

Edukacja zdrowotna.

Zadanie 1.

Sposoby redukowania nadmiernego stresu

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

- uprawianie ulubionej formy aktywności fizycznej np. (jazda na rowerze , rolkach hulajnodze)
aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na cały organizm
- odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia czynnika stresującego
 - realizacja własnego hobby
 - słuchanie ulubionej muzyki
- skorzystaj z pomocy (porozmawiaj z przyjacielem, rodzicami lub z psychologiem)
 - zrób coś co cie uszczęśliwia
 - dobrze się odżywiaj
 - pij dużo wody
 - dobrze się wysypiaj
- uśmiechaj się (każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm)

Zadanie 2.

zadanie polega na regularnym (czyli w te dni co mamy wf) wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu) poniżej podane są adresy do filmów.

Przykładowa rozgrzewka

<https://youtu.be/xrRsUL9HVj8>

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

<https://youtu.be/i9ECpVBbcZ8>

Rozciąganie

jest uwzględnione w filmiku wyżej

Zadanie 3.

Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj raz dziennie poniższy test
Test Gibkości z indeksu sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory

Gibkość . Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.

Poziom wykonania	Kobieta/ Mężczyzna	Ocena
minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1pkt
dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2pkt
dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3pkt
bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża.(palce szeroko rozwarte)	4pkt
wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5pkt
wybitny	Dotknij głową kolan	6pkt

Najlepszy wynik zapisz i prześlij do mnie na mój adres joanna.grzesiak1@o2.pl lub na messenger.

Bardzo proszę o przesłanie raz w tygodniu zdjęcia jak ćwiczycie. Drodzy uczniowie jeżeli taka forma ćwiczeń Wam nie odpowiada to zachęcam do aktywności na świeżym powietrzu możecie się wykazać kreatywnością.

Mile widziana jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze. Gra z rodzeństwem w piłkę, ćwiczymy kapki, strzały na bramkę. Odbijanie piłki sposobem górnym i dolnym, kozłowanie piłki prawą lewą ręką.

Spacery na świeżym powietrzu minimum 30 min.

Pozdrawiam i życzę aktywnych dni, i czekam na wiadomości od Was.