**Wychowanie fizyczne** 22.04. 2020 **Klasa VIII**

Temat : *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.*

**Wyjaśnia pojęcie zdrowie, opisuje pozytywne mierniki zdrowia.**

„Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”- według WHO.

Do pozytywnych mierników zdrowia należą:

* sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów i układów organizmu,
* odpowiednie ciśnienie krwi 120/80,
* poziom glukozy we krwi poniżej od 70-99 mg/dl,
* EKG serca,
* poziom sprawności i kondycji fizycznej,
* brak nadwagi i otyłości.

Podaję link do przeczytania:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/rola-aktywnosci-fizycznej-dzieci-dla-zbudowania-zdrowych-i-mocnych-kosci>

Dzisiaj ćwiczenia wykonaj według własnej inwencji.

Poćwicz przynajmniej 15 minut, zachęć domowników do ruchu.

Pamiętaj, aby przewietrzyć pokój. Nie zapomnij o rozgrzewce.