

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Proszę uczniów o przeczytanie i zapoznanie się z wiadomościami na temat edukacji zdrowotnej.

Zadanie domowe na cały tydzień to poświęcić na aktywność fizyczną każdego dnia min 30 min dziennie np. :

-wykonać ćw kształtujące

ćw. mm ramion (krążenia w przód tył ze wspięciem na palce, wymachy)

ćw. tułowia w pł.strzał.w przód (skłony do podłogi skrętoskłony)

ćw. mm nóg (przysiady, składy ,wymachy nóg, wyskoki z przysiadu w górę, wypady w przód z pogłębieniem)

ćw.tuł.w pł.czoł. (skłony boczne tułowia w klęku i w staniu)

ćw. głowy i szyji

ćw. równoważne (jaskóła)

ćw. mm grzbietu w leżeniu przodem

ćw. mm brzucha (brzuszki, nożyce poprzeczne,pionowe)

ćw. tuł. w pł.poprzecznej (skręty tuł.w siadzie skrzyżnym)

ćw.tuł.w pł.złożonej (krążenia tułowia, krążenia bioder)

ćw. w podporach(pompki)

podskoki skip A w miejscu, pajacyki

przy wykonywaniu ćwiczeń pamiętamy o prawidłowym oddychaniu

wykonujemy ćw seriami minimum po 4 powtórzenia

Edukacja zdrowotna

1) znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, m.in. poprzez regularną aktywność fizyczną:

- redukujemy ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych (cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe),
- zapobiegamy osteoporozie
- zwiększamy odporność organizmu,
- poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego,
- zmniejszamy zjawisko stresu,– zmniejszamy uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,– promujemy zdrowy styl życia,– obniżamy do minimum ryzyko wystąpienia nałogów

2) poznajemy piramidę żywienia i aktywności fizycznej:

- podstawa piramidy to systematyczna (codzienna aktywność fizyczna),
- drugie piętro to warzywa i owoce,
- wyższe piętro to produkty pełnoziarniste,
- kolejne piętro to nabiał i produkty pochodzenia mlecznego (najlepiej z niską zawartością tłuszczu),
- wyżej są ryby i mięso chude,
- na szczycie piramidy są oleje roślinne.

3) zasady zdrowego odżywiania, m.in.:

- regularne spożywanie posiłków (5 posiłków dziennie, co 3–4 godz.),
- warzywa i owoce (w proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce),
- spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- codzienne wypijanie 3–4 szklanek mleka (można zastąpić jogurtem naturalnym lub kefirem),
- spożywanie ryb, nasion roślin strączkowych i jaj, chudego mięsa, ograniczanie spożywania produktów mięsnych przetworzonych,

- tłuszcze zwierzęce zastępujemy olejami roślinnymi,
- unikamy spożywania cukru, słodczy i słodkich napojów – w zamian owoce i orzechy,
- nie dosalamy potraw, unikamy produktów z dużą ilością soli, przyprawiamy ziołami,
- pijemy wodę do posiłku i między posiłkami (1,5 l dziennie), – podstawa piramidy – codzienna i systematyczna aktywność fizyczna

Zalecana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży wynosi 60 min dziennie.