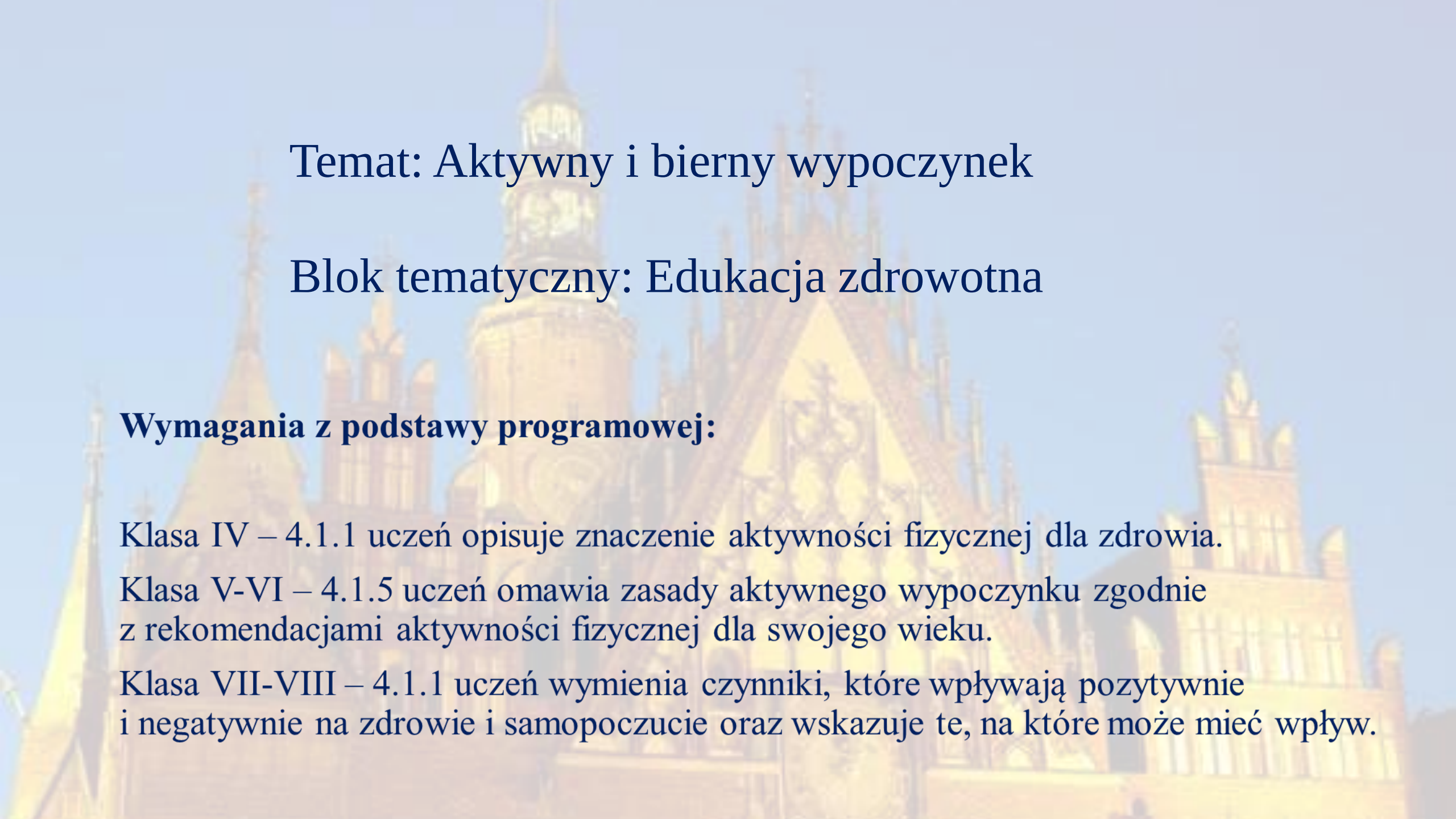


Aktywny i bierny wypoczynek





Temat: Aktywny i bierny wypoczynek

Blok tematyczny: Edukacja zdrowotna

Wymagania z podstawy programowej:

Klasa IV – 4.1.1 uczeń opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Klasa V-VI – 4.1.5 uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII-VIII – 4.1.1 uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.

AKTYWNY WYPOCZYNEK

To pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona w praktycznie każdym ruchu, jaki wykonujemy, również w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie czy chodzenie. Ale aby aktywność ruchowa sprawiała przyjemność, najlepiej dobierać ją w zależności od stopnia i rozległości zmęczenia oraz indywidualnych upodobań. Mogą to być np. spacer, turystyka, praca na działce czy sport. Ważne, żeby wypoczynek aktywny był regularny.



Przykłady aktywnego wypoczynku



Czas wolny

Czas wolny to pojęcie, które znane już było ludziom pierwotnym. Wypoczynek po pracy - podstawowy element wolnego czasu - był zjawiskiem znanym ludzkości od zarania dziejów. Zgodnie z definicją francuskiego socjologa J. Dumazediera czas wolny to „wszelkie zajęcia, jakim może oddawać się jednostka z własnej ochoty, bądź dla rozrywki, bądź dla rozwijania swych wiadomości lub dla bezinteresownego kształcenia się, dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi.



Przykłady spędzania czasu wolnego



Bierny wypoczynek

Odpoczynkiem biernym nazywamy taki, podczas którego nie wykonujemy wysiłku fizycznego. Możemy czytać książkę, oglądać telewizję, słuchać radia czy pisać ze znajomymi na Facebook'u albo grać w Fifę 2020 na komputerze ☹



Bierny wypoczynek

Jest to ograniczenie do minimum wszelkiej aktywności - zarówno mięśniowej, jak i umysłowej. Najbardziej efektywną formę takiego odpoczynku stanowi sen, a szczególnie jego faza REM. Wtedy właśnie następuje wyraźne obniżenie napięcia mięśni szkieletowych. Podczas snu odpoczywają także: centralny układ nerwowy, serce, układ pokarmowy i układ oddechowy. Inne formy biernego odpoczynku to np. czytanie lub oglądanie telewizji. Układ ruchowy będzie podczas tych czynności odpoczywał, o ile zapewni się kręgosłupowi odpowiednio twardą i ukształtowaną podpórkę.

Przykłady biernego wypoczynku

Czytanie książki

Gra na komputerze

Oglądanie telewizji

Słuchanie muzyki



Zadania dla ucznia

Podaj swoją ulubioną formę wypoczynku aktywnego i biernego.
Czy Twoim zdaniem podczas wypoczynku biernego wzrasta tętno?

Zadanie na ocenę celującą:

Klasa IV - opisz znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Klasa V-VI- omów zasady aktywnego wypoczynku zgodnie z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.

Klasa VII-VIII - wymień czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskaż te, na które możesz mieć wpływ.

Opracowanie graficzne i metodyczne:
Urszula Białek, doradca metodyczny WCDN,
nauczyciel WF ZS nr 9 Wrocław.

Materiały do prezentacji:
Karolina Kostorz
nauczyciel WF SP nr 16 Jastrzębie Zdrój.

