

**Temat : Wzmacniamy mięśnie posturalne, prawidłowo podnosimy ciężary z podłoża.  
Umiemy wyjaśnić pojęcie zdrowia.**

Aby uniknąć wad postawy, musisz wzmocnić mięśnie!

1. Włącz swoją ulubioną rytmiczną muzykę i wykonaj;

- bieg truchtem z wysokim unoszeniem kolan

- "pajacyki"

- marsz z wysokim unoszeniem ramion

dalej w rytm muzyki, każde ćwiczenie po ok. 1 min.:

2. Postaw krzesło przed sobą i stawiaj na nim zgiętą nogę, raz lewą, raz prawą.

3. Wykonaj wymachy nóg nad krzesłem, na zmianę, lewa, prawa.

4. Stań tyłem do oparcia krzesła, wykonaj skręty tułowia dotykając oparcia.

5. Stań przodem do krzesła, pochyl się, ręce oprzyj o siedzisko, wykonuj wymachy nóg w tył na zmianę lewą i prawą.

6. Wykonaj przysiady, jakbyś chciał usiąść na krześle, ale nie siadaj.

7. To samo spróbuj zrobić na jednej nodze, potem na drugiej.

8. Usiądź na krześle, unoś wyprostowane nogi.

9. Siedząc wykonaj opad tułowia, ręce dotykają podłogi.

10. Wstań, jedną ręką trzymaj się oparciu, drugą chwyć stopę nogi zgiętej w kolanie i przyciągnij piętę do pośladka.

11. Stań prosto i wyciągnij ręce do góry, sięgaj "do sufitu" raz jedną, raz drugą ręką.

Wady kręgosłupa mogą powstać przez nieprawidłowe podnoszenie ciężkich przedmiotów. Przygotuj coś ciężkiego, ale bez przesady! Wykonaj ćwiczenia:

1. Podejdź blisko do tego przedmiotu.

2. stań w rozkroku.

3. Zrób przysiad.

4. Biodra w tył, plecy proste.

5. Chwyć przedmiot, wyprostuj kolana, biodra w przód.

Pamiętaj! Nigdy nie podnoś czegoś ciężkiego schylając się na prostych nogach.

Z podanej rozsypanki ułóż kilka zdań mówiących - co to jest zdrowie? Zapisz je .

ZDROWIE	JEST	STANEM	PEŁNEGO
DOBREGO	SAMOPOCZUCIA	FIZYCZNEGO,	PSYCHICZNEGO,
I	SPOŁECZNEGO,	A	NIE
WYŁĄCZNIE	BRAKIEM	CHOROBY	LUB
NIEDOMAGAŃ.			
ZDROWIE	TO	OPTYMALNY	STAN
DOBREGO	SAMOPOCZUCIA	ZWIĄZANY	Z
JAKOŚCIĄ	ŻYCIA.		
ZDROWIE	TO	POTENCJAŁ	FIZYCZNY
I	PSYCHICZNY	CZŁOWIEKA,	DAJĄCY
MOŻLIWOŚĆ	ROZWIJANIA	RÓŻNYCH	AKTYWNOŚCI,
SAMOREALIZACJI	I	TWÓRCZEGO	ŻYCIA.
ZDROWIE	TO	DOBRA	JAKOŚĆ
ŻYCIA:	DOBRE	SAMOPOCZUCIE,	SZCZĘŚCIE,

ZADOWOLENIE	Z	ŻYCIA,	SAMOREALIZCJA.
-------------	---	--------	----------------

Dokończ zdanie : " W trosce o swoje zdrowie powinnam / powinienem .....

To co napisane wyślij mailem.