**Wychowanie fizyczne** 22.06. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Historia Igrzysk olimpijskich.*

**Historia Igrzysk olimpijskich.** Pierwsze igrzyska olimpijskie odbywały się w Olimpii w Grecji co cztery lata, stąd w starożytnej Grecji termin olimpiada, który oznaczał czteroletni okres między kolejnymi igrzyskami. Pierwsze udokumentowane igrzyska odbyły się w roku 776 p.n.e. Na czas igrzysk olimpijskich zaprzestawano wojen. Podczas trwania konfliktów ogłaszano „pokój boży” i wojny wstrzymywane były na 2 miesiące. Igrzyska trwały 5 dni, reszta czasu była przeznaczona na wyruszenie i powrót z igrzysk przez widzów i zawodników. Zawodnik, który wygrał igrzyska, stawał się sławny i otrzymywał tytuł ***olimpionika***. W jego rodzinnym mieście stawiano pomniki na jego cześć i pisano wiersze. Nowożytne letnie igrzyska olimpijskie rozgrywane są od 1896r. (Ateny), zaś zimowe od 1924r. (Chamonix). Nawiązują one do głębokich tradycji antycznych igrzysk olimpijskich. Zdecydowana większość zawodników traktuje igrzyska olimpijskie jako najważniejsze zawody sportowe, a złoty medal olimpijski, jako najcenniejsze i najbardziej wyczekiwane trofeum.

Z filmu dowiecie się o historii Igrzysk olimpijskich

<https://www.youtube.com/watch?v=DgZCGbdxRuE>

**Wychowanie fizyczne** 23.06. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Choroby cywilizacyjne.*

## Choroby cywilizacyjne to inaczej choroby społeczne, których źródłem nie jest zakażenie a szybki rozwój cywilizacji. Choroby cywilizacyjne występują globalnie, zarówno w społeczeństwach wysokorozwiniętych, jak i rozwijających się. Skąd się biorą choroby cywilizacyjne, czy można się przed nimi uchronić?

## Przyczyny

Choroby cywilizacyjne nie bez powodu nazywane są epidemią XXI wieku. Rozprzestrzeniają się globalnie, są niezakaźne, a mimo to prowadzą do niepełnosprawności i w ponad 80% doprowadzają do przedwczesnych zgonów.

Wyróżnia się dwie przyczyny chorób cywilizacyjnych:

1. Bezpośrednie; brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, zła dieta (monotonna, źle zbilansowana: bogata w energię, cukry, tłuszcze zwierzęce, sól, produkty wysoko przetworzone), nadużywanie alkoholu i kawy, palenie papierosów, a także brak odpoczynku, permanentny stres, wszechobecna kultura masowa, postęp technologiczny.
2. Pośrednie ; to te, przed którymi człowiek nie może się obronić: galopujące uprzemysłowienie, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (zanieczyszczenia powietrza, gleby, wody), hałas, promieniowanie jonizujące i in.

W dzisiejszych czasach uprzemysłowienie stanowi duży problem dla różnych dziedzin życia codziennego. Zanieczyszczamy środowisko naturalne i jemy wysoko przetworzone jedzenie. Spożywamy za mało błonnika, za dużo w naszej diecie jest cukrów, a za mało owoców i warzyw. W produkcji stawiamy na ilość, nie na jakość, przez co tracimy kontrolę nad tym, co tak naprawdę jemy i czym się posługujemy na co dzień.

Żyjemy w głośnych miastach, w szybkim tempie. Dużo czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, wszędzie poruszamy się autem, autobusem czy tramwajem, bo tak szybko i wygodnie. Za mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu, na zdrowej aktywności. Oddychamy zanieczyszczonym powietrzem. Zanieczyszczamy środowisko tonami rakotwórczych śmieci. Zycie w takim świecie człowiek przypłaca zdrowiem, a nawet życiem.

**Choroby cywilizacyjne — rodzaje**

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy schorzenia:

1. sercowo- naczyniowe; nieprawidłowości w funkcjonowaniu układy krwionośnego powodują: zawał serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu;
2. przewodu pokarmowego; zła dieta, szybie jedzenie i stres, wpływają na upośledzenie układu pokarmowego. Powodują: chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, refluks, biegunki, zaparcia, choroby jelit;
3. psychiczne - stres, „wyścig szczurów” i poczucie osamotnienia przyczyniają się do powstawania nałogów i zaburzeń psychicznych: nerwicy, depresji, schizofrenii, anoreksji, bulimii, pracoholizmu, alkoholizmu, narkomanii;
4. otyłość;
5. cukrzyca;
6. nowotwory.

**Choroby cywilizacyjne — profilaktyka**

Czy mamy wpływ na pojawienie się chorób cywilizacyjnych? Czy możemy im przeciwdziałać? Wg badań, mamy wpływ na nasze życie, bo to od nas zależy jaki tryb życia będziemy prowadzić, czy aktywny, czy bierny. Za indukowanie chorób cywilizacyjnych odpowiedzialni jesteśmy my sami. Naukowcy twierdzą, że w 52% mamy wpływ na to, czy wystąpią u nas choroby cywilizacyjne, czy nie. Od nas samych zależy, jak i co, będziemy jeść, jak spędzać czas, jak sypiać, jak odpoczywać i pracować.

Tymczasem badania pokazują, że w Polsce aktywność rodzin wynosi jedynie 8-20%. Wśród dzieci aż 70%, wykazuje za małą aktywność. Dane epidemiologiczne pokazują, że 1/3 Polaków choruje na choroby dieto zależne, a co drugi Polak umiera przedwcześnie z powodu chorób układu krążenia.

Aby zapobiec chorobom cywilizacyjnym, należy wprowadzić kilka zdrowych zasad:

1. zdrowo jeść i dbać o zbilansowaną dietę - codziennie jeść owoce i warzywa (bogate w witaminy, błonnik i sole mineralne), ograniczać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, cukier i sól zastąpić zdrowymi ziołami;
2. uprawiać sport dostosowany do stanu zdrowia i spędzać aktywnie czas na świeży powietrzu (WHO wskazuje na minimalną codzienną dawkę ruchu na 10 tys. kroków dla osoby pracującej fizycznie i 15 tys. dla pracującej umysłowo, minimalny ciągły czas aktywności fizycznej nie powinien być krótszy niż 60 - 90 min);
3. zredukować ilość spożywanych używek do minimum, a nawet całkowicie je wyeliminować z naszego życia;
4. regularnie badać mocz i krew (szczególnie poziom glukozy we krwi i poziom cholesterolu).

**Wychowanie fizyczne** 24.06. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Bezpieczne wakacje.*

**Bezpieczne wakacje.**

**Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.**

**Nad morzem**

Morze to potężny żywioł, z którym trzeba się liczyć. Pamiętajmy zatem o kilku istotnych regułach:

* Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujmy się do jego poleceń.
* Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się kąpać przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.
* Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt. Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV. Ciało nasmarujmy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody.
* Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.
* Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy.
* Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.
* Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.
* Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.
* Nie pływajmy w pobliżu wodorostów. Zwracajmy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.
* Pływajmy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.
* Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.
* Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładajmy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.

**W górach**

Jednym z największych zagrożeń w górach jest zmieniająca się w szybkim tempie pogoda. Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

* **Zawsze pamiętajmy o naładowanej komórce z numerem GOPR – 601 100 300**.
* Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
* Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
* Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałasy, leśniczówki itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
* Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
* Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
* **Pamiętajmy o prowiancie** – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
* Nie zapominajmy o  okularach przeciwsłonecznych.
* Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

**W razie nagłej zmiany pogody**, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

* **czerwony**- szlak główny dla danych gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
* **niebieski**– trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy nocować w schronisku;
* **zielony**i **żółty**– krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
* **czarny**– krótkie szlaki dojściowe.

**Spacer do lasu lub na łąkę**

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zróbmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzęciu w oczy ani nie pokazujmy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

* Nie dokarmiajmy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
* Stosujmy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
* Nie rozpalajmy ognisk w lesie i jego pobliżu.
* Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

**Wyprawa rowerowa**

* Starajmy się nie podróżować solo.
* Zawsze jeździmy w kasku.
* Miejmy przy sobie apteczkę.
* Sygnalizujmy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
* Zwalniajmy na krętych drogach.
* Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrówkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”. Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

**Wychowanie fizyczne** 25.06. 2020 **Klasa VIII**

Temat: *Podsumowanie roku szkolnego 2019/2020*

Z okazji ukończenia szkoły chciałbym Wam życzyć, abyście potrafił cieszyć się sukcesami.  
Umieli wyciągać wnioski z porażek.

Życzę Wam szczęścia, radości i osiągnięcia celów.

Powodzenia.