

Wf 04.05 – 08.05 kl 4-8

Witajcie!

Zadanie 1 zapoznajemy się z tematem

Edukacja zdrowotna

Konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych

Substancje psychoaktywne są to substancje i związki chemiczne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy przez wpływ na funkcje mózgu. Wnikając do organizmu powodują zaburzenia w wydzielaniu neuroprzekazników, czego efektem są czasowe zmiany postrzegania, nastroju, świadomości i zachowania. Zaliczamy do nich nikotynę, kofeinę, alkohol, substancje, uspokajające i nasenne oraz środki odurzające takie jak narkotyki, czy środki zastępcze, tzw. „dopalacze”. Stosowanie używek stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. Ich stosowanie prowadzi do;

1 Szkody zdrowotne - somatyczne:

- ostre zatrucie,
- wychudzenie, wyniszczenie,
- zakażenie wirusem HIV,
- zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze,
- patologie ciąży i porodu,
- zakażenia bakteryjne, w tym posocznice, np. gronkowiec złocisty,
- świerzb, grzybica,
- choroby przenoszone drogą płciową,
- ropnie i ropowice skóry w miejscach po zastrzykach.

2. Szkody zdrowotne – psychiczne

- bezsenność,
- depresja/próby samobójcze,
- zaburzenia pamięci,
- zespoły organiczne np. otępienie,
- zaburzenia uczuciowości.

3. Szkody społeczne

- osłabienie więzi rodzinnych,
- bezdomność,
- bezrobocie,
- konflikty z prawem,
- niepełnosprawność,
- obciążenie społeczeństwa pomocą socjalną.

Zadanie 2.

Kształtujemy wydolność fizyczną w trakcie marszobiegu terenowego

Zadanie polega na kształtowaniu wytrzymałości poprzez pokonanie w te dni co mamy wf to jest poniedziałek, środa, czwartek, piątek, marszobiegu na odcinku 1000 m.(1 km) zobaczycie że po codziennym regularnym pokonaniu określonej trasy będzie coraz łatwiej i nie będziecie się męczyć.

Zadanie 3

Przygotowujemy się do skoku w dal

poniżej znajduje się filmik zawierający ćwiczenia skocznościowe;

<https://youtu.be/wQatUdH2nX0>

Zadanie 4.

Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj poniższy test

Wykonaj test Krzysztofa Zuchory – Próba Skoczności . Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami . Zaokrąglaj wynik : mniej niż pół stopy w dół, więcej niż pół stopy w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7)

Skocz w dal z miejsca, rezultat zmierz stopami.

Poziom wykonania	K/M
minimalny	1 pkt – 5 stóp
dostateczny	2 pkt – 6 stóp
dobry	3 pkt – 7 stóp
bardzo dobry	4 pkt – 8 stóp
wysoki	5 pkt – 9 stóp
wybitny	6 pkt – 10 stóp

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. 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!