Klasa 8 Wychowanie fizyczne - chłopcy

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 5.05.2020**

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: 7.05. 2020**

Temat **:Prawidłowa technika biegu**

Wprowadzenie

w Na dzisiejszej lekcji poznasz prawidłową technikę biegu oraz będziesz mógł ją doskonalić poprzez poznane ćwiczenia.

Ćwicz zgodnie z poleceniami instruktorki.

Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj go do przeglądarki innej niż internet explorer.

XSwK24vE3xAISnyzr

<https://ewf.h1.pl/student/?token=dPKz3xDBd4MEfLPy7O8FWdx3Aa6PhE1pdApgHLtoWfh6m4wcab>