

## BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA-EDUKACJA ZDROWOTNA

Aby skutecznie przeciwdziałać zagrożeniom, które są skutkiem rozwijającej się cywilizacji, należy położyć większy nacisk na higienę pracy ucznia oraz profilaktykę prozdrowotną. Higiena w praktyce zajmuje się między innymi zagadnieniami z obszaru ochrony zdrowia dzieci i młodzieży w szkole i w domu. Zdrowy styl życia potęguje i umacnia zdrowie i zasadniczo wpływa na jakość życia człowieka. Zdrowy styl życia odnosi się do higienicznego trybu życia. Na higieniczny tryb życia który wzmacnia odporność i zdrowie składa się kilka elementów:

- 1.Higiens osobista i otoczenia
- 2.Umiejętność radzenia sobie ze stresem
- 3.Unikanie nadmiernego obciążania organizmu
- 4.wysoki standard warunków pracy w szkole i w domu
- 5.Aktywny wypoczynek
- 6.Urozmaicenie wykonywanych czynności
- 7.aktywność ruchowa
- 8.prawidłowe odżywianie
- 9.Unikanie używek

W obszarze bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista uczeń :

- 1.Potrafi bezpiecznie korzystać z obiektów sportowych i rekreacyjnych
- 2.Potrafi wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, które zapobiegają negatywnym skutkom pracy np. przy komputerze
- 3.Zna i wykonuje krótki program ćwiczeń relaksujących i relaksacyjnych
4. Umie dobrać bezpieczny dla siebie zestaw ćwiczeń fizycznych-zależny od aktualnego stanu swojej sprawności fizycznej i psychicznej
- 5.W nauce i ćwiczeniach fizycznych stosuje zasadę stopniowania trudności
- 6.Wszelkie ćwiczenia ruchowe wykonuje w bezpiecznym miejscu ćwiczeń, przewietrzonym pomieszczeniu
- 7.Przed każdą formą aktywności fizycznej przeprowadza właściwą rozgrzewkę
- 8.Aktywność fizyczną realizuje zawsze w odpowiednim stroju sportowym

Higiena pracy umysłowej to zbiór zasad dotyczących stworzenia odpowiednich warunków do pracy ucznia .Korzystanie z tych zasad sprawia iż nauka jest łatwiejsza, jest mniej męcząca, nie zniechęca. Podstawowe zasady nauki zgodnej z higieną pracy umysłowej to:

- 1.Odpowiednia dieta
- 2.Sen-odpoczynek bierny
- 3.Zajęcia ruchowe-odpoczynek aktywny

### ODPOWIEDNIA DIETA-ZASADY OGÓLNE

- staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna
- na drugie śniadanie i na podwieczorek jedz owoce
- do obiadu jedz sałatkę z mieszanki świeżych warzyw
- nie zapominaj o tłuszczach rybnych i roślinnych
- pij dużo wody mineralnej
- unikaj kawy, alkoholu, unikaj dymu tytoniowego

### SEN

- podczas snu następuje regeneracja sił komórek nerwowych, mózgu.
- wysypiaj się, śpij około 7-8 godzin
- zrób sobie krótką popołudniową drzemkę(około 30 minut) dla regeneracji swojego organizmu

-przewietrz pomieszczenie w którym śpisz, podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia

#### AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

-najprostsze ćwiczenia fizyczne, spacer, jazda na rowerze ma korzystny wpływ w procesie uczenia

-w czasie nauki rób sobie krótkie przerwy na ćwiczenia fizyczne, zrób kilka ćwiczeń ruchowych

-podczas ćwiczeń otwórz okno, krew dostarczana mózgowi będzie wzbogacona w tlen

Efektywnemu uczeniu się ucznia sprzyja całościowy stan psychofizyczny. Przystępując do nauki w domu uczeń powinien być zdrowy, wyspany, wypoczęty, nie głodny, nie przejezdony. Nie powinien mieć na sobie ciasnego ubrania, ze względu na złe krążenie krwi. Dobry nastrój i samopoczucie są pomocne. Ospalność, ociężałość i zniechęcenie można łatwo zlikwidować biorąc chłodny prysznic, wykonując kilka ćwiczeń fizycznych.

#### Ćwiczenia usprawniające

1.przysiady-3serie po 10 powtórzeń

2.skłony tułowia w przód-3serie po 10 powtórzeń

3.skłony tułowia w bok-2serie po 10 powtórzeń

4.w leżeniu na plecach skłon tułowia w przód(brzuski)-3serie po 10 powtórzeń

5.w leżeniu na plecach przyciąganie kolan do brzucha-3serie po 10 powtórzeń