

# Scenariusz lekcji pt. „Rower jest dobry na zdrowie”

## 1. Główne zagadnienia lekcji

Na lekcji omawiane są związki pomiędzy użytkowaniem roweru a zdrowiem człowieka. Koncentrujemy się na korzyściach dla zdrowia fizycznego z jazdy na rowerze oraz na korzyściach dla środowiska naturalnego, którego jakość ma wpływ na nasze zdrowie.

## 2. Cele lekcji

Po zakończeniu lekcji uczeń powinien umieć:

- wymienić korzyści dla zdrowia fizycznego z jazdy na rowerze
- wymienić korzyści dla środowiska z korzystania z transportu rowerowego

## 3. Uwagi dotyczące realizacji lekcji

W lekcji bierze udział jedna osoba prowadząca oraz 2-3 pomocników, których zadaniem jest sprawne notowanie na tablicy, rozdawanie materiałów pomocniczych, prezentacja plansz, a na końcu prezentacja Warszawskiej Masy Krytycznej.

Osoba prowadząca za zgodą nauczyciela po lekcji wystawia oceny dla najbardziej aktywnych uczniów.

## 4. Środki dydaktyczne

Plansze związane z cechami roweru, które powodują, że działa on dobrze na zdrowie, np. plansza obrazująca pracę mięśni podczas jazdy na rowerze. Plansza z rowerzystą na rowerze prawidłowo dostosowanym do jego postawy. Plansza obrazująca odległości podróży i pieszej i rowerowej w tym samym czasie (lub przy tym samym wydatku energetycznym). Plansza obrazująca zużycie energii na tej samej trasie przez różne sposoby poruszania się. Rysunki obrazujące zalety roweru wobec innych środków transportu, w szczególności zajęcie terenu, hałas etc..

Ciekawostki nt. transportu rowerowego i jazdy na rowerze, które ubarwiają dyskusję. Broszura „Rower jest dobry na wszystko”.

## 5. Pojęcia

ROWER  
MASZYNA

## 6. Przebieg lekcji

0. Nauczyciel upewnia się, czy uczniowie wiedzą co to jest rower i do czego służy.

### ***I. Dyskusja o współczesnych środkach transportu (10-15 minut):***

1. Zadajemy uczniom pytanie, jakie znają nowoczesne (współczesne) środki transportu? odpowiedzi nie notujemy, słuchamy tylko, jak uczniowie wymieniają, np. samochód, samolot etc. Nasłuchujemy, czy uczniowie wśród tych odpowiedzi nie wymienią roweru.

2. Czy rower może być dobrym współczesnym środkiem transportu? - pytamy dalej niezależnie od wyników pierwszego pytania. Zbieramy na tablicy „za” i „przeciw” postawionej w pytaniu tezie. Podczas zbierania uzasadnień podchwytyjemy niektóre wypowiedzi uczniów, aby je uściślić lub nieco sprostować posługując się przygotowanymi na lekcję ciekawostkami nt. roweru.

### ***II. Dyskusja „Rower a zdrowie” (5-10 minut):***

1. Spośród wymienionych na tablicy uzasadnień wybieramy „zdrowie” (jeśli jest, jeśli nie ma to sami pytamy uczniów gdzie je dopisać i czy dopisać w ogóle, prokurując dalszą dyskusję). Pytamy jak rower wpływa na zdrowie? Zbieramy odpowiedzi na tablicy – jeśli trzeba to negatywne w jednej kolumnie, a pozytywne w drugiej. Ubarwiamy odpowiedzi uczniów przygotowanymi na lekcję ciekawostkami (ciekawostkami także z broszury „Rower jest dobry na wszystko”). Podczas odpowiedzi pokazujemy także plansze

przygotowane na lekcje i objaśniamy je, jeśli jest na to czas.

### **III. Dyskusja „Transport rowerowy a środowisko” (10-15 minut):**

1. Przechodzimy do pytania rozszerzającego dyskusję nie tylko na zdrowie człowieka prowadzącego rower, ale także innych ludzi, którzy korzystają ze środowiska, w którym podróżuje rowerzysta. Czyli jak rowerzysta wpływa na środowisko, a przez to na zdrowie innych ludzi? Powinniśmy tak kierować dyskusją, aby otrzymywać także odpowiedzi wynikające porównania roweru z innymi środkami transportu, np. poprzez zadawanie pytań pomocniczych takich jak: Czym różni się oddziaływanie rowerzysty od kierowcy samochodu na środowisko? Zbieramy odpowiedzi na tablicy. Niektóre aspekty dyskusji, jeśli jest czas ilustrujemy przygotowanymi na lekcję planszami.
2. Pytamy uczniów czy ogólnie rower jest korzystniejszy dla środowiska i zdrowia, niż inne środki transportu? Można także podsumować, że jako najbardziej zaawansowany (nowoczesny) jest on jednocześnie najbardziej ekologiczny, co by się zgadzało z dążeniem ludzkości do zrównoważonego rozwoju.

### **IV. Prezentacja Warszawskiej Masy Krytycznej (5 minut).**

1. Pokazujemy jedną z przygotowanych na lekcję plansz przedstawiającą zestawienie dwóch rysunków obrazujących środowisko z dominacją samochodu i roweru – pytamy uczniów na którym z tych rysunków chcieliby się znaleźć. Rysunek jest fragmentem plakatu zachęcającego do przybycia na WMK – plakat ten pokazujemy i dajemy 5 minut na prezentację WMK przez pomocników lekcyjnych.

## **7. Literatura**

**[www.zm.org.pl](http://www.zm.org.pl)**,