Klasa 6 Wychowanie fizyczne - dziewczęta

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 20.04.2020**

Temat : Teoria Wychowania Fizycznego. Co to jest tętno?

Wprowadzenie

Tętno (puls) należy do podstawowych, łatwo mierzalnych parametrów życiowych. Dostarcza natomiast wielu istotnych informacji o aktualnym stanie naszego organizmu, pracy naszego serca, a nawet o naszym samopoczuciu. Wysokie wartości mogą sugerować problemy z układem krążenia, odwodnienie czy niektórych przypadkach być objawem wstrząsu i bezpośredniego zagrożenia życia. Warto więc wiedzieć jak definiujemy puls, i jakie jest prawidłowe tętno. Jakie są przyczyny wolnego i szybkiego tętna oraz jakie objawy im towarzyszą.

Jak je mierzyć dowiecie się pod załączonym linkiem.

<https://www.youtube.c.om/watch?v=wKodJdpGJVU>

**Data: 21.04. 2020**

Temat: Ćwiczenia online w domu. Ruletka

Wprowadzenie

Czas na ćwiczenia, pora rozruszać zastałe mięśnie i stawy. Szeroki wachlarz ćwiczeń umożliwi Wam gra sportowa, którą znajdziecie pod załączonym linkiem.

[*https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia*](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia)

**Data: 22.04. 2020**

Temat: Skutki przegrzania organizmu.

Wprowadzenie

Przegrzanie organizmu może prowadzić do udaru słonecznego, który stanowi poważne zagrożenie zdrowia, a nawet życia, dlatego nie należy ignorować jego symptomów. Do objawów udaru zalicza się m.in. ból i zawroty głowy, nudności czy dreszcze. Aby zapobiec przegrzaniu organizmu, należy przede wszystkim dbać o prawidłowe nawodnienie oraz unikać długotrwałej ekspozycji na wysokie temperatury.

Przegrzanie organizmu – skutki

Przegrzanie organizmu (inaczej hipertermia) to podwyższenie temperatury ciała. Skutkiem przegrzania organizmu jest tzw. udar cieplny (jeżeli dochodzi do przegrzania organizmu w trakcie przebywania na słońcu, mówimy o udarze słonecznym). Powstaje on wskutek utrudnienia procesu oddawania ciepła z organizmu, np. podczas przebywania w dużym nasłonecznieniu, gorącym klimacie, ale także w trakcie pracy w gorących pomieszczeniach, np. w hucie. Groźne jest zwłaszcza przegrzanie głowy.

Szczególną predyspozycję do niego mają osoby, u których sprawność układu termoregulacji jest słabsza, tzn. dzieci, osoby starsze i chore na choroby przewlekłe (np. choroby serca, nadczynność tarczycy, cukrzycę). Ryzyko udaru cieplnego wzrasta także w trakcie stosowania niektórych leków (np. przeciwhistaminowych, moczopędnych, a także doustnych środków antykoncepcyjnych), alkoholu, a także u osób odwodnionych, spożywających niedostateczną ilość płynów.

Często do przegrzania dochodzi w trakcie uprawiania sportu na świeżym powietrzu – intensywny wysiłek dodatkowo zwiększa zapotrzebowanie na płyny, które nie zawsze jest w dostatecznym stopniu zaspokajane lub zaspokajane jest w sposób nieprawidłowy. Częstym błędem jest gaszenie pragnienia za pomocą piwa, mrożonej kawy czy napojów energetycznych, które, zamiast nawadniać, odwadniają.

Objawy udaru cieplnego

Udar cieplny, powszechnie kojarzony z symptomami, takimi jak bóle i zawroty głowy. Do objawów udaru cieplnego zaliczamy ponadto:

* nudności i wymioty;
* uczucie osłabienia, apatia;
* uczucie niepokoju;
* stan podgorączkowy lub gorączka;
* dreszcze;
* przyspieszone tętno;
* podwyższone ciśnienie tętnicze;
* zmniejszenie objętości oddawanego moczu;
* u niemowląt – zapadanie się ciemiączka;
* zaburzenia widzenia;
* zaburzenia świadomości, utrata przytomności, w skrajnych przypadkach nawet zgon.

Ponadto, skutkiem przegrzania organizmu mogą być oparzenia skórne. Zaniepokoić powinno zaczerwienienie i pieczenie skóry oraz pojawienie się na niej bąbli.

**Jak zapobiegać przegrzaniu organizmu?**

Aby uniknąć przegrzania organizmu i jego skutków, należy:

* unikać przebywania na dworze w godzinach, w których nasłonecznienie jest największe (w okolicach południa, między godziną 11 a 14);
* dozować czas spędzany na świeżym powietrzu w trakcie upałów i reagować na początkowe objawy przegrzania – należy wejść do pomieszczenia, czując bóle głowy, zawroty głowy, nudności, osłabienie, pieczenie skóry;
* chronić głowę przed przegrzaniem za pomocą czapki, kapelusza itp., a oczy za pomocą okularów przeciwsłonecznych;
* ubierać przewiewną, lekką odzież;
* stosować kremy, balsamy itp. z filtrem UV;
* spożywać duże ilości płynów (z wyjątkiem alkoholu, który zwiększa ryzyko udaru cieplnego);
* w miarę możliwości, unikać stosowania leków podwyższających zagrożenie udarem.
* w miarę możliwości, unikać stosowania leków podwyższających zagrożenie udarem.

**Pierwsza pomoc przy przegrzaniu organizmu**

Jeżeli doszło do przegrzania organizmu, należy szybko reagować i nie dopuścić do poważnych konsekwencji. Powinno się:

* jak najszybciej wejść do pomieszczenia i zapewnić dopływ świeżego powietrza, a jeżeli nie ma takiej możliwości – znaleźć zacienione miejsce,
* rozluźnić ubrania (np. kołnierzyk);
* pić schłodzoną wodę;
* zrobić sobie chłodną kąpiel (woda nie powinna być jednak lodowata – może ona prowadzić do szoku termicznego);
* robić chłodne okłady (np. z lodu owiniętego ręcznikiem);
* zastosować żel chłodzący na skórę.

Bóle głowy, wymioty, gorączka, dreszcze, oparzenia skóry, zaburzenia świadomości, omdlenie, są wskazaniem do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej. Przegrzanie organizmu może skutkować zagrożeniem życia, dlatego konieczne jest szybkie reagowanie.

**Data: 23.04. 2020**

Temat: WF w domu- ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem.

Wprowadzenie

Myślicie ,że ćwiczyć można tylko z profesjonalnym sprzętem ?To błąd. Zobaczcie ile ciekawych ćwiczeń możemy wykonać używając tak banalnego przyboru domowego, jakim jest ręcznik.

Pod załączonym linkiem będziesz mogła sprawdzić oraz wykonać wszystkie te ćwiczenia.

Powodzenia !

<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>