Klasa 8 Wychowanie fizyczne - chłopcy

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 12.05.2020**

Temat **: Dlaczego warto się ruszać?**

Wprowadzenie

*Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno dla młodych, jak i starszych. Uprawianie sportu wpływa pozytywnie nie tylko na ładną sylwetkę, kondycję, ale także zapobiega wielu chorobom. Dlatego też w każdym wieku, w miarę możliwości oczywiście, powinniśmy się ruszać*



**Aktywność fizyczna pozwala nam:**
• poprawić lub zachować wydolność fizyczną,
• utrzymać odpowiednią wagę,
• zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup,
• wzrost odporności,
• lepsze samopoczucie.

Aktywność fizyczna zapobiega również chorobom cywilizacyjnym, między innymi chorobom serca.

Warto pamiętać również, że osoba szczupła, sprawna fizycznie, szybciej i łagodniej przechodzi choroby, niż osoba otyła i bez kondycji.

Regularne wykonywanie ćwiczeń wpływa na wzmocnienie serca i układu krwionośnego. To pomoże Ci znieść większe obciążenia, a tym samym lepiej poradzisz sobie ze stresem. A to wszystko dlatego, że podczas ruchu organizm dotlenia się i relaksuje a do krwi wydzielają się endorfiny.

Ćwiczenia sprawią, że staniesz się bardziej dynamiczny i wesoły. Zyskasz dodatkową energię do radzenia sobie z codziennymi zadaniami. Osoby, które są aktywne fizycznie lepiej śpią, dzięki czemu lepiej wypoczywają.

Osoby uprawiające regularne ćwiczenia chorują rzadziej i znacznie szybciej zdrowieją.

Jak długo powinno się ćwiczyć? Jest wiele teorii, które o tym mówią. Jednak najbardziej optymalnym czasem będzie godzinna dziennie. To pozwoli ci zachować zdrowie i zdrowe ciało.

Ważne aby słuchać swego ciała kiedy rozpoczynasz program ćwiczeń. Nie tylko możesz ulec kontuzji gdy będziesz ćwiczyć zbyt mocno lecz także możesz się szybko zniechęcić.

Wybierz czynności, które sprawiają ci przyjemność, wtedy istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziesz chciał to kontynuować.

**Zadanie dla Ciebie**

Napisz krótko, może być w punktach, jak wpływa na nas aktywność fizyczna?

Odpowiedzi prześlij na adres d.janicka@wp.pl

Na odpowiedzi czekam do końca tygodnia. Praca na ocenę!

**Data: 14.05. 2020**

Temat **: Czy na pewno wiesz co jesz? – jak czytać etykiety spożywcze.**

Wprowadzenie

Większość społeczeństwa  zakupy robi odruchowo: chwyta produkt, wrzuca do koszyka i pędzi do kasy. To błąd! Zapoznanie się z etykietą pozwoli nam wybrać te produkty, które korzystnie wpłyną na nasz organizm i zdrowie. Pamiętajmy, że to, co jemy, ma ogromy wpływ na nasz wygląd, samopoczucie, wydajność.

<https://www.youtube.com/watch?v=O76fPnuCknE>