

Wf 1.04- 3.04

Edukacja zdrowotna

1. **ZDROWIE** przypomnienie pojęcia
2. Pozytywne mierniki zdrowia
3. Zasady i metody hartowania organizmu

ZDROWIE- zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa ale także stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu(dobrego samopoczucia)

Pozytywne mierniki zdrowia m.in.

- sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu
 - odpowiednie ciśnienie krwi
 - poziom glukozy we krwi
 - EKG serca
 - budowa somatyczna
- poziom sprawności i kondycji fizycznej
- brak nadwagi i otyłości

Zasady i metody hartowania organizmu m. in

- hartujemy organizm tylko wtedy kiedy jesteśmy zdrowi
 - elementy hartowania wprowadzamy stopniowo
- w przypadku schorzeń możemy się hartować po wcześniejszej konsultacji z lekarzem
 - hartować się należy w różnych warunkach klimatycznych i pogodowych
 - przed snem wietrzmy pokój, możemy spać przy otwartym oknie
- systematycznie przez cały rok uprawiamy aktywność fizyczną na świeżym powietrzu np. spacerujemy, biegamy, jeździmy na rowerze, na nartach, sankach, rolkach
 - prawidłowo się odżywiam
 - ubieramy się stosownie do temperatury zewnętrznej

Wf kl 1-3

Drogie dzieci w obecnej sytuacji która nie zależy od nas zachęcam was do wykonania ćw. w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=DP07hsaQiUM>

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

Wf kl 4-8

Witajcie uczniowie w ramach przerwy w nauce zachęcam do wykonania treningu w domu.

Ćwiczmy we własnym tempie i pamiętajmy o prawidłowym oddychaniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA>

Proszę o wysłanie zdjęcia jak ćw.(jedno w tygodniu) na joanna.grzesiak1@o2.pl
Zachęcam również do codziennych spacerów na świeżym powietrzu min. 30 minut dziennie
oczywiście bez spotykania się z innymi uczniami najlepiej w obszarze własnego podwórka.

J.G