nim rozpoczyna bieg, starając się wykonać to samo zadanie. I tak kolejni gracze.



Rysunek 38. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce

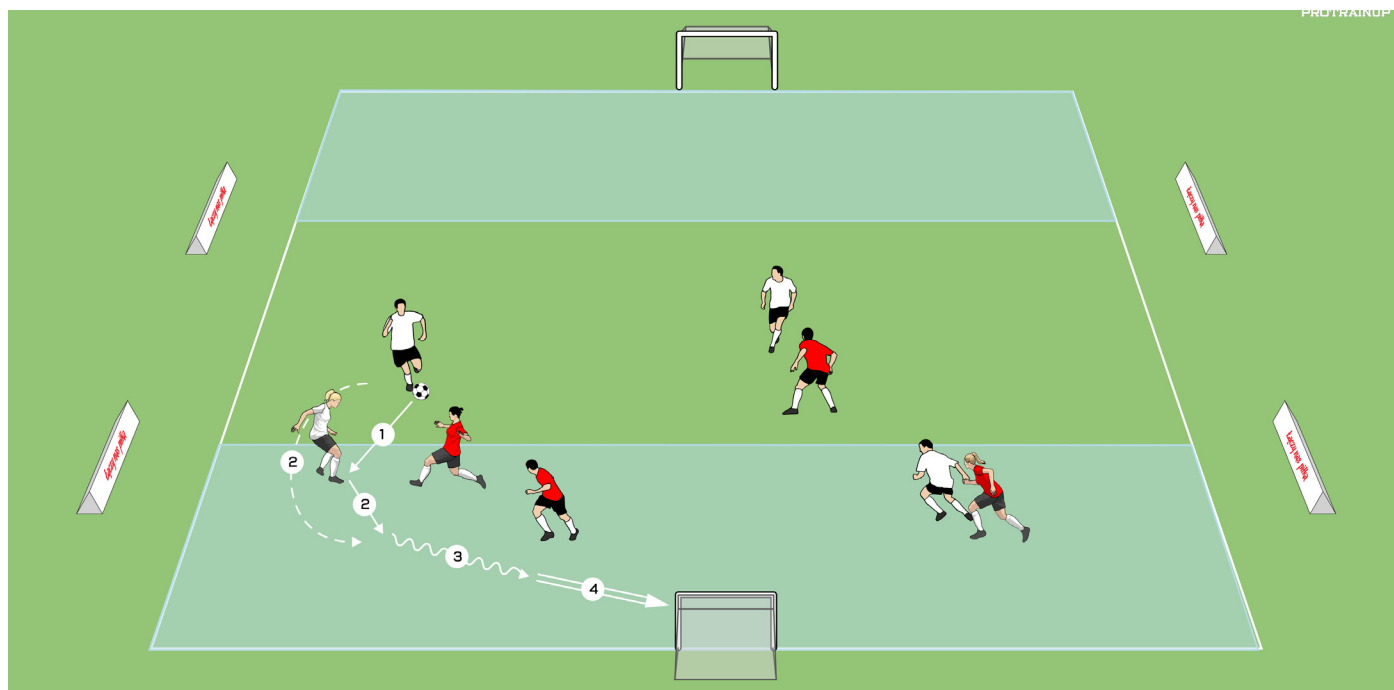
- W danej chwili, zawsze w ruchu znajdują się dwaj gracze.
- Po 3 minutach wykonywania obiegnięć można wprowadzić piłkę. Gracz mijający pachotek otrzymuje podanie od partnera, przyjmuje piłkę (w czasie obiegnięcia) i prowadzi ją do następnego pachotka. W tym czasie kolejny gracz obiega pachotek, przyjmuje piłkę i prowadzi ją do pachotka, przy którym podaje piłkę.

Aktywność

- Wyznacz pola gry o wymiarach około 30×50 m lub takie, na jakie pozwala dostępna przestrzeń. Na końcach pola gry wyznacz strefy punktowe i ustaw bramki (rys. 39).
- Podziel dzieci na 4–5-osobowe drużyny.
- Gra odbywa się do 2 bramek, ale przed zdobyciem punktu piłka musi trafić do jednej ze stref, w których gracze danej drużyny muszą wykonać obiegnięcie.
- Na początku gry poza strefą nie wolno przebywać żadnemu obrońcy. Później jeden obrońca zajmuje miejsce w strefie.
- Przerwij ćwiczenie i poproś dzieci o zmierzenie częstości skurczów serca (patrz: *Arkusze informacyjny*).

Modyfikacja

- Zabawę można przeprowadzić, trzymając i rzucając piłkę do obiegającego gracza.



Rysunek 39. Mała gra (4 × 4) ze strefami punktowymi i bramkami

Dyskusja

10 min

- Zadaj dzieciom pytania na temat ich formy fizycznej:
 - Ile razy w tygodniu powinniście ćwiczyć z wysokim HR? (3 × 30 minut)
 - Dlaczego utrzymanie wysokiego HR podczas treningu jest ważne? (korzystny wpływ na wydolność serca, krążenie, siłę mięśni i kości, równowagę oraz układ hormonalny i odpornościowy)
 - Skąd wiecie, że trenujecie z wysokim HR? (trudno prowadzić rozmowę w trakcie wykonywania ćwiczeń)
 - Czy podczas dzisiejszego meczu udało wam się osiągnąć wysoką częstość skurczów serca?

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Trening o wysokiej intensywności przez co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu pomaga zapobiegać wielu chorobom, takim jak choroby układu krążenia i cukrzyca typu 2, oraz poprawia samopoczucie i koncentrację.
- Intensywny trening zwiększa HR do poziomu, na którym trudno jest prowadzić rozmowę.
- Częstość skurczów serca jest kwestią bardzo indywidualną, ale dla celów treningowych HR powyżej 170 skurczów na minutę można uznać za wysokie. Gdy spacerujemy, nasze HR wynosi około 100 skurczów na minutę, a gdy leżymy lub odpoczywamy – 50–75 skurczów na minutę.

Zadanie domowe

2 min

- Spróbujcie zmierzyć swoją częstość skurczów serca o różnych porach dnia, np. rano tuż po przebudzeniu, po przybyciu (pieszo lub na rowerze) do szkoły, gdy siedzicie w ławce, gdy jesteście aktywni podczas przerwy, a także podczas aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

BĄDŹ W FORMIE: *Arkusze informacyjne*

Dzieci w wieku 5–17 lat powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie, przy czym 3 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut podejmować trening o wysokiej intensywności. Pozwala to utrzymać lub poprawić kondycję i siłę mięśni, a także pomaga zwiększyć ich elastyczność oraz pozytywnie wpływa na koordynację ruchową.

30 minut aktywności fizycznej o wysokiej intensywności

Kiedy intensywnie trenujesz, twoja częstość skurczów serca wzrasta, zaczynasz się pocić i trudno ci prowadzić rozmowę. Z aktywności fizycznej wynikają liczne korzyści zdrowotne, m.in. dla pracy serca, krążenia, siły mięśni,

wytrzymałości, równowagi oraz układu hormonalnego i odpornościowego. Co więcej, trening o wysokiej intensywności ma też działanie profilaktyczne. Piłka nożna jest dobrym przykładem intensywnego treningu, który znacznie zwiększa HR. Jeśli zmierzysz swoje HR podczas małej gry w części „Graj w piłkę”, to okaże się, że jest ono równe lub wyższe od 175 skurczów na minutę. Podczas spaceru HR wynosi zazwyczaj około 100 skurczów na minutę, a kiedy siedzisz lub leżysz, twoje HR osiąga wartość poniżej 100 skurczów na minutę.

Pomiar spoczynkowej i wysiłkowej częstości skurczów serca

Serce tłoczy krew, która rozchodzi się po całym organizmie, a więc trafia również do mięśni. To właśnie krew dostarcza tlenu i składników odżywczych, w tym cukru (glukozy), aby mięśnie mogły wykonywać swoją pracę. Zapotrzebowanie mięśni na tlen i składniki odżywcze zwiększa się wraz ze wzrostem intensywności treningu. Szybkość, z jaką serce pompuje krew, nazywamy częstością skurczów serca. Wskazuje ona, jak dana czynność obciąża organizm. HR osiąmane podczas intensywnych ćwiczeń wzmacnia serce, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia chorób. HR można zmierzyć ręcznie, naciskając delikatnie palcami (nie kciukiem) na nadgarstek lub szyję. Jeśli policzysz, ile skurczów wykona serce w ciągu 15 sekund i ten wynik pomnożysz przez 4, uzyskasz liczbę skurczów serca na minutę. Każdy z nas może mieć inne maksymalne HR. Jego wartość zmienia się wraz z wiekiem. Jeśli znasz swoją maksymalną częstość skurczów serca, możesz obliczyć wielkość obciążenia organizmu, jakie wywołuje dana aktywność. Pamiętaj, że nie da się, nawet poprzez trening, zwiększyć swojego maksymalnego HR. Istnieje jego górna granica. Jednak trening może sprawić, że dana czynność będzie odczuwana jako łatwiejsza do wykonania lub mniej stresująca. Kiedy osiągniesz pożądaną poziom sprawności fizycznej, twoje HR podczas ćwiczeń nie będzie już tak wysokie jak przed rozpoczęciem treningów.

Jeżeli podczas małej gry w piłkę HR dwojga dzieci osiąga wartość 180 skurczów na minutę, przy czym u jednego z nich maksymalne HR wynosi 200, a u drugiego 220, to oznacza to, że ich serca są poddawane różnym obciążeniom. Dla pierwszego dziecka wyniesie ono 90% jego maksymalnego HR, a dla drugiego będzie nieco mniejsze i wyniesie 82%. Moglibyśmy zatem powiedzieć, że to drugie dziecko jest w lepszej kondycji niż pierwsze – pod warunkiem, że wykonywały one taką samą aktywność. Pamiętaj, że podane przykłady maksymalnego HR są szacunkowe. Można je zmierzyć, ale zazwyczaj nie robi się tego u dzieci.

Rodzaje pracy i treningu

Różne dyscypliny sportu wymagają od zawodników innego poziomu wytrzymałości, gibkości, siły i koordynacji. Wytrzymałość to zdolność organizmu do pracy przez długi czas. Wysoka wytrzymałość jest kluczowym wymogiem w prawie wszystkich dyscyplinach sportu. Gibkość to zakres ruchu w stawach. Odpowiednia gibkość pomaga poprawić postawę ciała i zmniejsza ryzyko kontuzji. Gibkość ulega stopniowemu zmniejszeniu, jeśli nie jest konsekwentnie kształtowana. Siła to zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Trening siłowy polega na systematycznym wzmacnianiu/rozbudowywaniu mięśni. Pomaga również

zmniejszyć ryzyko kontuzji. Koordynacja jest zdolnością do harmonizowania ruchów części ciała względem siebie i otoczenia. Duże znaczenie ma przy tym współdziałanie układu nerwowego i mięśniowego. Koordynacja ruchowa powinna być stale rozwijana, ponieważ jest niezbędna w nauce ćwiczeń fizycznych.

Kluczowe pojęcia:

- 30 minut aktywności fizycznej o wysokiej intensywności 3 razy w tygodniu
- częstość skurczów serca

Lektura uzupełniająca – interesujące linki:

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=strengthening-exercises-for-kids-1-4804>

<https://www.strong4life.com/en/being-active/physical-activity/motivate-your-child-to-stay-active>

WAŻNE!

- Dzieci w wieku 5–17 lat powinny 3 razy w tygodniu podejmować co najmniej 30-minutową aktywność fizyczną o wysokiej intensywności.
- Podczas intensywnego treningu wzrasta częstość skurczów serca, co oznacza, że zaczynamy się pocić i trudno nam prowadzić rozmowę.
- Im lepsza kondycja, tym łatwiejsza do wykonania staje się dana czynność. Kiedy jesteś wysportowany, serce nie pompuje krwi tak szybko jak wtedy, gdy nie trenujesz.
- Aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia, zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia jakość życia, koncentrację, nastrój, a także zwiększa pewność siebie.



TYDZIEŃ 10

GRAJ W PIŁKĘ: uderzenia do bramki

GRAJ CZYSTO: myśl pozytywnie

Cele tygodnia/sesji

- nauczyć umiejętności uderzania do bramki
- nauczyć pozytywnego myślenia

Aksesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper
- piłki
- pachołki
- znaczniki

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Przed sesją przeczytaj *Arkusze informacyjny*.
- Jeśli to możliwe, przygotuj miejsce zajęć przed rozpoczęciem sesji.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – uderzenie do bramki	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (myśl pozytywnie) i cieszyinka	2 min
Rozgrzewka i aktywność	20 min
Dyskusja	10 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: uderzenia do bramki

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę” **3 min**

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było ćwiczenie obiegnięć. Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim ćwiczyliście?
 - Czy trenowaliście podania piłki na wprost i pod różnym kątem?
 - Czy udało wam się wykonać obiegnięcie?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych **2 min**

Rozgrzewka **10 min**

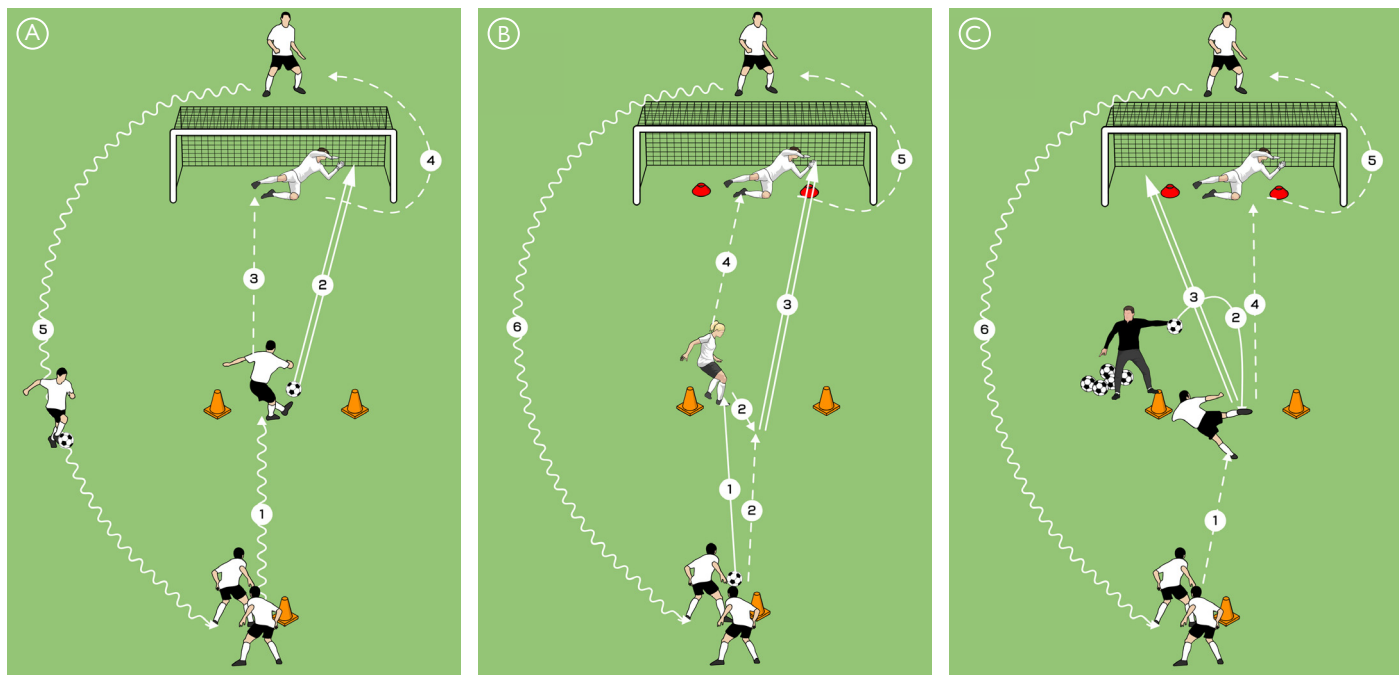
- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: uderzenia do bramki **15 min**

- W tej sesji dowiecie się, jak prawidłowo uderzać piłkę, aby poprawić swoje szanse na zdobycie bramki.
- Pokaż dzieciom, jak prawidłowo uderzać piłkę:
 - Podbiegnij do piłki zwrócony twarzą w kierunku, w którym chcesz ją uderzyć, i postaw jedną nogę obok piłki.
 - Wykonaj zamach, a następnie wymach drugą nogą i uderz piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną stroną stopy.
 - Nie uderzaj piłki palcami stóp.
- Przygotuj kilka pól gry. Na każdym ustaw bramkę i 3 pachołki (tak jak na rys. 40). Jeden pachołek (startowy) umieść w punkcie, z którego dzieci będą rozpoczynać ćwiczenie. Pozostałe 2 pachołki powinny znaleźć się w miejscu, z którego gracze muszą wykonać uderzenie. Odległość między pachołkami i bramką dostosuj do poziomu umiejętności dzieci.
- Podziel dzieci na 4–6-osobowe grupy. Grupy stają na swoich polach. Jeden gracz przechodzi za bramkę, inny wchodzi do niej – jest bramkarzem, a pozostali ustawiają się w rzędzie za pachołkiem startowym. Pierwszy gracz w rzędzie podbiega do jednego z środkowych pachołków i uderza piłkę do bramki, po czym zajmuje pozycję bramkarza. Bramkarz biegnie po piłkę i kieruje się na linię graczy oczekujących na oddanie swojego uderzenia do bramki.
- Dzieci mogą wybrać, czy chcą uderzyć piłkę mocno, czy skoncentrować się na właściwym kierunku uderzenia. W miarę postępów będą uderzać piłkę zarówno mocniej, jak i we właściwym kierunku.

Drybling i uderzanie

- Dzieci prowadzą piłkę od początkowego pachołka w kierunku 2 pachołków i bramki. Muszą wykonać uderzenie do bramki, zanim miną 2 pachołki (rys. 40 A).
- Za każdym razem, gdy dziecko zdobędzie bramkę, musi wykonać oryginalną cieszynkę.



Rysunek 40. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: uderzenia do bramki

Uderzenia do bramki w biegu

- Ustaw dwa pachołki w jednej linii. Dobierz dzieci w pary. Jeden gracz podaje piłkę do przodu do partnera, który biegnie w kierunku bramki i wykonuje uderzenie (rys. 40 B).

Modyfikacje

- Zmiana odległość lub kąta uderzenia. Przesuń pachołki bardziej na boki, tak aby gracze musieli uderzać piłkę pod innym kątem lub umieść pachołki dalej od bramki.
- Ustaw pachołki po bokach bramki, tak aby gracze musieli kierować piłkę między pachołkami a słupkami bramki (bocznymi sektorami bramki).
- Gracze próbują uderzać piłkę prawą i lewą nogą.
- Przed wykonaniem uderzenia gracze mogą mieć kontakt z piłką raz lub dwa razy.
- Nauczyciel/trener rzuca piłkę do gracza, który ma za zadanie wykonać uderzenie piłki z powietrza (ryc. 40 C).
- W przypadku zbyt dużej liczby dzieci podziel je tak, aby jedne wykonywały uderzenia piłki do bramki, a pozostałe łączyły się w pary i ćwiczyły prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. Po pewnym czasie grupy zamieniają się zadaniami.

Małe gry

10 min

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4). Postaraj się, aby partnerzy pochwalni znajdowali się na jednym polu gry.

Zadanie domowe

3 min

- Każdego dnia wykonajcie co najmniej 10 rzutów wolnych. Możecie uderzać piłkę o ścianę lub, jeśli gracie z rodzeństwem czy przyjaciółmi, ustawić bramkę i grać z bramkarzem.
- Spróbujcie uderzyć piłkę dołem do bramki, najpierw jedną, a potem drugą nogą. Powtórzcie ćwiczenie, próbując umieścić piłkę w górnej części bramki.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

2–3 min

- Sprawdź listę obecności.

GRAJ CZYSTO: myśl pozytywnie

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było mierzenie częstości skurczów serca o różnych porach dnia. Zadaj dzieciom pytania:
 - Czy wasze pomiary HR różniły się w zależności od tego, czy właśnie się obudziliście, szliście do szkoły (jechaliście rowerem), siedzieliście w ławce, byliście aktywni podczas przerw międzylekcyjnych, podejmowaliście aktywność fizyczną w czasie wolnym itp.?
 - Dlaczego pomiary HR różnią się w zależności od tego, co robicie?

Zagadnienia zdrowotne

2 min

- Kiedy myślimy pozytywnie, czujemy się dobrze i nasze poczucie zadowolenia i pewności siebie wzrasta.
- Ważne jest, aby pomagać innym i wspierać ich mocne strony. W piłce nożnej wsparcie kolegów z drużyny ma kluczowe znaczenie.
- Należy angażować się w życie swojej rodziny i przyjaciół. Jeśli kolega/koleżanka z klasy lub przyjaciół/przyjaciółka zrobi coś dobrze, pamiętaj, aby go/ją za to pochwalić, ponieważ to doda mu/jej pewności siebie.
- Bądź otwarty/otwarta na ludzi, których nie znasz, ponieważ oni mogą zostać twoimi nowymi przyjaciółmi.
- Nawiązuj bezpośrednie kontakty towarzyskie – nie tylko za pośrednictwem mediów społecznościowych czy komunikatorów internetowych.

Cieszynka

- W części „Graj w piłkę” nauczyliśmy się, jak skutecznie zdobywać punkty i cieszyć się z ich zdobycia. W części „Graj czysto” dowiemy się, jak myśleć pozytywnie i jak pomóc tak myśleć innym – nawet graczom z przeciwnych drużyn.
- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Myśl pozytywnie!* Następnie dzieci przybijają sobie piątki. Drużyny mogą utworzyć dwa koła, jedno wewnątrz drugiego, i poruszać się w przeciwnych kierunkach podczas przybijania piątek.

Rozgrzewka i aktywność

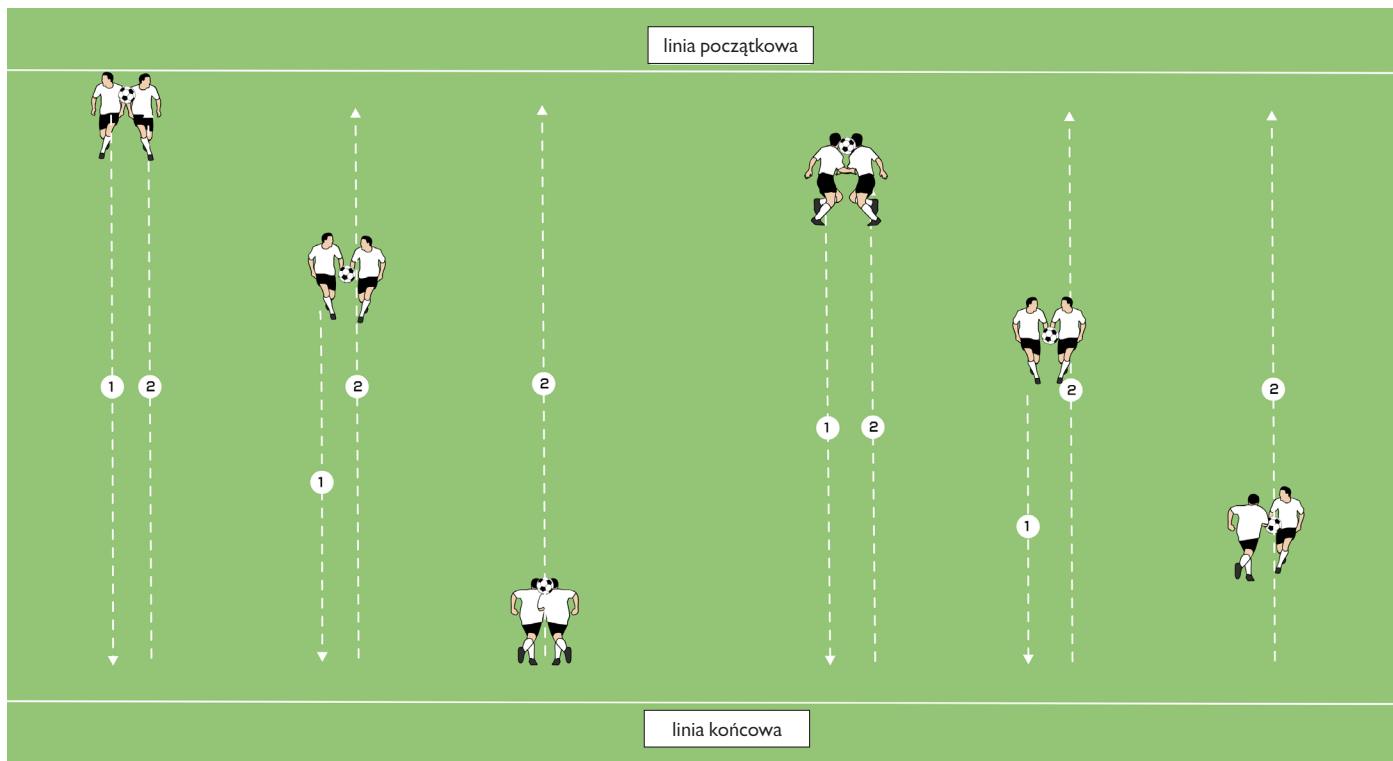
20 min

Rozgrzewka

- Dobierz dzieci w pary. Zadaniem każdej pary jest przeniesienie piłki z linii początkowej do linii końcowej. Piłkę trzymają między sobą za pomocą różnych części ciała, np. ramionami, głowami, plecami (rys. 41).

Aktywność

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny (gra 3 × 3 lub 4 × 4).
- Wyznacz pola gry i ustaw na każdym końcu bramkę.



Rysunek 41. Organizacja ćwiczeń w rozgrzewce

- Celem zabawy jest wywołanie radości u dzieci. Wszyscy gracze trzymają jedną rękę nad głową. Kiedy jedna z drużyn zdobędzie punkt, obie drużyny wyrażają swoją radość, przybijając sobie piątki lub wymyślają i wykonują cieszynkę związaną z zagadnieniem zdrowotnym tygodnia.

Modyfikacje

- Dzieci biegają z obiema rękami nad głową lub klaszcząc. Wymyśl inne sposoby na wywołanie radości podczas zabawy.
- Dzieci mogą spróbować wymyślić swoje zasady, uwzględniające graczy obu drużyn.

Dyskusja

10 min

- W grze należy być osobą otwartą i przygotowaną na zmiany. Drużyny muszą się ze sobą zaprzyjaźnić i wspólnie znajdować rozwiązania. Zadaj dzieciom pytania dotyczące pozytywnego myślenia, np.:
 - Dlaczego powinniśmy cieszyć się ze zdobycia bramki? (aby wywołać radość, która jest ważna dla naszego zdrowia)

- Dlaczego chwalenie się nawzajem jest ważne? (dodaje to innym pewności siebie i wiary we własne możliwości)
- Dlaczego powinniśmy mieć przyjaciół i nawiązywać nowe znajomości? (wszyscy potrzebujemy kogoś, z kim możemy porozmawiać, kto nam pomoże i będzie nas wspierał w dobrych i złych chwilach)
- Jak można poznać nowych przyjaciół? (nawiązując rozmowę lub uprawiając sport z kimś, kogo nie znamy)

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Należy zawsze zwracać uwagę na to, w czym inni są dobrzy oraz zachęcać kolegów i koleżanki z klasy do rozwijania swoich mocnych stron.
- Pamiętaj, aby chwalić i wspierać innych, bo to sprzyja nabieraniu pewności siebie i dobremu samopoczuciu.
- Bądź otwarty/otwarta na nowe osoby.
- Zawieraj prawdziwe przyjaźnie, a nie tylko takie, które polegają na rozmawianiu przez media społecznościowe, wysyłaniu SMS-ów itp.

Zadanie domowe

2 min

- Zróbcie listę pozytywnych rzeczy, które robicie, uwzględniając:
 - podejmowaną aktywność fizyczną;
 - ulubiony przedmiot w szkole;
 - pracę, którą wykonujecie, aby pomóc rodzicom i rodzeństwu;
 - ulubiony program telewizyjny;
 - osobę, z którą lubicie się bawić.

Krąg pochwał – koniec meczu

4 min

- Dzieci udzielają pochwał swoim partnerom za ich pozytywne działania i postawy.

MYŚL POZYTYWNIE: *Arkusze informacyjny*

Jedno z głównych haseł Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) brzmi: „Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego”. WHO włączyła zdrowie psychiczne do swojej agendy w 2001 roku i od tego czasu zagadnienia z nim związane są stale obecne w polityce zdrowotnej tej organizacji. Zdrowie psychiczne nie jest jedynie stanem wewnętrznym, jednostki, ale obejmuje także jej relacje ze społecznością. To coś znacznie więcej niż brak zaburzeń psychicznych.

Dobre zdrowie psychiczne

Dobre zdrowie psychiczne wiąże się z wysokim poziomem satysfakcji z życia i jest bardzo ważne w procesie uczenia się. Dzieci określane przez swoich nauczycieli jako pozytywne częściej są zadowolone z własnej pracy, mają lepszy kontakt z przyjaciółmi i rodziną oraz chętniej angażują się w działalność społeczną w późniejszym życiu. Badania nad

zdrowiem psychicznym często koncentrują się na jego negatywnych aspektach, a przecież równie ważne jest dostrzeganie pozytywnych wymiarów tzw. rezerw psychicznych.

Relacje społeczne

Relacje społeczne i integracja w ramach sieci społecznej stanowią ważny czynnik pomyślnego przebiegu dzieciństwa i dorastania. Wspierające relacje społeczne i umocowanie w sieci społecznej są istotne dla prawidłowego rozwoju osobistego i sprzyjają tworzeniu dobrych nawyków zdrowotnych.

Rodzina

Rodzina jest pierwszym środowiskiem dziecka. Przyjmuje się, że to właśnie ona ma największy wpływ na jego rozwój i przystosowanie do życia w społeczeństwie. W wieku 11–15 lat młodzi ludzie zaczynają rozwijać własną tożsamość i oddalają się od rodziców. Coraz większego znaczenia nabierają dla nich relacje z przyjaciółmi.

Przyjaciele

W wieku 11 lat przyjaciele są ważni, ale rodzice pozostają najważniejsi. Od 15. roku życia przyjaciele stają się ważniejsi od rodziców. W tym czasie rozpoczyna się proces odłączania się od rodziców i określania własnej tożsamości. Dziecko uczy się od przyjaciół i otoczenia społecznego nowych zachowań, poznaje nowe wartości.

Sposoby socjalizacji 11–15-latków znacznie się zmieniły w ostatnich latach, ponieważ platformy cyfrowe i media społecznościowe przyniosły wiele nowych możliwości kontaktu i dzielenia się informacjami. W przeszłości spotkania towarzyskie po szkole były ważną częścią życia młodych ludzi. To właśnie wtedy uczyli się oni umiejętności społecznych – we własnym środowisku, z dala od dorosłych. Obecnie dzieci i młodzież mają liczne sposoby nawiązywania kontaktów bezosobowych oraz rozwijania i podtrzymywania przyjaźni za pomocą nowoczesnych narzędzi komunikacji na odległość, które stale się zmieniają i rozwijają. Osobiste kontakty towarzyskie pozostają jednak najważniejsze. Poprzez sport i zajęcia pozaszkolne młodzi ludzie mają szansę rozwijać istotne umiejętności społeczne.

Dobrostan

Sześć aspektów niezwykle ważnych dla dobrostanu dzieci i młodzieży:

1. Zadowolenie z życia – jest związane m.in. z tym, czy dziecko dobrze się rozwija, np. w szkole.
2. Postrzeganie własnego ciała – wynika z tego, jak dzieci czują się we swoim ciele.
3. Samotność – to uczucie, które może pojawić się, gdy brakuje towarzystwa. Niektórzy mogą jednak czuć się samotni, nawet przebywając wśród innych ludzi. Wiele dzieci doświadcza w swoim życiu samotności, np. po zmianie szkoły, po rozwodzie rodziców, gdy poczują się pominięte w klasie. Długotrwała samotność w dzieciństwie lub okresie dojrzewania zwiększa ryzyko rozwoju problemów zdrowotnych i behawioralnych w dorosłości.
4. Poczucie własnej wartości – dotyczy dobrej samooceny, która może mieć kluczowe znaczenie dla zdrowego rozwoju, od dzieciństwa do dorosłości. Chłopcy częściej niż dziewczęta charakteryzują się wysoką samooceną.

5. Poczucie samoskuteczności – przekonanie dziecka, że jest w stanie wyznaczyć sobie cel i go osiągnąć.
6. Kompetencje społeczne – umiejętności radzenia sobie w kontaktach międzyludzkich i angażowania się w życie społeczne, co także jest funkcjonalnym aspektem zdrowia psychicznego. Jako istotny element funkcjonowania człowieka we wczesnych latach mogą mieć decydujący wpływ na jego kształtowanie się i rozwój.

Kluczowe pojęcia:

- poczucie własnej wartości
- szczęście
- przyjaciele
- kontakty towarzyskie

Lektura uzupełniająca – interesujące linki

WHO. Mental health: new understanding, new hope. World Health Report 2001. Geneva: World Health Organization 2001.

Body image: <http://www.berealcampaign.co.uk/>

WAŻNE!

- Mniej więcej jedna piąta dzieci w wieku 11–15 lat doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym.
- Wśród 11-latków to chłopcy częściej niż dziewczęta osiągają wysoki poziom umiejętności społecznych. W przypadku 13- i 15-latków ta różnica zanika. Umiejętności społeczne zwiększają się wraz z wiekiem.
- Więcej chłopców niż dziewcząt wykazuje się wysokim poczuciem samoskuteczności.



TYDZIEŃ 11

GRAJ W PIŁKĘ: praca zespołowa

GRAJ CZYSTO: graj czysto

Cele tygodnia/sesji

- rozwinięcie umiejętności pracy w zespole
- ocena, czy udało się przyswoić umiejętności i wiedzę dotyczącą zdrowia

Akcesoria

- *Podręcznik trenera*
- gwizdek
- stoper

Wskazówki dla nauczyciela/trenera

- Ostatnia sesja jest doskonałą okazją do przypomnienia sobie przez dzieci wszystkich przesłań zdrowotnych poznanych w programie *11 dla Zdrowia*.
- Wykorzystaj tę okazję, aby podkreślić znaczenie stosowania zbilansowanej diety i regularnych ćwiczeń fizycznych dla zachowania dobrego zdrowia.

Harmonogram sesji

Pierwsza połowa

GRAJ W PIŁKĘ	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”	3 min
Wyznaczenie partnerów pochwalnych	2 min
Rozgrzewka	10 min
Ćwiczenie umiejętności piłkarskiej – praca zespołowa	15 min
Małe gry	10 min
Zadanie domowe	2 min
Przerwa meczowa – zakończenie połowy	2–3 min

Druga połowa

GRAJ CZYSTO	Czas trwania
Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”	4 min
Zagadnienie zdrowotne (graj czysto) i cieszyńka	2 min
Aktywność i dyskusja	30 min
Główne przesłanie zdrowotne	3 min
Zadanie domowe	2 min
Krąg pochwał – koniec meczu	4 min

GRAJ W PIŁKĘ: praca zespołowa

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj w piłkę”

3 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było wykonywanie każdego dnia co najmniej 10 uderzeń piłką, odbijając ją od ściany albo grając z rodzeństwem czy przyjaciółmi. Zadaj dzieciom pytania:
 - Z kim ćwiczyliście?
 - Czy wasze umiejętności strzeleckie się poprawiły?
 - Czy nauczyliście się wykonywać uderzenia do bramki prawą i lewą nogą?
 - Czy potraficie uderzać piłki górne i dolne?

Wyznaczenie partnerów pochwalnych

2 min

Rozgrzewka

10 min

- Przeprowadź rozgrzewkę: zrealizuj 6 ćwiczeń z programu FIFA 11+.

Umiejętność piłkarska: praca zespołowa

10–25 min

- Przekaż dzieciom, że w tej sesji dowiedzą się, jak zaufać koleżankom/kolegom z drużyny, aby wspierali nas w trudnych chwilach.
- Podziel dzieci na 2 lub 3 zespoły (maksymalnie po 10 dzieci).
- Każdy zespół tworzy zwarty krąg (ramię w ramię) wokół jednego ze swoich partnerów (rys. 42).
- Poinstruuuj dzieci tworzące krąg:
 - Stańcie blisko siebie jedną nogą w kierunku środka koła, drugą nogą z tyłu, kolana lekko ugięte, ręce na wysokości klatki piersiowej, dłonie skierowane do góry.



Rysunek 42. Organizacja ćwiczeń umiejętności piłkarskiej: praca zespołowa

- Dziecko stojące w środku kręgu powinno mieć zamknięte oczy. Stopy razem, ręce złożonymi na klatce piersiowej. Jego zadanie polega na odchyleniu się do tyłu tak, aby koledzy i koleżanki z zespołu mogli je złapać/podtrzymać.
- Upewnij się, że co najmniej 3 osoby (6 rąk) podpierają osobę w środku kręgu:
 - Nie wolno im popychać osoby w środku kręgu, ale delikatnie przekazywać partnerom w kręgu.
 - Dzieci tworzące krąg to wspierający się przyjaciele, a osoba w środku to ktoś, kto potrzebuje wsparcia. Odchyła się do tyłu w kierunku wspierających kolegów/koleżanek, którzy ją podpierają rękami i ramionami, zapobiegając upadkowi.
 - Wspierający koledzy/koleżanki przekazują sobie ostrożnie, po okręgu, osobę w środku, gdy ta się odchyła, tak aby każdy mógł jej udzielić wsparcia.
 - Przed odchyleniem się do tyłu osoba w środku kręgu pyta: *Czy mnie wspieracie?*, na co pozostałe dzieci odpowiadają: *Tak!*
- Nauczyciel/trener pomaga zespołom przeprowadzić zabawę w bezpieczny sposób i daje każdemu szansę zostać osobą w środku kręgu, która szuka pomocy u swoich partnerów.

Małe gry

- Podziel dzieci na 3–4-osobowe drużyny.
- Wyznacz kilka małych pól gry.
- Wygospodaruj czas, aby przeprowadzić grę 3 × 3 lub 4 × 4 bez bramkarzy (rys. 43).

Zasady gry

- Aby móc zdobyć punkt, drużyna musi znajdować się poza linią środkową.

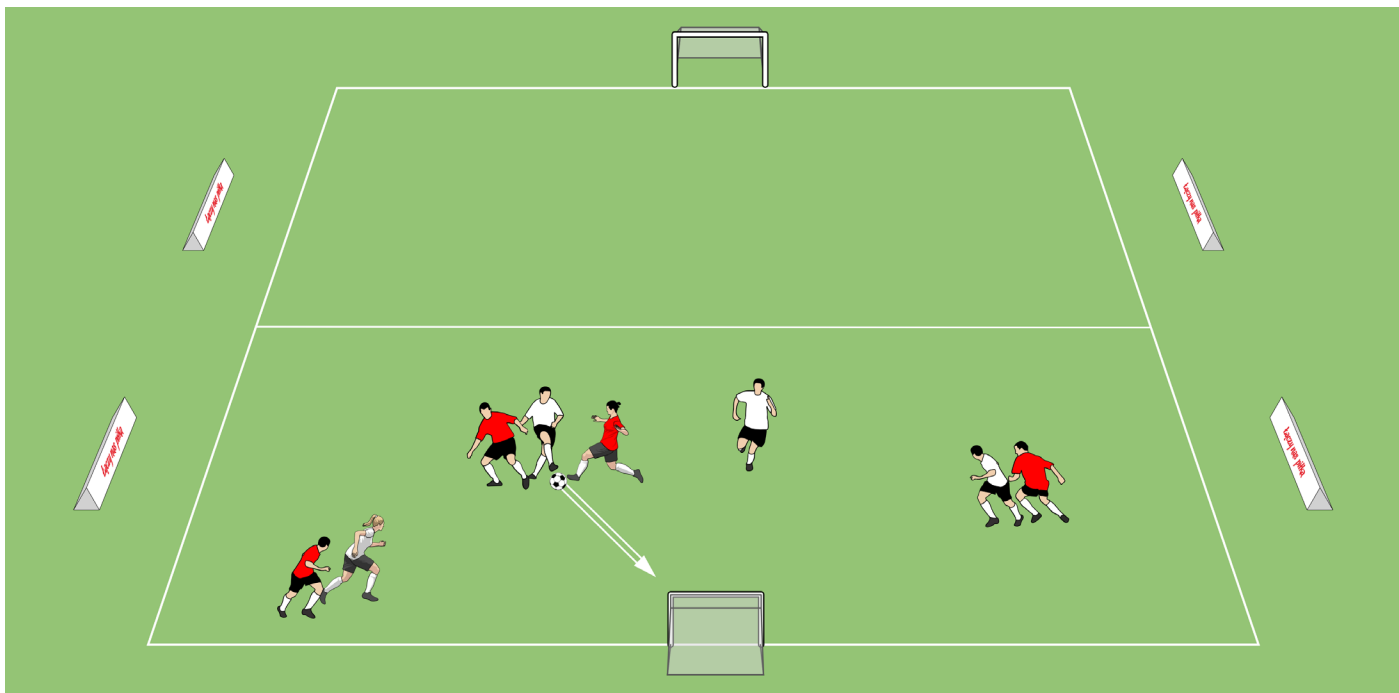
Zadanie domowe

2 min

- Ukończyliście już wszystkie sesje „Graj w piłkę” w programie *11 dla Zdrowia*. Dowiedzieliście się wiele o piłce nożnej i nauczyliście się, jak rozwijać swoje umiejętności piłkarskie. Wiecie też, że ćwiczenia fizyczne są bardzo dobre dla zdrowia. Dlatego powinniście nadal ćwiczyć każdego dnia, a świetnym sposobem na uprawianie sportu jest właśnie gra w piłkę nożną i doskonalenie poznanych w tym programie umiejętności. Dołącz do drużyny piłkarskiej lub załóż swoją z przyjaciółmi i regularnie rozgrywaj mecze. Może kiedyś zostaniesz reprezentantem/reprezentantką Polski na mistrzostwach świata. Drużyna liczy 11 piłkarzy i jeśli będziesz regularnie ćwiczyć, nie ma żadnego powodu, dla którego nie mógłbyś/mogłabyś zostać jednym/jedną z nich.

Przerwa meczowa – zakończenie połowy

- Sprawdź listę obecności.



Rysunek 43. Mała gra (4 ×4) bez bramkarzy

GRAJ CZYSTO: graj czysto

Omówienie zadania domowego z poprzedniej połowy „Graj czysto”

4 min

- W poprzednim tygodniu zadaniem domowym było sporządzenie listy pozytywnych rzeczy, które udało się wam zrobić.

Zagadnienie zdrowotne

2 min

- Podczas dziesięciu sesji programu poznaliście ważne zagadnienia zdrowotne. Jeśli każdy z was przekaze to, czego się dowiedział 10 innym osobom, to około 200 kolejnych osób pozna te ważne dla zdrowia tematy.

Cieszynka

- Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Graj w piłkę!* Klaszczemy w dłonie i krzyczymy: *Graj czysto!*
- Dzieci wykonują „meksykańską falę” dla zdrowia.

Aktywność i dyskusja

30 min

- Jednym z najważniejszych przesłań FIFA dla wszystkich piłkarzy jest zasada „fair play”, czyli czysta gra. Wyjaśnij dzieciom, jak ważne jest traktowanie innych ludzi w taki sposób, w jaki same chciałyby być traktowane (jeśli będziesz miła/miły dla innych, oni będą mili dla ciebie).
- Teraz powtórzmy sobie każdą sesję „Graj czysto”. Dzieci w parach ustawiają się w rzędzie. Ponumeruj pary od 1 do 10 (jeśli jest więcej lub mniej niż 20 dzieci, odpowiednio dostosuj ich liczbę w każdej grupie). Przydziel parom kolejne tygodnie/sesje „Graj czysto”:
 - Tydzień 1: Graj w piłkę
 - Tydzień 2: Szanuj innych
 - Tydzień 3: Bądź aktywny
 - Tydzień 4: Unikaj narkotyków, alkoholu i papierosów
 - Tydzień 5: Zarządzaj swoją energią
 - Tydzień 6: Myj ręce
 - Tydzień 7: Pij wodę
 - Tydzień 8: Stosuj zbilansowaną dietę
 - Tydzień 9: Bądź w formie
 - Tydzień 10: Myśl pozytywnie
- Każda para musi:
 - Przygotować i zaprezentować cieszynkę dla swojej sesji/tygodnia.
 - Przedstawić jedno z głównych przesłań zdrowotnych danych zajęć.
- Na koniec każdej prezentacji zadaj parze dodatkowe pytanie związane z przesłaniami zdrowotnymi ich sesji/tygodnia. Jeśli dzieci nie potrafią udzielić odpowiedzi, pomóż im.
- Pamiętaj, aby pochwalić dzieci za poprawne odpowiedzi.

Główne przesłania zdrowotne sesji „Graj czysto”

TYDZIEŃ 1

- Rozgrzewka przygotowuje mięśnie do treningu/gry w piłkę nożną i zmniejsza ryzyko kontuzji podczas gry.
- Gra w piłkę nożną w formie małych gier (np. 3 × 3 lub 4 × 4) na niewielkich boiskach pozwala graczom na częsty kontakt z piłką i zwiększenie częstości skurczów serca do co najmniej 170 skurczów na minutę.
- Intensywne ćwiczenia przez co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu pozwalają zachować zdrowie i poprawiają sprawność fizyczną.

TYDZIEŃ 2

- Musimy szanować siebie nawzajem.
- Komunikując się z drugą osobą, nie tylko mów, ale również słuchaj.
- Pamiętaj, aby pomagać sobie nawzajem i okazywać troskę.

TYDZIEŃ 3

- Bądź aktywna/aktywny fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie. Nie musi to być aktywność ciągła, ale za każdym razem powinna trwać co najmniej 10 minut.
- Jest wiele sposobów na bycie aktywnym, np. spacer, jazda na rowerze lub chodzenie/bieganie do szkoły, albo wieczorne gry sportowe z przyjaciółmi zamiast oglądania telewizji.
- Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawia koncentrację i zwiększa pewność siebie.

TYDZIEŃ 4

- Narkotyki, papierosy i alkohol szkodzą zdrowiu oraz zwiększają ryzyko zachorowania i przedwczesnej śmierci.
- Od narkotyków i papierosów można się uzależnić, a dym tytoniowy może wywołać różne choroby, w tym raka płuc.
- Osoby, które sięgają po narkotyki, palą papierosy i piją alkohol, mogą zaszkodzić nie tylko sobie, ale także swojej rodzinie i przyjaciołom.

TYDZIEŃ 5

- Aby zachować aktywność przez cały dzień, należy dobrze zarządzać swoją energią i spożywać odpowiednią ilość pokarmów.
- Myśl pozytywnie o swoim ciele i zdrowiu.

TYDZIEŃ 6

- Prawidłowe mycie rąk pozwala zachować zdrowie i chroni przed biegunką oraz innymi chorobami. Aby usunąć wszystkie szkodliwe bakterie, należy myć ręce wodą z mydłem przez 15 sekund (tyle, ile trwa odśpiewanie piosenki „Sto lat”).
- Myj ręce po wyjściu z toalety, po kaśnięciu lub kichaniu oraz przed jedzeniem.
- Nie wycieraj rąk o ubranie.

TYDZIEŃ 7

- Picie wody to najlepszy sposób na ugaszenie pragnienia.
- Organizm potrzebuje wody, aby prawidłowo funkcjonować.
- Woda zawiera minerały, takie jak miedź, wapń i magnez.

TYDZIEŃ 8

- Odpowiednio zbilansowana dieta zawiera produkty spożywcze w różnych kolorach.
- Połowę talerza powinny stanowić owoce i warzywa. Pomoże to zapewnić zdrową dietę.
- Dzieci nie zawsze mają wpływ na to, co mają jeść, ale kiedy będziesz już mógł/mogła sam/sama o tym zdecydować, sięgaj często po owoce i warzywa, ponieważ wpływają one bardzo korzystnie na twój wzrost i siłę.
- Jedz 3 porcje owoców i warzyw dziennie (1,5 porcji warzyw i 1,5 porcji owoców).

TYDZIEŃ 9

- Intensywny trening przez co najmniej 30 minut 3 razy w tygodniu pomaga zapobiegać wielu chorobom, takim jak choroby układu krążenia i cukrzyca typu 2, a także poprawia nastrój i koncentrację oraz zwiększa poczucie własnej wartości.
- Trening o wysokiej intensywności zwiększa częstość skurczów serca do tego stopnia, że trudno jest prowadzić rozmowę.
- Częstość skurczów serca jest cechą indywidualną, ale na potrzeby treningu można przyjąć, że wysokie HR oznacza powyżej 170 skurczów na minutę. Podczas chodzenia HR wynosi około 100 skurczów na minutę, a podczas leżenia lub odpoczynku mieści się w przedziale 50–75 skurczów na minutę.

TYDZIEŃ 10

- Zawsze zwracaj uwagę na to, w czym inni ludzie są uzdolnieni i zachęcaj kolegów oraz koleżanki z klasy do rozwijania swoich mocnych stron.
- Pamiętaj, aby chwalić i wspierać innych. To zwiększa pewność siebie i sprawia, że czujemy się dobrze.
- Bądź otwarty/otwarta na nowe osoby.
- Zawieraj prawdziwe przyjaźnie. Nie ograniczaj się wyłącznie do prowadzenia rozmów przez media społecznościowe czy komunikatory internetowe.

Główne przesłania zdrowotne

3 min

- Zdrowe życie wymaga zdrowego stylu życia.
- Przesłania zdrowotne z programu *11 dla Zdrowia* pomogą wam zrozumieć, jak prowadzić zdrowy tryb życia.
- Teraz waszym zadaniem jest stosowanie w praktyce wszystkiego, czego się nauczyliście.
- Bardzo trudno jest samodzielnie podejmować właściwe decyzje w życiu, dlatego poproście rodzinę i przyjaciół o pomoc i nie słuchajcie ludzi, którzy będą was nakłaniać do dokonywania złych wyborów.

Zadanie domowe

2 min

- Przekaż swojej rodzinie i znajomym przesłania programu *11 dla Zdrowia*. Może dzięki temu pomożesz komuś prowadzić zdrowsze życie.

Krąg pochwał i zakończenie

4 min

- Dzieci chwalą partnerów za ich pozytywne działania i postawy.

Piśmiennictwo

- Bendixsen M, Ahler T, Clausen H, Wedderkopp N, Krstrup P (2013). The use of Yo-Yo intermittent recovery level 1 and Andersen testing for fitness and maximal heart rate assessments of 6- to 10-year-old school children. *J Strength Cond Res.* 27(6): 1583–1590, <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318270fd0b>.
- Bendixsen M, Williams CA, Hornstrup T, Clausen H, Kloppenborg J, Shumikhin D, Brito J, Horton J, Barene S, Jackman SR, Krstrup P (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old school children. *Eur J Sport Sci.* 14(8):861–869, <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.884168>.
- Fuller CW, Junge A, Decelles J, Donald J, Jankelowitz R, Dvorak J. 'Football for Health' – a football-based health-promotion program for children in South Africa: a parallel cohort study. *Br J Sports Med.* 2010;44(8):546–554, <https://doi.org/10.1136/BJSM.2010.072223>.
- Fuller CW, Ørntoft C, Larsen MN, Elbe AM, Ottesen L, Junge A, Dvorak J, Krstrup P (2017). 'FIFA 11 for Health' for Europe. 1: effect on health knowledge and well-being of 10- to 12-year-old Danish school children. *Br J Sports Med.* 51(20), 1483–1488, <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096123>.
- Hansen PR, Andersen LJ, Rebelo AN, Brito J, Hornstrup T, Schmidt JF, Jackman SR, Mota J, Rêgo C, Oliveira J, Seabra A, Krstrup P (2013). Cardiovascular effects of 3 months of football training in overweight children examined by comprehensive echocardiography: a pilot study. *J Sports Sci.* 31(13):1432–1440, <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792951>.
- Larsen MN, Elbe AM, Madsen M, Madsen EE, Ørntoft C, Ryom K, Dvorak K, Krstrup P (2021). An 11-week school-based "health education through football program" improves health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being-and it's fun! A scaled-up, cluster-RCT with over 3000 Danish school children aged 10–12 years old. *Br J Sports Med.* 55(16):906–911, <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103097>.
- Krstrup P, Aagaard P, Nybo L, Petersen J, Mohr M, Bangsbo J (2010). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scand J Med Sci Sports.* 20(suppl 1):1–13, <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01108.x>.
- Krstrup P, Dvorak J, Junge A, Bangsbo J (2010). Executive summary: the health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scand J Med Sci Sports.* 20(suppl 1): 132–135, <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01106.x>.
- Krstrup P, Hansen PR, Nielsen CM, Larsen MN, Randers MB, Manniche V, Hansen L, Junge A, Dvorak J, Bangsbo J (2014). Cardiovascular adaptations to a 10-wk small-sided school football intervention for 9–10-year-old children. *Scand J Med Sci Sports.* 24(S1):4–9.
- Madsen M, Elbe A, Madsen EE, Ermidis G, Ryom K, Wikman JM, Lind RR, Larsen MN, Krstrup P (2020). The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being – a large-scale cluster RCT. *Scand J Med Sci Sports.* 2020;30(9):1787–1795, <https://doi.org/10.1111/sms.13704>.
- Madsen EE, Krstrup P, Møller TK, Hansen T, Larsen MN, Madsen M, Hansen HK, Elbe A-M, Larsen CH (2022). Implementation facilitation of the "11 for Health in Denmark": a case study in a Danish 5th grade class. *Scand J Med Sci Sports.* 32(1):152–164, <https://doi.org/10.1111/sms.14069>.
- Lind RR, Geertsen SS, Ørntoft C, Madsen M, Larsen MN, Dvorak J, Ritz C, Krstrup P (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school based physical activity program "FIFA 11 for Health" for Europe – a cluster-randomised controlled trial. *Eur J Sport Sci.* 18(1):130–139, <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1394369>.
- Madsen EE, Elbe A-M, Krstrup P, Larsen CH, Larsen MN, Madsen M, Hansen T (2021). Translation and content validation of the trans-contextual model questionnaire battery and development of a web-based version for 10-to 12-year-old Danish

- schoolchildren. *Cogent Education*. 8(1):1978623, <https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1978623>.
- Madsen EE, Krstrup P, Hansen T, Aggestrup CS, Ntoumanis N, Larsen CH, Pfeffer K, Ivarsson A, Ryom K, Larsen MN, Madsen M, Madsen JE, Elbe A-M (2023). Motivational predictors of children's involvement in out-of-school activities: an application of a football program. *Scand J Med Sci Sports*. 33(1):72–83, <https://doi.org/10.1111/sms.14236>.
- Ottesen L, Jeppesen RS, Krstrup BR (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. *Scand J Med Sci Sports*. 20(suppl 1): 118–131, <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01123.x>.
- Randers MB, Nybo L, Petersen J, Nielsen JJ, Christiansen L, Bendiksen M, Brito J, Bangsbo J, Krstrup P (2010). Activity profile and physiological response to football training for untrained males and females, elderly and youngsters: influence of the number of players. *Scand J Med Sci Sports*. 20(suppl 1):14–23, <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01069.x>.
- Reis I, Rebelo A, Krstrup P, Brito J (2013). Performance enhancement effects of Fédération Internationale de Football Association's "The 11+" injury prevention training program in youth futsal players. *Clin J Sport Med*. 23(4):318–320, <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e318285630e>.
- Ryom K, Christiansen SR, Elbe AM, Aggestrup CS, Madsen EE, Madsen M, Larsen MN, Krstrup P (2022). The Danish "11 for Health" program raises health knowledge, well-being, and fitness in ethnic minority 10- to 12-year-olds. *Scand J Med Sci Sports*. 32(1):138–151, <https://doi.org/10.1111/SMS.14057>.
- Skoradal MB, Purkhús E, Steinholm H, Olsen MH, Ørntoft C, Larsen MN, Dvorak J, Mohr M, Krstrup P (2018). "FIFA 11 for Health" for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *Scand J Med Sci Sports*. 28:8–17, <https://doi.org/10.1111/SMS.13209>.
- Ørntoft C, Fuller C, Larsen MN, Bangsbo J, Dvorak J, Krstrup P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in Danish schoolchildren aged 10–12 years. *Br J Sports Med*. 50(22):1394–1399, <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096124>.