

Wf kl 4-8 11.05 – 15.05

Edukacja zdrowotna

Zadanie 1

Poznajemy przyczyny otyłości człowieka

Zapoznajemy się z tematem.

Otyłość jest jedną z najgroźniejszych i najbardziej skomplikowanych chorób przewlekłych.

Do jej powstania przyczynia się wiele czynników;

- środowiskowych (np. nieprawidłowe odżywianie, niska aktywność ruchowa),
- psychologicznych,
- genetycznych i hormonalnych.

Otyłość zaczyna się od **nadwagi**. Nadwaga to stan, w którym dostarczamy organizmowi z pożywieniem zdecydowanie więcej energii, niż potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania, w tym do podstawowej przemiany materii, wytwarzania ciepła i aktywności fizycznej. Nasz "oszczędny" i "gospodarny" organizm, aby nie zmarnować tej dodatkowej energii, zaczyna ją magazynować w postaci tkanki tłuszczowej. Planuje ją wykorzystać w "gorszych" czasach, kiedy nie będzie miał dostępu do pożywienia. A jeśli te nie nadchodzą, "zapasy" tkanki tłuszczowej po prostu narastają.

Otyłość czy nadwaga jak to sprawdzić

1 z metod jest wyznaczenie wskaźnika masy ciała BMI- dla ciekawości możecie sobie sprawdzić BMI określa ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Aby obliczyć BMI należy podzielić masę ciała – wyrażoną w kilogramach, przez wzrost podniesiony do kwadratu – wyrażony w metrach.

Przykład – jeśli ważysz 65 kg i mierzysz 1.70 m, twoje BMI wynosi – 65: (1.70 x 1.70) = 22,4. Ale, uwaga - wskaźnik BMI nie jest wiarygodny u sportowców, osób o rozbudowanej tkance mięśniowej, rosnących dzieci lub osób starszych, u których trudno prawidłowo określić wzrost.

Najlepiej prawidłowy rozwój dzieci pod względem masy i wzrostu obrazują siatki centylowe.

Poniżej znajduje się link do strony można sobie sprawdzić wpisując wzrost i wagę na jakim poziomie jest nasz rozwój.

<http://siatkicentylowe.edziecko.pl/>

Zgodnie z polskimi siatkami centylowymi prawidłowe BMI u dzieci w wieku 3-18 lat wynosi 14-17.

Poniżej 14 BMI jest niedowaga, powyżej 17 BMI – nadwaga, a od 19 BMI zaczyna się otyłość.

Zadanie 2

Pokonujemy trasę biegu przełajowego

Drodzy uczniowie mamy ogromne szczęście że w tych trudnych czasach mieszkamy na wsi i możemy zrealizować temat z atletyki terenowej. Waszym zadaniem jest wyznaczyć sobie trasę biegu mniej więcej na odcinku 600-800m. Nie idziemy na łatwiznę i nie biegniemy całego odcinka asfaltem tylko pokonujemy trasę biegu przełajowego, czyli pokonujemy naturalne przeszkody.

Zadanie polega na tym, że w każdy dzień kiedy mamy wf biegamy po wyznaczonej trasie.

Pamiętamy przed przystąpieniem do biegania o wcześniejszej rozgrzewce.

Pamiętajmy biegniemy równym tempem i najważniejsza rzecz oddychamy wdech nosem wydech ustami, przy nieprawidłowym oddechu szybko się zmęczycie.

Zadanie 3

Ćwiczenia korygujące postawę ciała

Poniżej znajduje się filmik , po obejrzeniu którego należy wybrać trzy ćwiczenia i wykonać w opisany sposób.

<https://youtu.be/6uG1SXjurRE>

Jeżeli ćwiczenia się spodobały można wykonać je wszystkie ćwicząc razem z prowadzącą

Zadanie 4

Kozłujemy piłę P, L ręką
<https://youtu.be/tYnWpc4yDbU>

Zadanie polega na kozłowaniu piłki. Ćwiczymy razem z panią. Jeżeli nie macie piłki do kosza można wykorzystać inną piłkę. Oczywiście nie musicie wykonać tego zadania w domu można ćwiczyć na podwórku.

Powodzenia i życzę aktywnych dni!

Bardzo proszę o przesłanie raz w tygodniu zdjęcia jak ćwiczycie na adres joanna.grzesiak@o2.pl lub na mój messenger. Lub napiszcie zadanie wykonane i ile czasu poświęciliście na ćwiczenia. 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. Powodzenia!