



## **„NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH” (N.Amosow)**

### **I Piramida zdrowego żywienia.**

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. W okresie wzrostu i rozwoju organizmu wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, funkcje poznawcze, lecz także pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które najczęściej kształtują się właśnie w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

### **Zasady zdrowego żywienia.**

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem.

5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami

8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food

9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.

10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

**Bardzo proszę do 3.04.2020r narysować piramidę żywieniową**

**i przesłać zdjęcie na moją pocztę [mlynarczykk@interia.eu](mailto:mlynarczykk@interia.eu) . Praca zostanie oceniona.**

## **II Obwód stacyjny.**

Skoki na skakance- sposób wykonania :

- przyjąć wyprostowaną postawę,
- wciągnąć i napiąć mięśnie brzucha,
- ugiąć łokcie i trzymać łokcie blisko tułowia,
- odchylić dłonie na boki.

Co daje nam to ćwiczenie ?

- spalanie kalorii,
- jest to doskonałą rozgrzewką.
- skutecznie rozgrzewa mięśnie i stawy,
- wzmacnia mięśnie nóg, szczególnie łydek, a także mięśnie ramion, pośladków, brzucha.

## **III . Trening indywidualny.**

1. Rozgrzewka -ćwiczenia w miejscu plus rozciąganie.

2. Przysiady: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).

3. Brzuski proste: 2 serie po 12 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).

5. Pompki: 2 serie po 10 powtórzeń (pół minuty przerwy między seriami).

Można zwiększyć ilość serii oraz dobrać inne ćwiczenia według własnego uznania.

Jeśli ktoś może proszę o zdjęcia na pocztę z treningu.

#### **IV. Ćwiczenia na poprawę szybkości, koordynacji, zwinności.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hxtC8nas2II> –Oglądnicie link

Intensywność ćwiczeń może być umiarkowana. Drabinka wyklejona i zrobiona ze zwykłej taśmy i skrócona na podłodze. Możecie to ćwiczenie, stosować także w przerwie, ucząc się innych przedmiotów. Wystarczy 2-3 minuty co 45 minut. Chodzi o to, abyście utrwaliłi dobrze ćwiczenie, tak, aby na lekcji wf, można było wspólnie ćwiczyć z większą intensywnością, poprawiając naszą szybkość i koordynację.