

## **Wychowanie fizyczne 16.04. 2020 Klasa V**

Temat 10: 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>

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej>

Dzisiaj ćwiczenia wykonaj według własnej inwencji.

Poćwicz przynajmniej 15 minut, zachęć domowników do ruchu.