WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

Klasa V

Wtorek 21.04.2020

Temat: Zaplanuj odpoczynek.

I. **Przeczytaj poniższy tekst:**
Organizm to nasze ciało fizyczne zbudowane i funkcjonujące w sposób niezwykle subtelny, skomplikowany i dokładny. Powinniśmy zatroszczyć się o to, aby zapewnić jak najlepsze warunki do jego rozwoju. Sposób życia może mieć ogromny wpływ na nasz organizm dobry lub zły. Każdy człowiek, by móc prawidłowo funkcjonować, powinien znaleźć czas na wypoczynek. Wypoczynek należy dostosować do indywidualnych potrzeb, rodzaju i stopnia zmęczeni. Można wypoczywać czynnie lub biernie. Należy jednak pamiętać, że po dużym zmęczeniu fizycznym, czy psychicznym, zaleca się najpierw wypoczynek bierny. Przy zmęczeniu umiarkowanym można pozwolić sobie na wypoczynek połączony z ruchem. Ruch pozytywnie wpływa na psychofizyczną kondycję człowieka. Sprzyja prawidłowemu rozwojowi młodego organizmu. Ruch korzystnie oddziałuje na układy krwionośny oddechowy, trawienny, nerwowy, dlatego też przyczynia się do poprawy samopoczucia. Ważnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest także zdrowy sen. W czasie snu regenerują się komórki wszystkich narządów, cały organizm odpoczywa. Po dobrze przespanej nocy jesteśmy wypoczęci, pełni energii, gotowi do podjęcia wyzwań dnia. Organizm dorosłego człowieka potrzebuje około 8 godzin snu na dobę, młody organizm 10 godzin. Bezpośrednio przed snem nie powinno się oglądać telewizji, ani spożywać posiłków. Bezwzględnie należy wywietrzyć pokój. Szybciej zaśniemy, jeżeli położymy się wygodnie, rozluźnimy mięśnie, uspokoimy oddech, pomyślimy o przyjemnościach. Odpoczynek będzie efektywny, jeżeli zadbamy o to, by bodźce z otoczenia, odbierane przez nasz organizm za pomocą zmysłów, dostarczały nam przyjemnych wrażeń (zapach, muzyka, czy kolory: błękit działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie, tętno; zielony pomaga zasnąć).

II. **Praca samodzielna**

1. **Moje codzienne czynności.**
W odpowiednich rubrykach obok czynności, które codziennie wykonujecie wpiszcie przeciętny czas ich trwania.

Czynności podstawowe	Czynności związane ze szkołą lub pracą	Czas wolny
Spanie.....	Odrabianie pracy domowej.....	Gra na komputerze.....
Jedzenie.....	Droga do i ze szkoły.....	Oglądanie telewizji.....
Ubieranie się.....	Nauka w szkole.....	Czytanie.....
Higiena osobista.....		Uprawianie sportu.....
Kąpiel.....		Spędzanie czasu z kolegą, koleżanką.....
Mycie zębów.....		

Następnie szeregują wymienione czynności:

- w kolejności od najbardziej do najmniej czasochłonnych
- w kolejności od najbardziej do najmniej lubianych

Odpowiedzcie na następujące pytania:

a) Czy najbardziej czasochłonne zajęcia są jednocześnie zajęciami najbardziej lubianymi?

b) Czy ulubione zajęcia zajmują dużo czasu?

c) Czy każdego dnia przeznaczasz pewną ilość czasu na te same zajęcia np. naukę, wypoczynek?

2. Zdrowy wypoczynek.

Uzupełnij tabelę, stawiając znak X obok haseł, których treść kojarzy Ci się ze zdrowym wypoczynkiem.

Sen	
Wycieczki rowerowe	
Słuchanie muzyki	
Palenie papierosów	
Pływanie	
Oglądanie telewizji	
Spędzanie czasu przed komputerem	
Nawykowe jedzenie z powodu braku zajęcia	
Bieganie	
Spacery	

3. Odpocznij sobie.

Po każdym wysiłku człowiekowi jest potrzebny wypoczynek. Sposób wypoczywania zależy m.in. od rodzaju wykonywanej pracy. Zaproponuj kilka rodzajów wypoczynku osobie pracującej fizycznie i umysłowo.

Po ciężkiej pracy fizycznej wypoczynkiem będzie.....

....., a także.....

oraz.....

Po pracy umysłowej można.....,

..... lub ..... .

uzupełniają tabelę, stawiając znak X obok haseł, których treść kojarzy im się ze zdrowym wypoczynkiem.

4. Zapoznaj się z piramidą aktywności fizycznej dla dzieci i zastanów się w jaki sposób można teraz do niej się dostosować.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIECI