



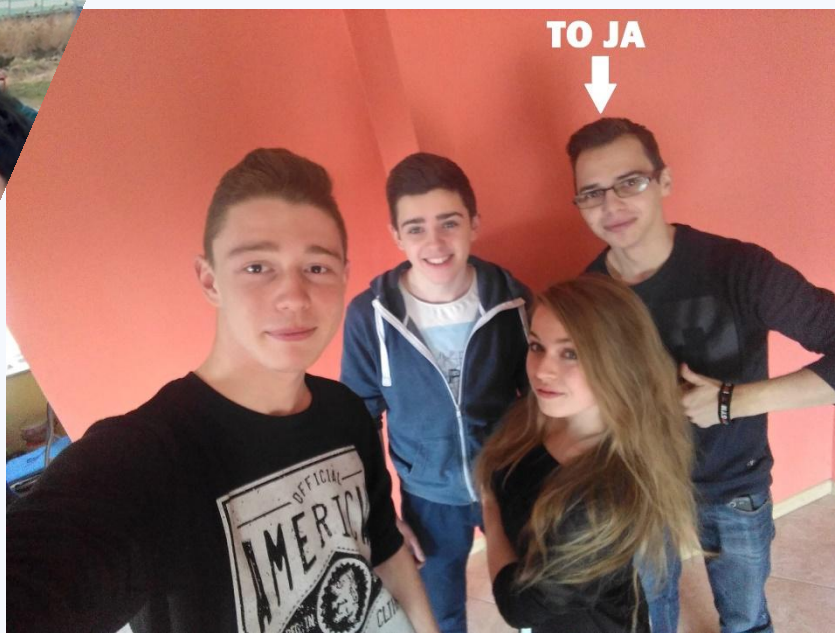
***Informatyku w wolnej
chwili nie leż w puchu,
szukaj swojej formy ruchu!***

Siedem Dni Tygodnia- Siedem Dyscyplin Sportowych realizowanej
w ramach Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK

Autor: Tymoteusz Andrychiewicz

Kilka zdań o mnie...

Jestem uczniem klasy III Technikum Informatycznego. Specyfikacją mojego zawodu jest długie siedzenie przed komputerem. Sprzyja ono wadom postawy, napięciom mięśni, bólom pleców i kręgosłupa, osłabieniu wzroku, dlatego też zastanawiając się nad wyborem tematyki akcji prozdrowotnej, postanowiłem zająć się zmobilizowaniem kolegów do aktywności fizycznej, która zrównoważyłaby czas spędzony w bezruchu przy komputerze.



W związku z tym przeprowadziłem w mojej szkole ankietę (załącznik nr 1) diagnozującą częstotliwość aktywności fizycznej moich rówieśników.

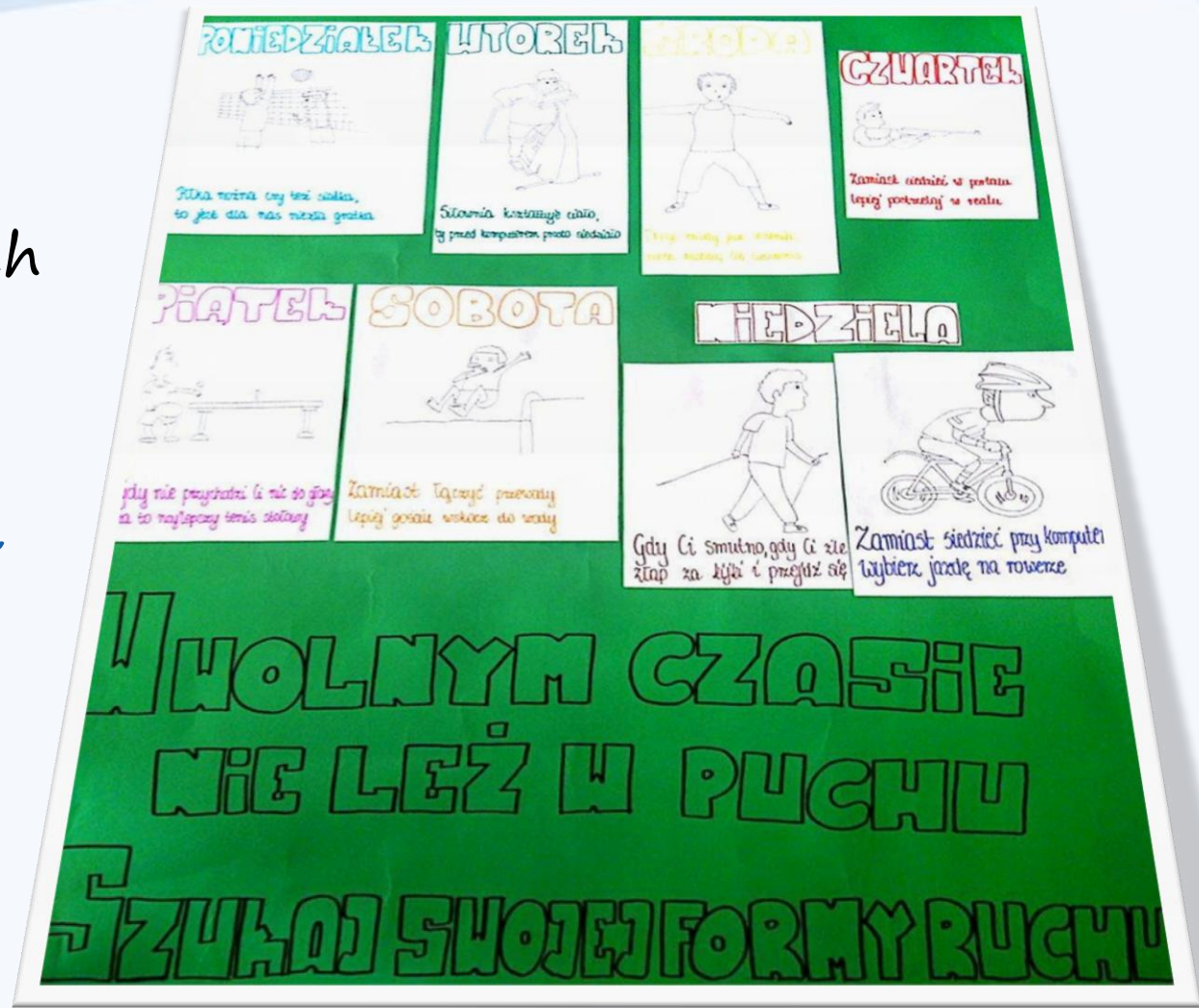
W ankiecie zwróciliśmy uwagę na ryzyko związane z długotrwałą pracą przy stanowisku komputerowym

W ankiecie brało udział 30 uczniów z naszej szkoły. Ankietowani dostrzegli następujące negatywne skutki płynące z długiego czasu spędzanego przed komputerem są to między innymi:

- Wady postawy,
- Zmęczenie,
- Niezdrowy wygląd,
- Bóle pleców i kręgosłupa,
- Nadwaga,
- Bóle głowy.

Ponadto uczniowie wyrazili chęć wzięcia udziału w zajęciach dotyczących różnych form aktywności fizycznych.

Wyniki ankiety posłużyły nam w opracowaniu projektu akcji pod hasłem: „Informatyku w wolnej chwili nie leż w puchu, szukaj swojej formy ruchu. Siedem dni tygodnia – siedem dyscyplin sportowych”.



Po przeanalizowaniu ankiety zorganizowaliśmy zajęcia sportowe zgodne z zainteresowaniami uczniów. Frekwencja była zaskakująca. Nie spodziewaliśmy się, że tak wiele osób zaangażuje się w nasz projekt. Wszystkie akcje zostały zorganizowane poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego. Zostały przeprowadzone zajęcia sportowe:

Sporty
drużynowe

Zajęcia na
sitowni

Aerobik

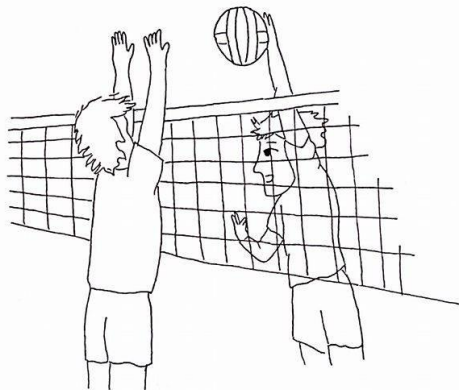
Zajęcia na
strzelnicy

Tenis
stołowy

Pływanie

Sport na
powietrzu

PONIEDZIAŁEK



Pitka nożna czy też siatka,
to jest dla nas niezła gratka

Poniedziałek stał się dniem gier zespołowych. Rywalizowaliśmy grając w piłkę nożną, siatkówkę, kosza.



Na zdjęciu osoby uczestniczące
w dodatkowych zajęciach SKS –
Rewelacyjny wyskok Patryka



Udana rywalizacja motywuje do
ulepszania techniki gry

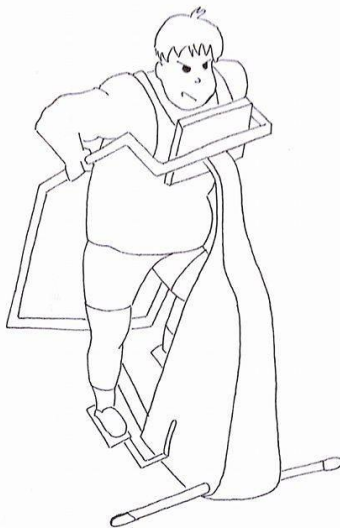


*Panowie z klasy informatycznej
aktywnie spędzają wolny czas*



*Organizator akcji – Tymoteusz
Andrychiewicz w ataku !*

WTOREK



Siłownia kształtuje ciało,
by przed komputerem prosto siedziało

Wtorek czyli profesjonalne ćwiczenia w sali pod czujnym okiem instruktora. Musimy pamiętać, że ważne jest, aby świadomie ćwiczyć określone partie mięśni. Zarówno w sali jak i na świeżym powietrzu trzeba zawsze ćwiczyć „z głową”.



A więc czas na siłkę 😊



Zawód informatyka nie oznacza
osoby w koszuli w kratę

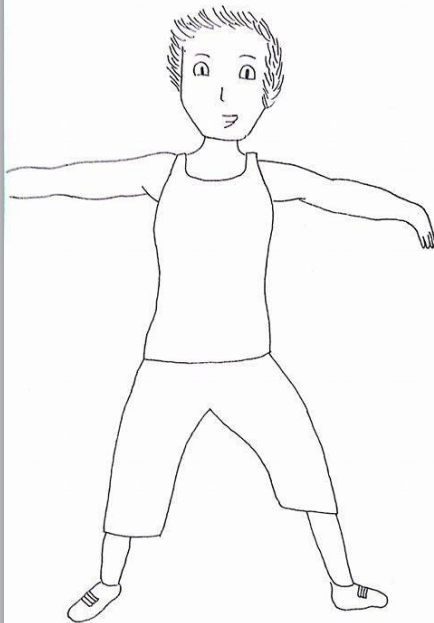


Pamiętajcie, że na świeżym powietrzu także można wykonywać ulubione ćwiczenia



Z przyjaciółmi możemy więcej 😊

ŚRODA



Dosyć młody już leżenie,
niech zachęcą Cię ćwiczenia

Środa to dzień ćwiczeń. Choć moja klasa to w większości chłopcy zdecydowaliśmy się spróbować aerobiku, który kształtuje prawidłową postawę, ćwiczy wszystkie partie mięśni, ale także uczy gracji i pomaga w ćwiczeniu równowagi.



Czy tylko kobiety ćwiczą aerobik ?



To wcale nie jest prawdą ! 😊

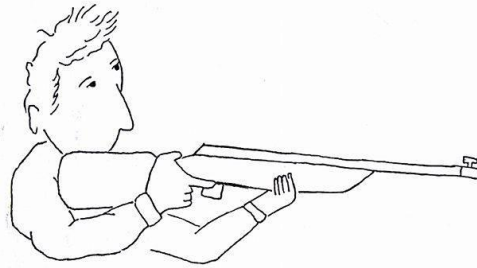


Przygotowania do okresu wakacyjnego czas zacząć ☺



Skłon, skręt, skłon, skręt !

CZWARTEK



Zamiast siedzieć w portalu
lepiej postrzelaj w realu

Czwartek stał się dniem promującym strzelectwo. Zajęcia na strzelnicy zorganizowała nam koleżanka z klasy, miłośniczka tej dyscypliny. Uczestnicy zostali przeszkoleni w zakresie bezpieczeństwa. Myślę, że uczestnicy uświadomili sobie jak ważne w strzelectwie są koncentracja i precyzja.



Cel PAL !!!



Pamiętaj, że w realu jest lepsza grafika 😊

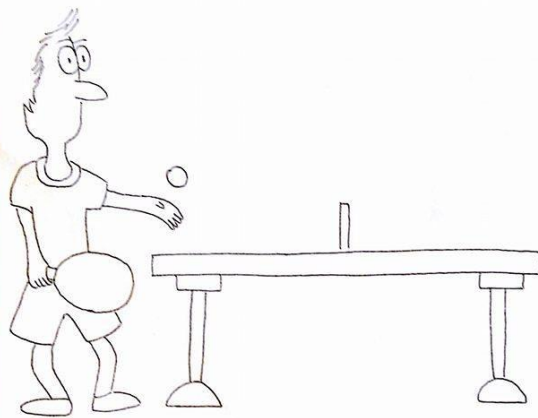


Rozalia – mitośniczka strzelectwa
uczy chtopaków technik strzeleckich



Chtopaki z III Informatycznej
mają cęla ☺

PIĄTEK



Gdy nie przychodzi Ci nic do głowy
na to najlepszy tenis stołowy

Piątek to dzień tenisa stołowego. Zorganizowaliśmy mini turniej. Teraz już wiemy, że tenis stołowy angażuje większość mięśni, ćwiczy refleks i ogólnie rozwija ruchowo.



Tenisa stołowy można ćwiczyć
zawsze, wszędzie i z każdym.
Nawet z INFORMATYKIEM !



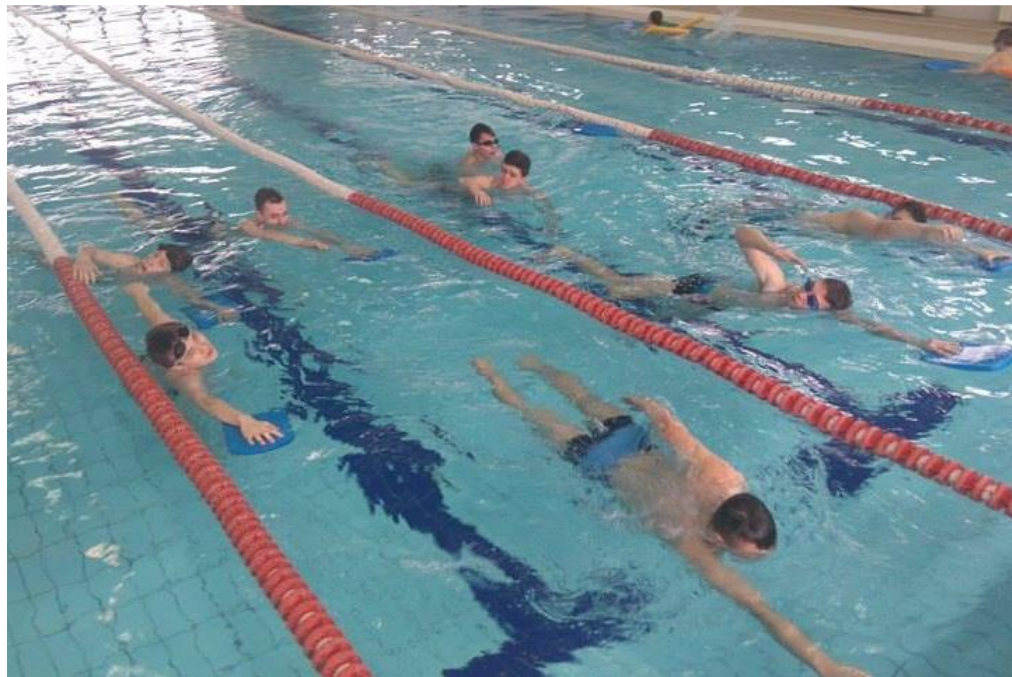
Koncentracja i koordynacja
to podstawa

SOBOTA



Zamiast łazić przewody
lepiej gościć wskocz do wody

Sobota spędzona na basenie to zupełnie inne doświadczenia. Pływając nie tylko angażowaliśmy do pracy wszystkie mięśnie, ale korygowaliśmy także wady postawy oraz działaliśmy na rzecz naszych kręgosłupów.



Treningowe dtugoci



Chtopaki odkrywaja swoje sportowe talenty



Jak ryby w wodzie



Selfie pod wodą zawsze spoko 😊

NIEDZIELA



Zamiast siedzieć przy komputerze
wybierz jazdę na rowerze.



Gdy Ci smutno, gdy Ci źle
złap za kijki i przejdź się

Niedziela to czas spędzony na świeżym powietrzu. Jazda na rowerze, bieganie i nordic walking to wspaniałe dyscypliny sportowe. W dodatku sprzyjała nam piękna pogoda, więc z radością dotleniliśmy nasze organizmy.



Rozgrzewka przed spacerem
przeprowadzona przez Jakuba
Deląga – dwukrotnego Mistrza
Polski w nordic walking



Podstawy opanowane, więc czas w
drogę!



Chwila odpoczynku !



Ćwiczenia relaksacyjne



Serdeczne podziękowania dla

Józefa Delaga – instruktora nordic walking.

Jakuba Delaga – dwukrotnego mistrza Polski w sportowym nordic walking, uczestnika światowych zawodów nordic walking.

The background features a stylized landscape with rolling hills in shades of blue and white at the top, and green hills at the bottom. On the left side, there is a stylized tree with a brown trunk and a canopy of purple and pink circular shapes. Below the tree, there are some orange and brown circular shapes, possibly representing bushes or a small structure.

Podsumowanie

Projekt zakończyliśmy przeprowadzeniem kolejnej ankiety oceniającej przebieg naszego projektu. Ankietowani nie mieli zastrzeżeń odnośnie naszej pracy. Wszyscy wyrazili pozytywną opinię i wykazali chęć ponownego udziału w podobnym projekcie- narodził się pomysł założenia szkolnego koła nordic walking.

Mamy nadzieję, że kolejne akcje przyniosą jeszcze większy sukces.



Serdeczne podziękowania dla :

*Opiekunów: Gabrieli Radke - Dobrowolskiej
Justyny Tralińskiej
Agnieszki Król - Kaliszewskiej*

*Instruktorów: Józefowi Delągowi
Jakubowi Delągowi*

Wszystkich uczestników biorących udział w projekcie.

Prezentacja została przygotowana przez:



Od lewej: Patryk Szafraniec, Szymon Białkowski,
Adrianna Czechowska, Tymoteusz Andrychiewicz