**27.03.2020r. Temat: Zdrowie i jego pozytywne mierniki.**

Dużo czasu spędzacie przed komputerem. Róbcie sobie przerwy dla „rozprostowania kości”. Wykonujcie ćwiczenia podane wam w ciekawej formie. Korzystajcie z każdej możliwości chociaż minimalnego ruchu. Ja będę podawała wam różne materiały i zadania. Będą wśród nich i takie na ocenę. Zaczniemy od zagadnień związanych z edukacją prozdrowotną.

Co to jest **zdrowie?** – do chyba oczywiste –powiecie.

ZDROWIE – jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrego stanu człowieka, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa.

Zdrowie charakteryzuje stopień, w jakim poszczególne osoby mogą skutecznie działać w warunkach określonych przez czynniki fizjologiczno-genetyczne oraz środowisko fizyczne i społeczne.

Czynnikami wpływającymi na stan zdrowia są:

1. Aktywność fizyczna, ruchowa.
2. Odżywianie.
3. Warunki życia i pracy.
4. Plagi społeczne (nałogi).
5. Czynniki genetyczne.

Ocena stanu zdrowia może być dokonana na podstawie pozytywnych i negatywnych mierników zdrowia. Mierniki pozytywne określają sprawność i prawidłowość działania poszczególnych narządów, sprawność całego ustroju (np. EKG serca, poziom cukru we krwi, itd.) oraz kondycję społeczeństwa (np.liczebność urodzeń żywych).

Rozwój fizyczny stanowi przejaw zdrowia. Ocenia się go na podstawie pomiarów somatycznych, głównie wysokości i masy ciała (wagi) oraz wykonania testów wydolności fizycznej i sprawności ruchowej.

**Zadanie 1.** Wykonaj pomiary wysokości i masy ciała. Test wykonuj 3 dni z rzędu. Wyniki zapisz w tabelce.

**Zadanie 2.** Wykonaj test wydolności fizycznej. Test wykonuj 3 dni z rzędu.

Opis: Wykonaj 30 pełnych przysiadów w czasie 30 sekund.

Dokonaj 3 pomiarów tętna:

1. Przed wykonaniem przysiadów (tętno spoczynkowe).
2. Bezpośrednio po wykonaniu przysiadów.
3. Po 1 minucie odpoczynku.

Pamiętaj o prawidłowym wykonaniu przysiadów. Zaproś do pomocy domowników. Tętno mierzy się przez 15 sekund i wynik mnoży przez 4 (tak aby uzyskać tętno minutowe).

Puls można mierzyć uciskając tętnicę na przedramieniu lub na tętnicy szyjnej (poszukaj miejsca w bok od krtani, w którym poczujesz pulsującą krew). Dokładny opis znajdziecie w Internecie, wpisując w przeglądarce pytanie: pomiar tętna- jak wykonać?

Zapisz pomiary w tabelce:

P- tętno spoczynkowe

P1- tętno mierzone bezpośrednio po wysiłku

P2-tętno mierzone po 1 minucie odpoczynku

|  |
| --- |
| IMIĘ I NAZWISKO: |
| wzrost | waga | P | P1 | P2 |
| 1 dzień |  |  |  |  |
| 2 dzień |  |  |  |  |
| 3 dzień |  |  |  |  |

Po uzupełnieniu tabelki wyślij na adres e-mail: andrzejkosinski-78@wp.pl. Pamiętajcie, aby wszelkie ćwiczenia wykonywać w obecności kogoś dorosłego!