

Kl. VII b, wychowanie fizyczne, **22, 23, 25.02.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.**

Lekcja - 2 godz.

Temat: Czym jest zdrowie. Poznajemy jego pozytywne czynniki.

Cele lekcji:

- uczeń wie, co to jest zdrowie,
- uczeń zna wartość zdrowia i jego czynniki,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi stosować ochronę zdrowia u siebie i innych.

Kryteria sukcesu:

- uczeń ceni wartość zdrowia jako największy skarb w życiu człowieka.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochYLENIA boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłONÓW do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadÓW.

2. Treści dla ucznia

ZDROWIE

Zdrowie to zdolność do osiągnięcia pełni własnych fizycznych, psychicznych oraz społecznych możliwości i reagowania na wyzwania środowiska.

Zdrowie jest procesem - można je przywracać, umacniać i doskonalić.

Zdrowie fizyczne oznacza:

- prawidłowe funkcjonowanie układów narządów i tkanek,
- właściwy rozwój fizyczny we wszystkich jego wymiarach,
- niskie nasilenie czynników ryzyka, do których zalicza się:
 - niedostateczną aktywność,
 - sprawność i wydolność fizyczną
 - niską odporność organizmu na zachorowanie.

CZYNNIKI ZDROWIA

Wszyscy pragniemy być zdrowi.

Dobre zdrowie jest podstawą:

- wszelkich aktywności życiowych,
- siły,
- wytrzymałości,
- dobrego samopoczucia,
- radości życia,
- powodzenia w życiu prywatnym i zawodowym.

Określane jest największym skarbem człowieka.

Zdrowie powinno być postrzegane nie jako cel życia, lecz jako środek pozwalający na pełną samorealizację.

Światowa Organizacja Zdrowia określiła także czynniki wpływające na jakość naszego życia.

Zostały pogrupowane w 6 zagadnień:

- zdrowie fizyczne,
- zdrowie psychiczne,
- poziom niezależności,
- relacje społeczne,
- środowisko,
- wolność przekonań i wierzeń.

Od czego zależy nasze zdrowie?

Dbając o siebie i bliskich pamiętajmy jakie czynniki pozytywnie wpływają na zdrowie.

"Dekalog zdrowego stylu życia" obejmuje następujące zalecenia:

- zbilansowana, różnorodna dieta,
- regularna aktywność fizyczna,
- właściwa ilość płynów,
- prawidłowe oddychanie,
- higiena, odpoczynek, redukcja stresu,
- badania profilaktyczne,
- realizacja pasji, rozwój zainteresowań,
- pozytywne relacje międzyludzkie,
- pozytywne myślenie,
- przestrzeganie wartości.



Lekcja - 2 godz.

Temat: Omawiamy czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie oraz na samopoczucie.

Cele lekcji:

- uczeń poznaje czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie oraz na samopoczucie,
- uczeń zna wartość zdrowia i jego czynniki,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi stosować ochronę zdrowia u siebie i innych.

Kryteria sukcesu:

- uczeń ceni wartość zdrowia jako największy skarb w życiu człowieka.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochYLENIA boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłONÓW do przodu, przez 2 minuty utrzYMAJ pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadÓW.

2. Treści dla ucznia

Zadania do wykonania:

Zadanie nr 1

Zapoznaj się:

Czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie	Czynniki negatywnie wpływające na zdrowie
<ul style="list-style-type: none">➤ uprawianie sportu;➤ badania profilaktyczne;➤ zdrowe odżywianie;➤ spotkania z przyjaciółmi;➤ odpowiednia ilość snu;➤ realizacja zainteresowań.	<ul style="list-style-type: none">➤ przemęczenie;➤ stres;➤ nieprawidłowe odżywianie;➤ choroby i brak odporności;➤ brak ruchu;➤ unikanie badań;➤ złe kontakty rodzinne, z rówieśnikami itp.

Zadanie nr 2

Zapamiętaj:

Zdrowie jest to stan sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej.

Z fizjologicznego punktu widzenia zdrowie to pełna zdolność organizmu do utrzymania równowagi między nim i środowiskiem zewnętrznym, do prawidłowego reagowania na zmiany środowiska i przystosowanie się do nich.

Wpływ dobrego samopoczucia na zdrowie	Wpływ złego samopoczucia na zdrowie
<ul style="list-style-type: none">➤ radość ze wszystkiego co się robi;➤ stały wysoki poziom dobrej energii;➤ sprawność (jasność) umysłu;➤ odporność na choroby zakaźne;➤ umiejętność obrony przed nowotworami i chorobami układu krążenia;➤ wolniejszy proces starzenia się - dłuższe życie.	<ul style="list-style-type: none">➤ osłabienie układu odpornościowego;➤ ostrzejszy przebieg wielu chorób;➤ brak lub obniżona koncentracja;➤ przemęczenie;➤ długotrwały stres i choroby związane ze stanem psychicznym np. depresja;➤ obniżenie nastroju;➤ problemy ze snem;➤ rozdrażnienie;➤ wahania nastroju; oraz wiele innych.

Aktywność fizyczna

