Klasa IIIB LO chłopcy

nauczyciel: Dagmara Janicka (zastępstwo)

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 15.04.2020**

Temat: Trening ogólnorozwojowy.

Wprowadzenie

Dzisiaj zachęcam was do wykonania ćwiczeń które pomogą wam uzyskać właściwy kształt sylwetki. Ćwiczenia ogólnorozwojowe przeznaczone są dla każdego kto chce zachować zdrowie i kondycje. Ćwiczenia te pobudzą do pracy wszystkie mięsnie ciała, zwiększą zakres ruchomości w stawach i poprawią ogólna sprawność. Przygotowany zestaw możesz powtórzyć w 5 seriach.

<https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>

**Data: 17.04.2020**

Temat: Dekalog zdrowego stylu życia.

Wprowadzenie

Zdrowie ma trzy wymiary: FIZYCZNY, PSYCHICZNY i SPOŁECZNY.

Fizyczny oznacza sprawność ciała, psychiczny – spokój duszy, społeczny – moralność i życzliwość. Wszystkie razem wzięte dają dopiero udaną kompozycję.

Jak zadbać o siebie? Oto 10 rzeczy o których warto pamiętać.

**1. Wiedza o samym sobie**

Każdy z nas, niezależnie od wieku powinien umieć ocenić stan swojego organizmu, prawidłowo określać różne mniej lub bardziej niepokojące dolegliwości i potrafić poprzez różne działania wspierać zdrowie.

**2. Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości**

Poprzez właściwe postępowanie profilaktyczne, a także umiejętność wspierania układu odpornościowego, podczas różnych chorób i dolegliwości nie dopuszczajmy do zachowań, które mają zły wpływ na nasze zdrowie. Nasze siły obronne wzmocnią takie działania jak np. aktywność fizyczna, hartowanie ciała, prawidłowe odżywianie, umiejętność radzenia sobie ze stresem. Należy ograniczyć także spożywanie alkoholu, palenie papierosów i przyjmowanie leków i środków farmakologicznych.

**3. Ograniczenie zażywanie leków**

Podstawą tej zasady jest stosowanie leków tylko w sytuacji, gdy jest to konieczne i to pod kontrolą lekarza.

**4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej**

Regularne uprawianie sportu jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia. Ruch poprawia sprawność układu oddechowego i krwionośnego, reguluje pracę układu pokarmowego, obniża poziom „złego” cholesterolu we krwi, zapobiegając miażdżycy, podwyższa sprawność intelektualną, rozładowuje stres, zapobiega agresji, korzystnie wpływa na psychikę i stan kości, zapobiega osteoporozie.

**5. Prawidłowe odżywianie się**

Należy dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, witamin i minerałów oraz przestrzegać prawa bilansu energetycznego, czyli spożywać, ile się zużywa. Równie istotne jest także odpowiednie nawodnienie. Zaleca się pić około 2,5 litra wody dziennie. Przeważającą część naszej diety  
powinny stanowić warzywa i owoce, gdyż właśnie w nich zawartych jest najwięcej substancji niezbędnych do prawidłowego rozwoju komórek. Powinnyśmy natomiast unikać wysoko przetworzonej żywności z dużą zawartością tłuszczów zwierzęcych i cukrów prostych. Zaleca się ograniczenie spożycia potraw o wysokiej zawartości cholesterolu.

**6. Hartowanie się**

Chodzi tutaj o świadome, planowe wyćwiczenie aparatu termoregulacyjnego naszego organizmu poprzez eksponowanie ciała na zmienne warunki atmosferyczne, a w szczególności na niską i wysoką temperaturę aby wzmocnić się, przygotować do sytuacji trudnych, uodpornić się na ekstremalne bodźce w sferach: fizycznej, psychicznej i społecznej.

**7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem**

Polega to na umiejętności rozróżniania „dobrego” i „złego” stresu i stałego uczenia się sterowania swoimi reakcjami, ograniczanie i eliminowanie wpływu bodźców negatywnych, ale też na pełniejsze ich wykorzystanie. Mają tu zastosowanie techniki psychoterapeutyczne, m.in. trening asertywności, umiejętność relaksacji i odreagowywania negatywnego stresu, np. jogging czy spacer na łonie natury, lektura nowej książki lub spektakl w teatrze.

**8. Wyeliminowanie nałogów**

Staramy się wyeliminować z naszego życia nałogi (np. nikotynizm, lekomanię, lenistwo, obżarstwo itp.), które obniżają poziom zdrowia i powodują, iż nasz organizm nie będzie funkcjonował prawidłowo.  
Drogą do pozbycia się nałogu mogą być różne czynności i zajęcia np. aktywność fizyczna, która systematycznie prowadzona przynosi pożądane rezultaty zdrowotne.

**9. Być życzliwym dla innych**

Zdrowym społecznie jest ten, kto czyni dobro, jest życzliwy dla innych, zna wartość pojęć: tolerancja i kompromis i posługuje się nimi w praktyce; jednocześnie jest asertywnym, ma poczucie własnej wartości, jest pewny siebie, potrafi powiedzieć „nie”.

**10. Zachowanie postawy copingowej**

Coping to z ang. dawanie sobie rady w życiu. Jest to reguła zamykająca w sobie pozostałe. Człowiek prowadzący zdrowy styl życia to taki, który jest życiowym optymistą, odbieranym przez innych jako człowiek sukcesu. Dzięki temu jest osobą atrakcyjną dla innych, posiadającą wielu przyjaciół. Jest mu po prostu łatwiej żyć