

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, **17, 18, 19.03.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.**

Lekcja - 1 godz.

Temat: Utrwalamy zasady hartowania organizmu.

Cele lekcji:

- uczeń umie hartować organizm,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi stosować ochronę zdrowia u siebie i innych.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi wymienić zasady hartowania organizmu.

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 pochylecia 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. Wiadomości dla ucznia.

Dlaczego hartowanie jest nam potrzebne?

Hartowanie jest nam potrzebne z kilku powodów, głównie ze względu na:

- ♣ Zbyt krótkie i rzadkie działanie na organizm bodźców o temperaturze zmiennej, tzn. naturalnie za rzadko mamy do czynienia z naprzemiennym działaniem ciepła i zimna.
- ♣ Tendencję do przegrzewania, noszenie zbyt ciepłych ubrań, czy zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniach. Powoduje to, że organizm nie ma szans oswoić się z zimnem. Kiedy w końcu wychodzimy na zimno to organizm, zamiast zwalczać patogeny, skupia się na przyzwyczajaniu się do niskiej temperatury. I infekcja gotowa. Dlatego też stopniowe osvajanie się z chłodem może przynieść nam liczne zdrowotne korzyści.
- ♣ Zbyt mała aktywność fizyczna, szczególnie ta na świeżym powietrzu.

Powyższe elementy mają wpływ na osłabienie mechanizmów regulacji cieplnej ustroju.

W konsekwencji mogą one prowadzić do częstszych infekcji układu oddechowego spowodowanych przeziębieniem. Dzięki procesowi hartowania organizm uczy się gospodarować ciepłem i umie bronić się przed nagłymi zmianami temperatury. Ponadto wzmocnieniu ulegają także naturalne mechanizmy

obronne organizmu. Hartowanie bowiem zwiększa aktywność układu odpornościowego. Warto jednak pamiętać, iż wytworzenie mechanizmów przystosowawczych na zimno trwa minimum 3 miesiące.

Podstawowe zasady hartowania

Jest kilka podstawowych zasad, do których należy się stosować podczas procesu rozważnego hartowania, oto one:

- ♣ Zabiegi hartowania rozpoczynamy, wtedy gdy jesteśmy zdrowi. Tzn. ogólnie stan naszego zdrowia jest dobry. Ponadto dobrze jest rozpocząć hartowanie latem, gdy jest ciepło. Jest to też optymalny moment, aby zdążyć z hartowaniem organizmu przed jesienią i zimą.
- ♣ W okresie choroby hartowanie przerywamy. Po wyzdrowieniu zaczynamy od początku, czyli od słabych bodźców i znów z czasem zwiększamy ich moc. Proces hartowania zawsze należy rozpoczynać z rozwagą!
- ♣ Hartowanie to proces, a nie jednorazowe działanie. Należy więc wykonywać je systematycznie (codziennie lub co 2 dni), bez dłuższych przerw. Oczywiście przerywamy proces hartowania na czas trwania choroby.
- ♣ Zabiegi hartowania powinny być dostosowane do naszego obecnego stanu zahartowania organizmu.
- ♣ Hartowanie ciała należy stopniować. Tzn. stopniowo zwiększać siłę bodźca. Zaczynamy od bodźców słabych, w miarę przyzwyczajania się organizmu zwiększamy ich siłę. Np. zaczynamy od zanurzenia stóp w wodzie o temp 27°C na 2 s, w kolejnych zabiegach obniżamy temperaturę o 1-2°C i zwiększamy czas trwania o 2-5s, aż do osiągnięcia temp 15°C i 30s zanurzenia stóp w zimnej wodzie, Unikamy zaś bodźców bardzo silnych (np. zanurzenia się w zimnej wodzie bez przygotowania organizmu). W procesie hartowania z czasem zwiększamy czas trwania i powierzchnię ciała poddawaną zabiegowi oraz obniżamy temperaturę. Np. rozpoczynamy od naprzemiennych kąpieli stóp w zimnej i ciepłej wodzie, a po czasie przechodzimy do naprzemiennych natrysków całego ciała. Zaczynamy od wody chłodnej i stopniowo obniżamy jej temperaturę, po pewnym czasie dochodzimy do stosowania wody zimnej.
- ♣ Hartowanie warto rozpocząć jak najwcześniej (w młodości, dzieciństwie) i systematycznie kontynuować je przez całe życie.
- ♣ Warto stosować kilka różnych metod hartujących. Tzn. łączyć zabiegi wodne, kąpiele słoneczne i powietrzne, aktywność fizyczną — ćwiczenia na świeżym powietrzu.
- ♣ Zawsze należy brać pod uwagę warunki indywidualne, jak np. budowę ciała — ilość masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej, płeć oraz stan zahartowania. Osoby bardzo szczupłe są bardziej wrażliwe na zimno ze względu na niewielką ilość tkanki tłuszczowej pod skórą.
- ♣ W procesie racjonalnego hartowania nie zaleca się kąpieli w przereźbach („morsowanie" nie jest dobre dla wszystkich) czy też zbyt lekkiego ubierania się podczas dużych mrozów. Tego typu działania, zamiast wzmocnieniem odporności mogą się zakończyć chorobą.
- ♣ Jeśli masz wątpliwości, to przed rozpoczęciem hartowania możesz skontaktować się z lekarzem. On pomoże Ci podjąć decyzję czy/i w jaki sposób możesz rozpocząć ten proces!

Lekcja - 3 godz.

Temat: Poznajemy choroby cywilizacyjne oraz pracę dietetyka.

Cele lekcji:

Uczeń potrafi:

- wyjaśnić, czym jest choroba i choroba cywilizacyjna,

- skonstruować wykaz współczesnych chorób cywilizacyjnych,
- wymienić pośrednie i bezpośrednie przyczyny chorób XXI wieku,
- dostrzegać problem chorób cywilizacyjnych współczesnego człowieka, szczególnie chorób serca, otyłości i cukrzycy.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi wykonać działania profilaktyczne eliminujące współczesne choroby,

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 pochylecia 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. Wiadomości dla ucznia.

Według powszechnie przyjętej w medycynie nomenklatury, **mianem chorób cywilizacyjnych lub chorób XXI wieku** zwykło określać się globalnie **występujące powszechnie schorzenia**, których pojawienie się i **rozprzestrzenianie na całym świecie jest związane z postępem współczesnej cywilizacji**. Pojęcie chorób cywilizacyjnych, nazywanych też chorobami XXI wieku, służy określeniu **szerzących się w skali globalnej powszechnie znanych chorób**, których rozprzestrzenianie się związane jest z rozwojem cywilizacji. Częstotliwość ich występowania powiązana jest ze stopniem rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa. Nie istnieje ich ścisły podział i nie można jednoznacznie stwierdzić, czy dana dolegliwość jest chorobą cywilizacyjną. Jakie czynniki są odpowiedzialne za ich szerzenie? Czy można im przeciwdziałać, czy też współczesne społeczeństwo jest wobec nich całkowicie bezradne?

Choroby cywilizacyjne, jak wskazuje na to sama nazwa, **mają podłoże w procesach cywilizacyjnych**, których skutki, pośrednio lub bezpośrednio, wpływają na życie społeczeństwa. Zamiennie używa się dla nich określenia „choroby XXI wieku”, jednak ten termin odnosi się do określonego czasu i miejsca. **Choroba raz zakwalifikowana jako cywilizacyjna pozostaje nią jedynie do momentu, gdy ludzkość upora się z konkretnym problemem, wskutek czego zachorowalność i śmiertelność z jej powodu zmniejszy się i straci wymiar globalny.**

Jeszcze do niedawna uważano, że „choroby XXI wieku” dotyczą wyłącznie osób starszych i dorosłych. **Niestety, obecnie coraz częściej dotykają one również dzieci i młodzież.** Mają one **charakter przewlekły**, a tym samym wymagają specjalistycznego i regularnego leczenia.

Mogą wpływać na jakość życia człowieka i generują bardzo wysokie koszty społeczne, co uznawane jest za największy problem.

Cieszący się dobrym zdrowiem współczesny człowiek to taki, którego **rozpiera energia** i jest w stanie się realizować, przez co **unikną chorób, problemów ze stresem, czy różnego rodzaju stanów depresyjnych**. Dlatego tak **ważny jest styl naszego życia**, którego kluczowym elementem jest **aktywność fizyczna**.

Wyróżnia się **dwie grupy czynników wywołujących choroby cywilizacyjne**: przyczyny pośrednie oraz przyczyny bezpośrednie. **Do przyczyn pośrednich** zalicza się przede wszystkim urbanizację, chemizację rolnictwa, nadmierne zanieczyszczenie środowiska, mechanizację oraz większy poziom hałasu i promieniowania. Nie wywołują one chorób bezpośrednio, lecz składają się na postęp cywilizacyjny, który przyczynia się do zmiany stylu życia przeciętnego człowieka. Dzieje się tak zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, gdzie tempo życia znacznie się zwiększa, wymuszając zmianę nawyków i sposobu funkcjonowania w codziennym życiu. Wszystkie te czynniki mają wpływ na powstawanie **bezpośrednich źródeł chorób cywilizacyjnych** do których zalicza się między innymi **brak aktywności fizycznej, prowadzenie siedzącego trybu pracy i życia, spożywanie niezdrowego i chemicznego pożywienia, stosowanie różnego rodzaju używek, większa podatność na stres związana z przyspieszonym tempem życia, a także brak dostatecznej ilości odpoczynku.**



Choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość i cukrzyca są to przykłady najczęstszych chorób cywilizacyjnych, wywoływanych **poprzez siedzący tryb życia, brak ruchu, znużenie pracą i obowiązkami, codziennym zabieganiem itd.**

Chcąc się skutecznie **bronąć przed skutkami życia w XXI wieku** powinniśmy stanowczo **postawić na ruch**. Dzięki temu będziemy w stanie **usprawnić czynności niektórych narządów i układów, poprawimy przemianę materii**, co spowoduje **utrzymanie równowagi między ilością energii dostarczanej z pożywieniem, a jej ubywaniem**, z czym większość ludzi ma kłopot. Trzeba tak niewiele, by to zmienić - **odrobina samozaparcia, chęci i wprowadzenia w nasze życie czegoś nowego, zdrowego**, powinno zaciekawic i może nawet stać się pomysłem na hobby.

Poprzez ruch zwiększymy **wydolność i sprawność fizyczną**, zmniejszymy zagrożenie chorobami układu krążenia, a także chorobami przemiany materii. Wpływ treningu fizycznego, powoduje ponadto **zmniejszenie zmęczenia** wywołanego codziennym życiem. Musimy zadbać o swój wypoczynek, chroniąc się tym samym przed zjawiskiem przewlekłego zmęczenia i w konsekwencji złego samopoczucia, prowadzącego czasem aż do stanów nerwicowych.

Zwiększając siłę mięśni zapobiegamy przeciążeniom układu ruchowego, czego szczególnie dotkliwym problemem są **bóle dolnego odcinka kręgosłupa**.

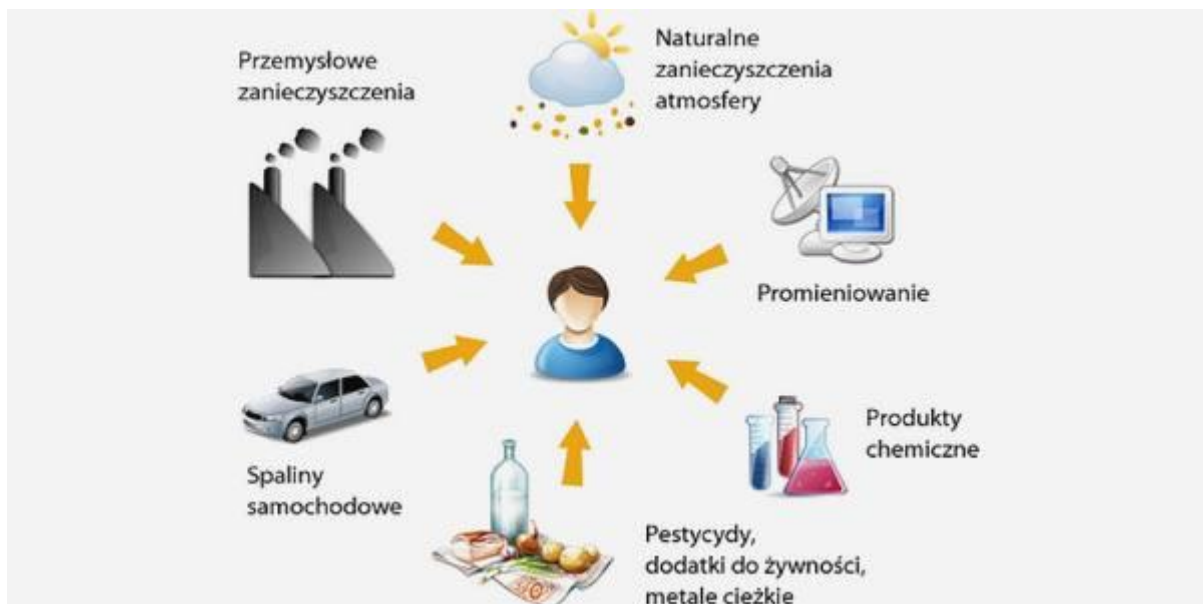
Problem ten dotyczy nie tylko osób pracujących fizycznie, podnoszących duże ciężary, ale także mających **siedzący tryb pracy**. Trening wzmacniający mięśnie tułowia zadba również o przeciążenia części szyjnej kręgosłupa, a praca nad gibkością, zwinnością i dobrą koordynacją ruchów zapobiegnie złamaniom kości i innym urazom. Nie dajmy się zwieść pozorom oznak naszego zdrowia. Badania epidemiologiczne wykazują, że zapadalność na chorobę niedokrwienną serca i śmiertelność z powodu zawału serca są większe u osób prowadzących **siedzący tryb życia niż u osób aktywnych ruchowo**.

Do najczęstszych przyczyn powodujących ten stan zaliczamy: nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, otyłość, a także tak lekceważone palenie papierosów, niewłaściwe odżywianie się z nadmierną ilością tłuszczów, cukrów prostych i używek oraz małą aktywność ruchową.

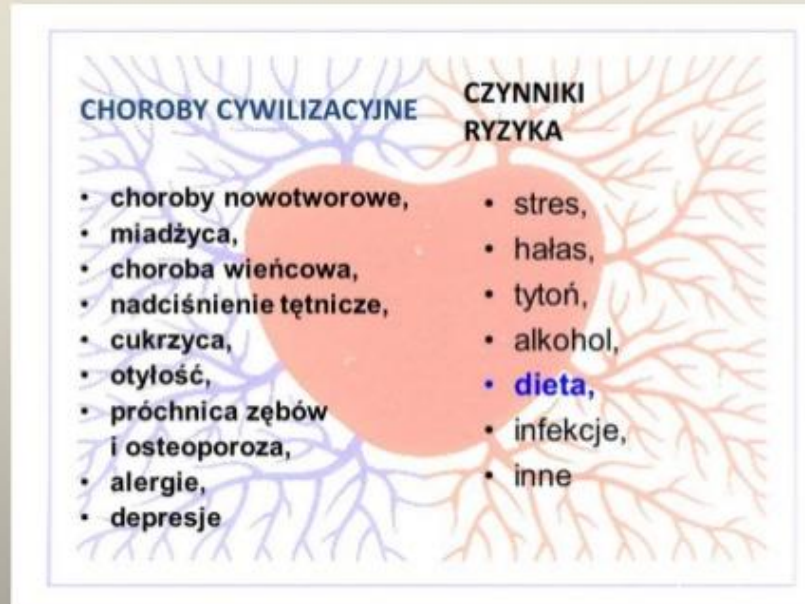
Reasumując - **poprawić jakość życia możemy poprzez wzmocnienie aktywności fizycznej, co pozwoli nam podjąć skuteczną walkę z przewlekłymi chorobami układu krążenia i przemiany materii.** Systematycznie wykonywane wysiłki fizyczne zmniejszą zagrożenie. W profilaktyce chorób serca będziemy mieć duży wpływ na ciśnienie tętnicze, profil lipidowy osocza, wrażliwość tkanek na insulinę, a także na krzepnięcie krwi. **W zapobieganiu i leczeniu otyłości zwiększymy dobowy wydatek energii, przez co przyspieszymy przemianę materii i zmniejszymy ubytek masy mięśni, stosując ponadto niskokaloryczną dietę.** W naszym treningu powinniśmy zadbać o umiarkowane obciążenia wysiłkowe stosowane systematycznie i z odpowiednią częstotliwością, w rozmiarach **przynajmniej 2 razy w tygodniu powyżej 30 minut.**

Obecnie do chorób cywilizacyjnych zalicza się:

- cukrzycę, nowotwory, otyłość,
- choroby sercowo-naczyniowe, w tym zawały serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, stabilną chorobę wieńcową,
- choroby układu oddechowego, w tym przewlekłą chorobę płuc,
- osteoporozę, alergie,
- problemy natury psychicznej – uzależnienia, anoreksję, bulimię, depresję, nerwicę natręctwa,
- choroby zakaźne, zwłaszcza AIDS i gruźlicę,
- choroby przewodu pokarmowego – hemoroidy, biegunki, zaparcia, refluks przełyku, wrzody żołądka i dwunastnicy.



CZYNNIKI RYZYKA CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH

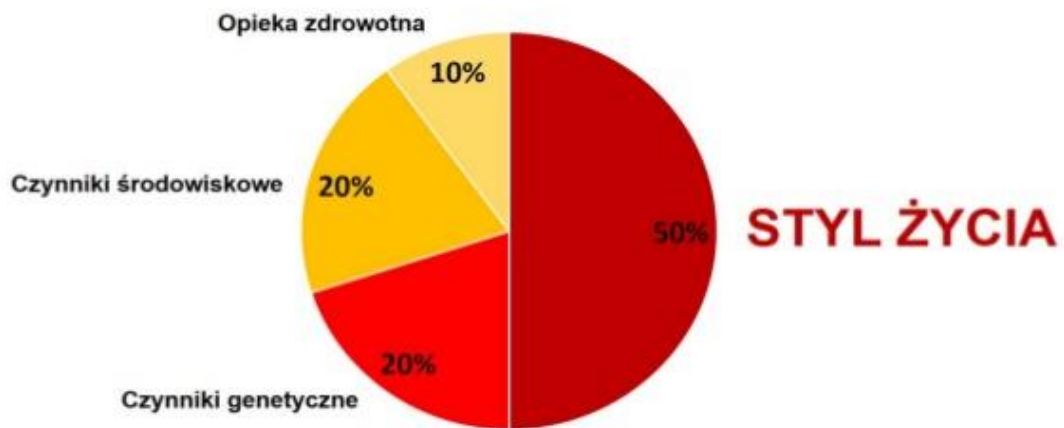


PRAWDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA

Prawidłowy sposób żywienia został zdefiniowany jako spożywanie takiej ilości energii i składników odżywczych, które warunkują utrzymanie odpowiedniej **masy ciała i normalne funkcjonowanie organizmu**. Pożywienie musi więc być dostosowane do rzeczywistych potrzeb organizmu, z uwzględnieniem wieku człowieka, jego płci, stanów fizjologicznych, aktywności fizycznej oraz rodzaju wykonywanej pracy.



Co wpływa na nasze zdrowie?



CHOROBY DIETOZALEŻNE

- Otyłość
- Choroby układu krążenia
- Nadciśnienie tętnicze
- Osteoporoza
- Cukrzyca typu 2
- Próchnica zębów
- Nowotwory



PRZYCZYNY CHORÓB DIETOZALEŻNYCH

- Dodatni bilans energetyczny.
- Nadmierne spożycie cukru i soli.
- Nadmierny udział w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans.
- Niewystarczająca podaż błonnika pokarmowego.
- Niedostateczne spożycie witamin antyoksydacyjnych oraz polifenoli.
- Niedostateczne spożycie wapnia i magnezu.
- Zbyt małe spożycie ryb i olejów.



Wejdź w link i zapoznaj się z różnymi chorobami cywilizacyjnymi oraz sposobami zapobiegania ich powstawaniu w organizmie człowieka.

<https://www.slideshare.net/malvil/znaczenie-ywienia-w-profilaktyce-i-leczeniu-chorb-cywilizacyjnych>