olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

Unikaj elektroniki, kształtuj swoje sportowe nawyki !

Zofia Stępień, kl. VIII c
Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6 w Brzegu
Opiekun SK PCK : Barbara Przybysz

Dlaczego podjęłam taką akcję ?

Zauważyłam, że większość moich rówieśników nadmiernie korzysta ze smartfonów. Często na przerwach w szkole uczniowie zamiast rozmowy czy zabawy z kolegami włączają smartfony.

Młodzi ludzie spędzając wiele godzin przy urządzeniach cyfrowych, zaniedbują aktywność fizyczną i swoje zdrowie.

Ruch jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia. Zapewnia siłę, dobre samopoczucie i zapobiega wielu chorobom.

Dlatego postanowiłam wraz z koleżankami uświadomić uczniom jakie są skutki nadmiernego korzystania ze smartfonów i zachęcić do codziennej aktywności fizycznej.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Główny cel akcji

- uświadomienie dzieciom i młodzieży jaki wpływ na ich zdrowie ma nadmierne korzystanie ze smartfonów i innych urządzeń cyfrowych, a także zachęcenie do codziennej aktywności fizycznej.

olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

Przeprowadzenie ankiet „Smartfon w moim życiu”

Celem ankiety było oszacowanie ile czasu uczniowie korzystają ze smartfonów, do czego najczęściej ich używają oraz czy wyobrażają sobie bez nich życie.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

W naszym badaniu wzięło udział **404 uczniów z 18 klas** I – VIII szkoły podstawowej i III gimnazjum.

Z każdego poziomu wybrałyśmy po 2 klasy.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Wyniki ankiet

- Okazało się , że 92 % ankietowanych uczniów korzysta ze smartfona,
- 68 % uczniów korzysta ze smartfona w szkole.
- 16 % ankietowanych używa smartfona ponad 100 razy dziennie.
- 32 % uczniów używa smartfona powyżej 3 godzin dziennie!
- 46,5 % ankietowanych nie wyobraża sobie życia bez smartfona.

Wyniki wskazują, że co trzeci uczeń naszej szkoły jest zagrożony fonoholizmem!

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Pogadanki dla uczniów

Podczas spotkań w wybranych klasach zapoznawałyśmy uczniów ze skutkami nadmiernego korzystania ze smartfonów, a także rozdawałyśmy ulotki „Jak zdrowo i bezpiecznie korzystać ze smartfonów ?"oraz Jak zapobiegać fonoholizmowi?

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

JAK ZDROWO I BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ ZE SMARTFONA ?

1. Ogranicz korzystanie ze smartfona.
2. Nie wpatruj się w ekran dłużej niż 15 minut.
3. Rób częste przerwy na gimnastykę oczu, nadgarstków oraz szyi.
4. Wyłączaj telefon na 2 godziny przed snem, połóż go w znacznej odległości od łóżka
5. Tam gdzie to możliwe, używaj zestawu głośnomówiącego.
6. Przemywaj powierzchnię smartfonu środkami dezynfekującymi.
7. Jeśli nosisz telefon w kieszeni, staraj się, aby wyświetlacz był zwrócony do ciała, a bateria na zewnątrz.
8. Nie korzystaj ze smartfona w czasie burzy, najlepiej wyłącz go zupełnie.
9. Nie korzystaj ze smartfona podczas jazdy rowerem, na rolkach, idąc ulicą, a także w czasie zajęć w szkole.
10. Zwiększ aktywność fizyczną w ciągu dnia (min. 1 godz. dziennie).

JAK SOBIE RADZIĆ Z UZALEŻNIENIEM OD SMARTFONA?

- Wyłącz Internet i niepotrzebne aplikacje.
- Znajdź sobie pasję.
- Spędzaj więcej czasu z rodziną.
- Bądź aktywny fizycznie.
- Skorzystaj z pomocy specjalisty.

SKUTKI NADMIERNEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA

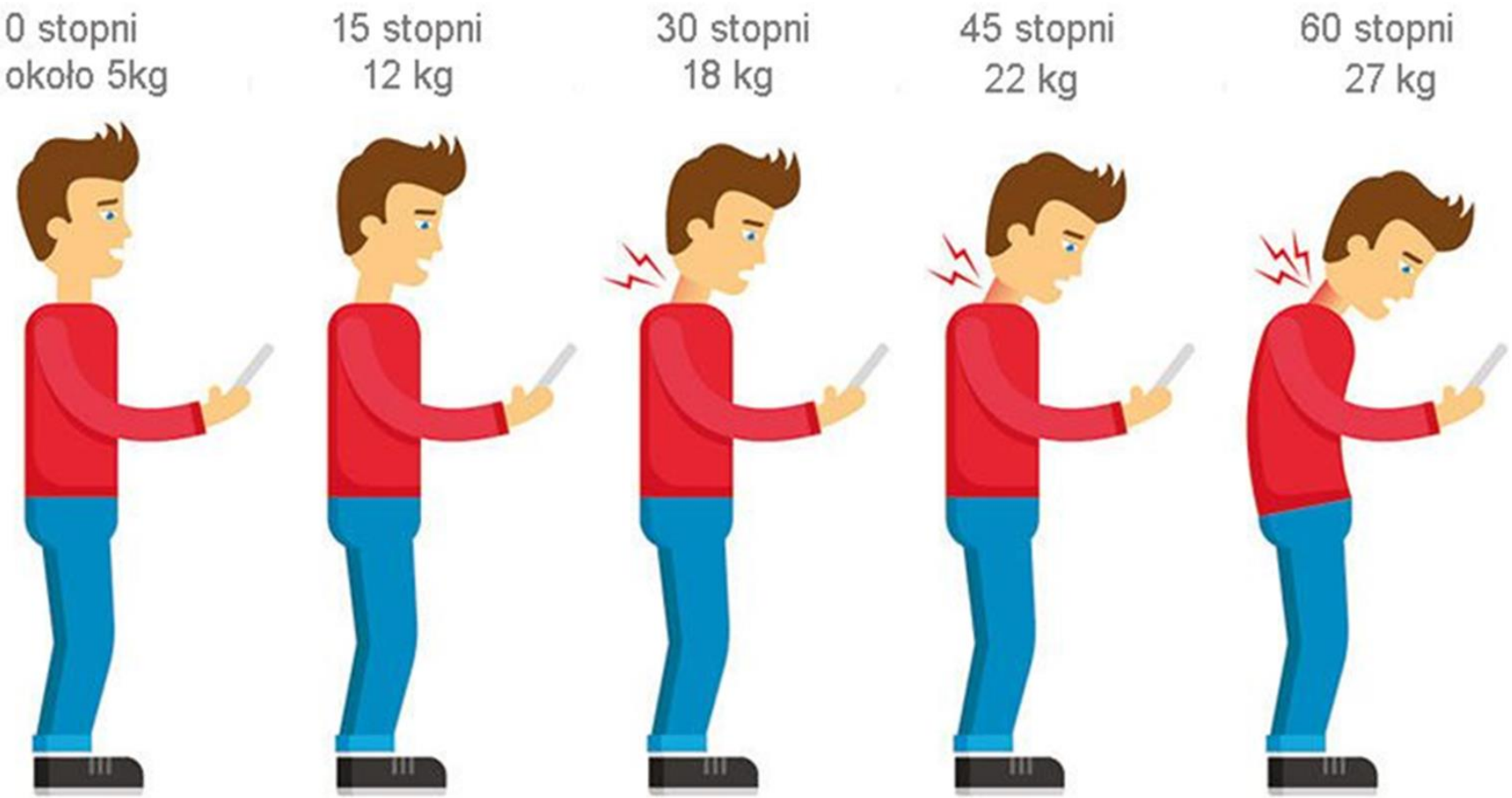
- **Kręgosłup:** bóle mięśni :szyi, karku, kręgosłupa, wady postawy
- **Oczy:** zespół „suchego oka", krótkowzroczność
- **Słuch:** szumy uszne (nieuleczalne)
- **Bezsenność:** sztuczne światło hamuje wydzielanie melatoniny (hormonu snu)
- **Nadwaga:** ograniczenie aktywności fizycznej
- **Skóra:** przenoszenie bakterii z ekranu na twarz (pryszcze, wrzody)
- **Nowotwory mózgu** (szkodliwe promieniowanie)
- **Nauka:** brak koncentracji, trudności z pamięcią
- **Relacje** : ograniczenie kontaktów z ludźmi, konflikty
- **Psychika:** depresja, **fonoholizm** (uzależnienie)

„UNIKAJ ELEKTRONIKI,
KSZTAŁTUJ SWOJE SPORTOWE NAWYKI"

Uświadomiłyśmy uczniom, że na smartfonach często jest więcej bakterii niż na desce sedesowej, a przy pisaniu smsa lub grze z pochyloną głową , obciążenie kręgosłupa wynosi około 27 kg.

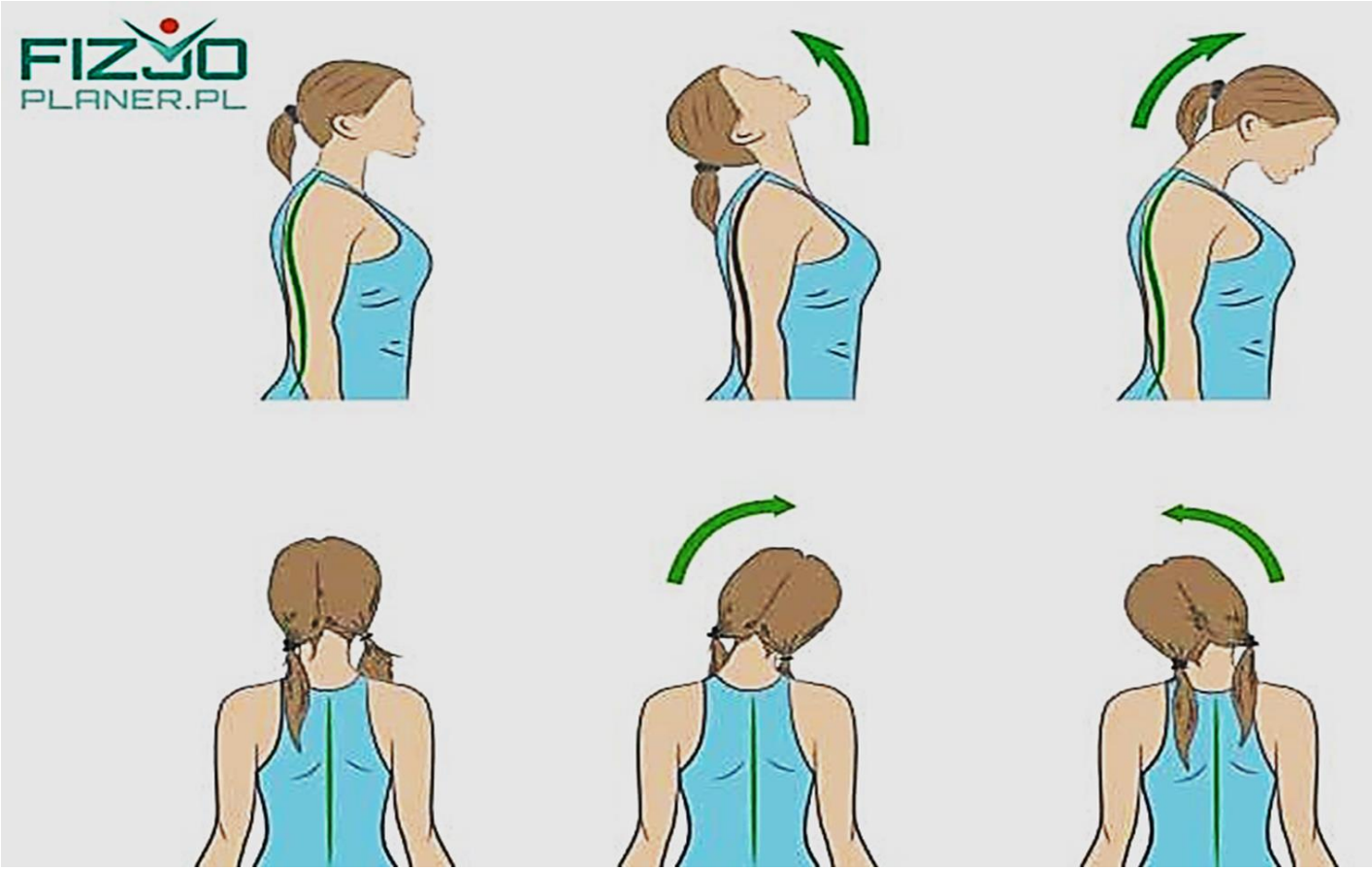
olimpiada promocji zdrowego stylu życia

JAK SMARTFONY OBCIĄŻAJĄ SZYJĘ



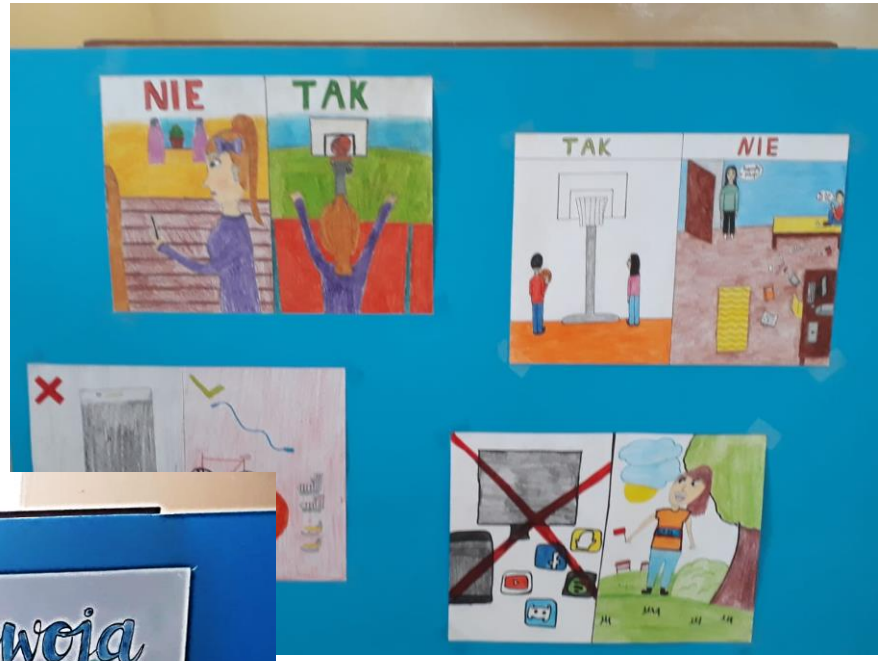
https://fizjoplaner.pl/jak-smartfony-wplywaja-na-nasze-zdrowie.html

Zaproponowałyśmy uczniom kilka ćwiczeń na wzmocnienie odcinka szyjnego kręgosłupa.



https://fizjoplaner.pl/jak-smartfony-wplywaja-na-nasze-zdrowie.html

GAZETKA



Przygotowałyśmy gazetkę promującą akcję na korytarzu

Konkurs plastyczny „Sport zamiast smartfona”

Ogłosiłyśmy konkurs plastyczny dla klas IV – VI „ Sport zamiast smartfona”. Oto niektóre nagrodzone i wyróżnione prace.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

Zajęcia w świetlicy

Przeprowadziłyśmy pogadankę i zajęcia ruchowe w świetlicy szkolnej.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

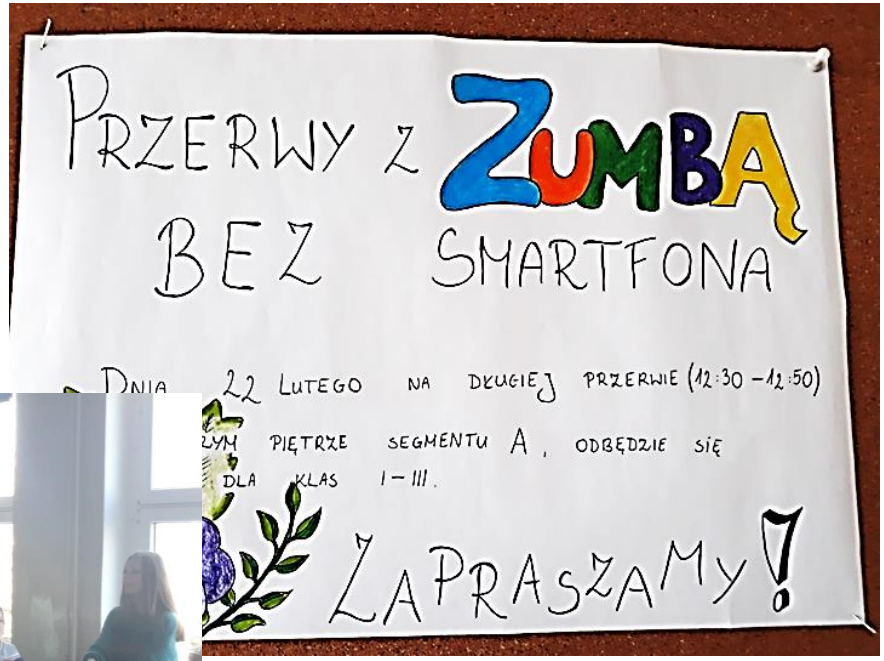
Jak wyglądają przerwy w szkole?

Tak często uczniowie spędzają długie przerwy w szkole. Siedzą w rządku z włączonymi smartfonami lub tabletami. Na pewno nie wpływa to na ich zdrowie ani na lepsze wyniki w nauce. Postanowiłyśmy to zmienić.

olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

Zumba zamiast smartfona

Zaprosiłyśmy uczniów
do wspólnego tańca ZUMBY
podczas długich przerw.



ZALETY ZUMBY:
poprawia koordynację ruchową, postawę ciała, dodaje energii, kształtuje kreatywność , wpływa na rozwój intelektualny.

Przerwy z zumbą

Przerwy z zumbą cieszyły się dużym zainteresowaniem.
Było aktywnie, radośnie i zdrowo.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

22.02.

DZIEŃ BEZ SMARTFONA

Dzień bez Smartfona był największym wyzwaniem naszej akcji. Po raz pierwszy od dawna – na szkolnych korytarzach nie królowały smartfony.
Najmłodsi uczniowie z klas I – III w 100 % wywiązali się z tego zadania. Brawo! . W starszych klasach zdarzały się pojedyncze osoby lub małe grupki, które używały smartfonów.
Uważam, że akcja powiodła się. Dzieci podczas przerw więcej rozmawiały, bawiły się , grały w piłkę albo tańczyły z nami zumbę. Podczas lekcji były pogadanki, prezentacje oraz konkursy.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Konkurs „Klasa na 100 %”

Warunkiem uzyskania tytułu „Klasa na 100 %” było niekorzystanie ze smartfonów przez wszystkich uczniów danej klasy podczas Dnia bez Smartfona. Uczniowie starszych klas przygotowali na ten dzień prezentacje i referaty na temat fonoholizmu.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Spotkanie z przedszkolakami

Szczególnym i sympatycznym wyzwaniem naszej akcji było spotkanie z przedszkolakami.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Po pogadance przyszedł czas na zumbę. Dzieci były zachwycone.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Podsumowanie akcji

Akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem. Uczniowie bardzo chętnie ćwiczyli, tańczyli i bawili się z nami, uczestniczyli w konkursach, większość potrafiła wytrwać bez smartfona w szkole. Pod koniec akcji wzięłyśmy udział w balu karnawałowym, podczas którego prowadziłyśmy zumbę i inne zabawy taneczne z młodszymi uczniami.

olimpiada promocji zdrowego stylu życia

Mamy nadzieję, że dzięki naszej akcji wiele osób uświadomiło sobie, że warto ograniczyć czas korzystania ze smartfonów i innych urządzeń cyfrowych, a zwiększyć swą aktywność fizyczną i zadbać o zdrowie.

olimpiada promocji
zdrowego stylu życia