

WYCHOWANIE FIZYCZNE W DOMU

MATERIAŁ INFORMACYJNO-EDUKACYJNY

SPIS TREŚCI

1. Sprawność fizyczna

1. Gimnastyka poranna („rozruch”)
2. Ćwiczenia siłowe
 1. Kalistenika
 2. FIT-Challenge
 3. Przydatne aplikacje
3. Zespołowe gry sportowe
 1. Piłka nożna
 2. Piłka koszykowa
 3. Piłka siatkowa
 4. Podstawowe przepisy gier zespołowych

2. Edukacja zdrowotna

Wprowadzenie

W niniejszej prezentacji znajdziecie wiele informacji i wskazówek jak można aktywnie spędzić czas wolny w domu. Możliwości jest dużo, aczkolwiek wymaga to dużo dyscypliny i motywacji. To, czy cokolwiek z poniższych wskazówek zrealizujecie zależy tylko i wyłącznie od **Was samych**. Mam nadzieję, że podejdziecie do tej prezentacji i wiadomości w niej zawartych na poważnie i **z uwagą przeczytacie wszystkie zawarte w niej informacje**.

Jest to czas na odrobinę teorii wychowania fizycznego, poczytajcie i **zapamiętajcie na zawsze**. W większości nie ma tam nic nowego, jest to tylko i wyłącznie utrwalenie wiadomości, aczkolwiek pojawiają się nowe rzeczy jak np. planowanie dla siebie ćwiczeń.

Pozdrawiam i życzę miłej nauki zdalnej!

1. Sprawność fizyczna

Czym jest sprawność fizyczna?

„**Sprawność fizyczna** to gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych, wymagających szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, siły, wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych, opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia”¹, a więc w myśl tejże definicji można wyciągnąć wniosek, iż „**aktywność ruchowa** jest bardzo istotnym czynnikiem pozytywnie wpływającym na **zdrowie** każdego człowieka, a co za tym idzie również na wszystkie układy jego organizmu. Stosowanie różnorodnych ćwiczeń, szczególnie tych, które sprawiają przyjemność, a nie tylko usprawniają organizm, są ważnym zabiegiem higieniczno–zdrowotnym. Uprawianie jakichkolwiek form aktywności ruchowej jest również niezwykle pozytywne dla naszego samopoczucia, wpływa bowiem korzystnie na odprężenie”².

¹ Definicja wg. Trześniowskiego

² A. Wysocka, J. Wyszowski
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA
W ŚWIETLE LITERATURY

Aktywność ruchowa poprawia stan zdrowia na różne sposoby. Jest najtańszym i najprostszym sposobem zapobiegania wielu schorzeniom. Lekarz alarmują, iż obecny siedzący tryb życia (nałogowe spędzanie wolnego czasu przed telewizorem czy monitorem komputera), a co za tym idzie ogólny brak nawyku ruchu, w sposób zdecydowanie negatywny wpływa nie tylko na samopoczucie, ale przede wszystkim na zdrowie człowieka (Wysocka, Wysocki, 2010).

Brak ruchu jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych, np. nadwaga i otyłość, cukrzyca, choroby układu oddechowego, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, nowotwory, itd..





Instytut
Matki i Dziecka



Instytut Kardiologii
IM. PRYMASA TYSIĄCLECIA
STEFANA KARDYNAŁA WYSZYŃSKIEGO

Czy to już epidemia otyłości w Polsce?

ok. **25 %**

3-latków
ma
nieprawidłową
masę ciała



aż **1/3**
8-latków
ma nadwagę
lub otyłość



tylko u **15 %**
15-latków
występuje
nadwaga i
otyłość



W grupie **35-39-latków**
nadwaga i otyłość
występuje w połowie
populacji!
Problem ten dotyczy
70% mężczyzn w tym
wieku.



INFOGRAFIKA Z 2019 ROKU

Dlaczego warto już w szkole podstawowej dbać o odpowiednią sprawność fizyczną?

Na pewno już miałeś/miałaś wizję swojej przyszłości. Na pewno przejawiało się podczas tych myśli to, jaki zawód wybierzesz w przyszłości. No to teraz sobie odpowiedz na pytanie. Czy w twoim wymarzonym zawodzie będzie potrzebna wysoka sprawność fizyczna?

Jeżeli myślałeś o jednym z tych zawodów: Magazynier, Ratownik wodny, Pracownik budowlany, Kurier, Hostessa, Trener personalny, Rehabilitant, Fryzjer, Nauczyciel, Strażak, Policjant, Żołnierz, Profesjonalny Sportowiec...

...to już teraz powinienes myśleć nad swoją odpowiednią sprawnością fizyczną dla swojego przyszłego zawodu!!!

Warto o to zadbać szczególnie teraz, kiedy nie ma możliwości uczęszczania na lekcje wychowania fizycznego!

Przykłady aktywności ruchowej w domu

1.1. Gimnastyka poranna (tzw. „rozruch”)



Gimnastyka poranna są to proste i lekkie ćwiczenia wykonywane najlepiej tuż po przebudzeniu. Poniżej znajdziecie wiele zalet, które niesie za sobą poranny rozruch oraz jakie daje efekty. Warto tutaj wspomnieć, że gimnastyka poranna nie niesie za sobą żadnych wad! Może ją wykonywać każda sprawna fizycznie osoba, niezależnie od wieku! **Jedynie na co trzeba zwrócić uwagę to na technikę wykonania ćwiczeń, ponieważ źle, niewłaściwie wykonane mogą okazać się urazowe.** Dlatego właśnie przed wykonaniem trudnego(nieznanego wcześniej) ćwiczenia warto zapoznać się z techniką wykonania!

Czas trwania porannego rozruchu powinien wynosić 10-15 minut.

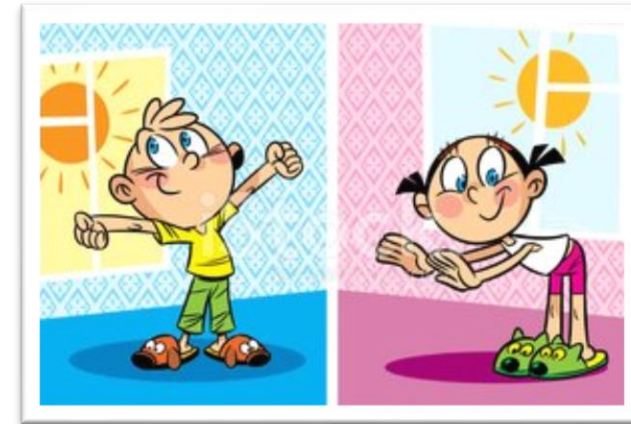
Ciekawostka

Każdy profesjonalny sportowiec szczególnie podczas zgrupowania (obozu sportowego) codziennie rano ma właśnie „rozruch”.

Wykonuje wtedy różne ćwiczenia ogólnorozwojowe przed śniadaniem, aby pobudzić swoje ciało i umysł na cały dzień!

Kilka z bardzo wielu zalet jakie przynoszą poranne ćwiczenia:

- Pobudzają cały organizm
- Zwiększają koncentrację
- Pomagają spalić tkankę tłuszczową
- Rozciągają mięśnie i stawy
- Przyspieszają metabolizm



oraz najważniejsza zaleta: **pozytywnie nastawiają na cały dzień!**

Przykładowe ćwiczenia – w serwisie YouTube, po wpisaniu w wyszukiwarce „gimnastyka poranna”, znajdziecie setki przykładowych filmików na temat rozruchu. Możecie kliknąć w poniższy link do przykładowego filmiku. Każde ćwiczenie należy wykonać po 8-12 powtórzeń lub w przypadku ćwiczeń rozciągających po 15-30s.



PRZYKŁADOWY FILM Z ĆWICZENIAMI:
<https://youtu.be/BVPk4xw-Jw0?t=110>

1.2. Ćwiczenia siłowe



Ważne informacje!

Ćwiczenia siłowe w domu powinny polegać na nauce i doskonaleniu prawidłowego wykonywania podstawowych **ćwiczeń siłowych**, w których wykorzystuje się opór własnego ciała.

Nie należy stosować żadnych zewnętrznych obciążeń takich jak, np. ciężarki, gumy, ciężkie piłki, itd. itp..

Zalety ćwiczeń siłowych u dzieci i młodzieży!

- *poprawa ogólnej siły mięśniowej i koordynacji ruchowej*
- *wzrost wytrzymałości mięśniowej*
- *zwiększenie gęstości mineralnej kości*
- *zmniejszenie ryzyka występowania kontuzji*
- *poprawę ogólnego stanu zdrowia* ¹

1. Źródło: <http://www.przygotowaniemotoryczne.com/trening-sily-dzieci-i-mlodziezy.html>

1.2.1. Kalistenika

Kalistenika – co to jest, skąd się wzięło?

„Kalistenika (z gr. kallos sthenos, piękno i siła) to aktywność fizyczna polegająca na treningu z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała. Zaczniemy od tego, że nie jest żadną nowością dla ludzkości i towarzyszyła jej od wieków. Mityczni wojownicy w starożytności oprócz rzemiosła walki praktykowali również ćwiczenia podnoszące ogólną tężyznę fizyczną.”¹

Jak można zauważyć kalistenikę wykonujecie na każdej lekcji wychowania fizycznego. Zachęcam do wykonywania również w domu. Proste ćwiczenia, które doskonale znacie takie jak podciąganie na drążku, pompki, brzuszki, przysiady i ich różne modyfikacje możecie wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Dalej znajdziecie przykładowe tabele kiedy, ile powtórzeń i jak długo powinniście ćwiczyć.

Klasy IV-VI
(wiek: 10-12 lat)

- Kiedy i jak często?
2 lub 3 razy w tygodniu:
wtorek i czwartek
lub
poniedziałek, środa, piątek
- Jak dużo?
8-12 powtórzeń lub 15-20 sekund
każdego ćwiczenia
w 1 lub 2 seriach
- Czas trwania ćwiczeń siłowych?
15-20 minut

Klasy VII-VIII
(wiek: 13-14)

- Kiedy i jak często?
3-4 razy w tygodniu:
np. poniedziałek, środa, piątek.
- Jak dużo?
10-15 powtórzeń lub 20-30 sekund
każdego ćwiczenia
w 2 lub 3 seriach
- Czas trwania ćwiczeń siłowych?
20-25 minut

Przed ćwiczeniami siłowymi należy pamiętać o rozgrzewce!
Powyższe informacje są dla osób, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły samodzielnie!

Przykładowe ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe – przytrzymaj **CTRL + kliknij** w nazwę ćwiczenia, aby przejść do filmu. **Na YouTube znajdziesz dużo więcej ćwiczeń na wskazane partie ciała.**

	Ramiona i klatka piersiowa	Nogi	Brzuch	Plecy
Ćwiczenia łatwe ↓	<p>Pompki (na kolanach → na podwyższeniu → zwykła) – w formie powolnego opadania na ziemię</p> <p>Pompki (na kolanach → na podwyższeniu → zwykła) – w formie ciągłej</p> <p>Ugięcia ramion w podporze tyłem na krześle lub ławce</p> <p>Zwis na drążku</p>	<p>Przysiady</p> <p>Skipping A</p> <p>Most tyłem</p> <p>Most tyłem z nogą w górę</p> <p>Przysiad wykroczny</p> <p>„Krzesełko” przy ścianie</p> <p>Skoki na skakance</p>	<p>Brzuszek w leżeniu tyłem (dłonie splecione za głową)</p> <p>Brzuszek ze skretem tułowia</p> <p>„Nożyce”</p> <p>„Rowerek”</p> <p>Deska przodem („plank”)</p>	<p>W leżeniu przodem unoszenie rąk, tułowia i nóg w górę</p> <p>W leżeniu przodem dłonie pod brodą unoszenie tułowia w górę</p> <p>„Super-man”</p> <p>W klęku podpartym unoszenie prawej ręki/lewej nogi w górę na zmianę</p> <p>W leżeniu przodem unoszenie prawej ręki/lewej nogi w górę na zmianę</p> <p>Podciąganie na drążku</p>
Ćwiczenia zaawansowane i trudne	<p>Pompki klasyczne</p> <p>Pompki z dłońmi ustawionymi „wąsko”</p> <p>Pompki z dłońmi ustawionymi „szeroko”</p> <p>Pompki „diamentowe”</p> <p>Podciąganie na drążku</p> <p>Ugięcia ramion w podporze tyłem na krześle lub ławce z nogami na podwyższeniu</p>	<p>Przysiady jednonóż</p> <p>„Żuraw”</p>	<p>„Scyzoryk”</p> <p>„Wspinacz”</p> <p>Deska bokiem (na lewym i prawym boku)</p> <p>W leżeniu tyłem unoszenie nóg prostych w górę</p> <p>W zwisie na drążku unoszenie nóg do klatki piersiowej</p>	
Więcej ćwiczeń bez problemu znajdziecie na YouTube, pamiętać o dostosowaniu poziomu trudności po sobie!				

PRZYKŁADOWE FILMY Z TECHNIKĄ WYKONANIA POWYŻSZYCH ĆWICZEŃ:
[FILMIK 1](#), [FILMIK 2](#)

Jak zacząć ćwiczyć?

Na początek wybierz sobie dowolne ćwiczenia(po jednym z każdej grupy) i **naucz się ich techniki wykonania.**

Wybierz na początek ćwiczenia które wykonasz bez większego problemu, następnie przechódź do trudniejszych!

ĆWICZENIA WYKONUJ STARANNIE I DOKŁADNIE TECHNICZNIE!

	Ramiona	Nogi	Brzuch	Plecy
Ćwiczenia łatwe	<p>Pompki (na kolanach → na podwyższeniu → zwykła) – w formie powolnego opadania na ziemię</p> <p>Pompki (na kolanach → na podwyższeniu → zwykła) – w formie ciągłej</p> <p>Ugięcia ramion w podporze tyłem na krześle lub ławce</p> <p>Zwis na drążku</p>	<p>Przysiady</p> <p>Skipping A</p> <p>Most tyłem</p> <p>Most tyłem z nogą w górę</p> <p>Przysiad wykroczny</p> <p>„Krzesiśko” przy ścianie</p> <p>Skoki na skakance</p>	<p>Brzuszki w leżeniu tyłem (dłonie splecione za głową)</p> <p>Brzuszki ze skrętem tułowia</p> <p>„Nożyce”</p> <p>„Rowerek”</p> <p>Deska przodem („plank”)</p>	<p>W leżeniu przodem unoszenie rąk, tułowia i nóg w górę</p> <p>W leżeniu przodem dłonie pod brodą unoszenie tułowia w górę</p> <p>„Super-man”</p>
Ćwiczenia zaawansowane i trudne	<p>Pompki klasyczne</p> <p>Pompki z dłońmi ustawionymi „wąsko”</p> <p>Pompki z dłońmi ustawionymi „szereko”</p> <p>Pompki „diamentowe”</p> <p>Podciąganie na drążku</p> <p>Ugięcia ramion w podporze tyłem na krześle lub ławce z nogami na podwyższeniu</p>	<p>Przysiady jednonóż</p> <p>Żuraw</p>	<p>„Scyzoryk”</p> <p>Wspinacz</p> <p>Deska bokiem (na lewym i prawym boku)</p> <p>W leżeniu unoszenie nóg prostych w górę</p> <p>W zwisie na drążku unoszenie nóg do klatki piersiowej</p> <p>Więcej ćwiczeń bez problemu znajdziesz na YouTube</p>	<p>W klęku podpartym unoszenie prawej ręki/lewej nogi w górę na zmianę</p> <p>W leżeniu przodem unoszenie prawej ręki/lewej nogi w górę na zmianę</p> <p>Podciąganie na drążku</p>

PRZYKŁADOWE FILMY Z TECHNIKĄ WYKONANIA POWYŻSZYCH ĆWICZEŃ:

[FILMIK 1](#), [FILMIK 2](#)

Jak zacząć ćwiczyć?

Schemat ćwiczeń:

1. **Rozgrzewka** (bieg w miejscu, krążenia ramion, skłony tułowia w przód, w bok, skip A, skip C, wymachy nóg, krążenie tułowia – oraz inne wszystkie te, które pamiętasz z lekcji wychowania fizycznego – jest to czas na „kreatywną rozgrzewkę” ☺) – czas trwania: **10min**
2. **Część główna(siłowa).** Przygotuj wybrane wcześniej ćwiczenia, a następnie:
 1. Zaczynj od ćwiczeń ramion i klatki piersiowej, wykonaj wybrane przez siebie ćwiczenie w ilości wskazanej dla twojego wieku. (np. pompka zwykła – 8powtórzeń)
 2. Ćwiczenia nóg, j/w (np. przysiady – 8 powtórzeń)
 3. Ćwiczenia brzucha (np. deska przodem – 15 sekund)
 4. Ćwiczenia pleców (np. unoszenie tułowia w leżeniu przodem w górę – 8 powtórzeń)

1 minutka odpoczynku i wykonaj jeszcze raz (lub dwa razy) to samo.

Czas trwania tej części: **15-20min**

Wraz ze zwiększeniem powtórzeń oraz serii czas będzie się wydłużał!

3. **Część końcowa** – składa się z ćwiczeń rozciągających, które doskonale znacie z wychowania fizycznego (jeżeli zapomnieliście – odsyłam ponownie do YouTube) - czas trwania: **5min**.

Całość powinna trwać około 25-35minut!

Poszło za łatwo?

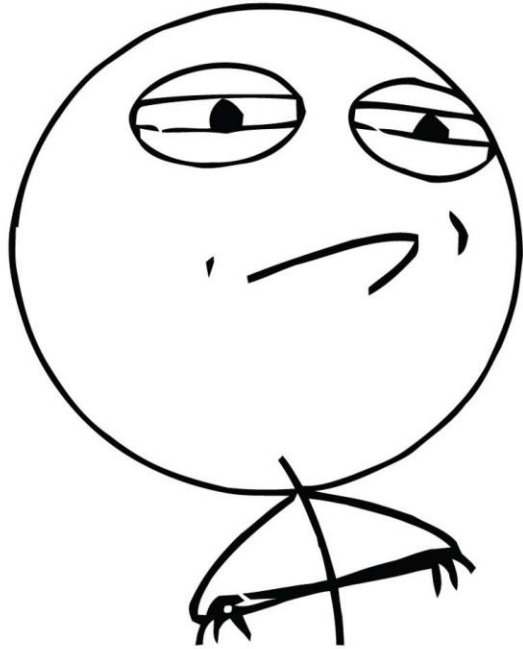
Staraj się modyfikować, zamieniać ćwiczenia, aby robić za każdym razem inne. Jak jest za łatwo **dodaj sobie 2/4/6 powtórzeń** w każdym ćwiczeniu lub **zmień ćwiczenie na trudniejsze**, nie zapominając o podanym schemacie działania.

Nie ma złotego środka, każdy jest inny, musisz poznać swoją siłę. Dla jednego maksymalną ilością powtórzeń będzie 8, a dla drugiego 15.

Jeżeli nie do końca zrozumiałeś/zrozumiałaś przeanalizuj wszystko jeszcze raz.

Jeżeli dalej masz problem przejdź do kolejnego slajdu i wykonuj sugerowane „wyzwanie”.

1.2.2. CHALLENGE

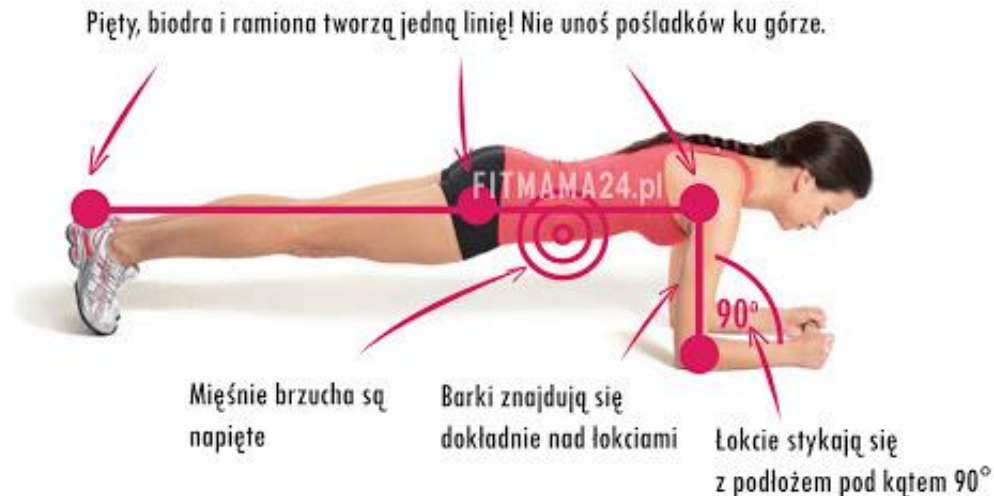


CHALLENGE ACCEPTED

1.2.2. CHALLENGE

1. **PLANK CHALLENGE** – polega na wykonywaniu codziennie ćwiczenia deski przodem, zacznij od 20 sekund, każdego dnia dodawaj sobie **5sek.** ćwiczenia. **Jak długo wytrzymasz?**

DOBRCZE WYKONANY PLANK NIE OBCIĄŻA KRĘGOSŁUPA !!!



2. **CHAIR CHALLENGE** – polega na wykonywaniu codziennie ćwiczenia „krzeselko”, zacznij od 20 sekund, każdego dnia dodawaj sobie **5sek.** ćwiczenia.
3. **PUSH-UP CHALLENGE** - polega na wykonywaniu codziennie pompek klasycznych. Zacznij od 8 powtórzeń, każdego dnia dodawaj sobie **2 powtórzenia**. Rodzaj pompki dostosuj pod swoje możliwości!

ZOBACZ: technika wykonania prawidłowej pompki!

4. **WYZWANIE NIESPODZIANKA! START: 23.03.2020 (PN)!**

1. Codziennie sprawdzaj poniższe linki:

1. Klasy IV – VI: <https://1drv.ms/x/s!Aj8xQ7RBB59oh3iaBna7P8LiwIYO?e=tXFeJI>
2. Klasy VII – VIII: <https://1drv.ms/x/s!Aj8xQ7RBB59oh3o4DEyRpx00x2Zo?e=v8MgFS>
3. Po wejściu w ten link otworzy się plik „excel”, w którym codziennie(od PN) będzie losowe ćwiczenia do wykonania dla CIEBIE.

2. W wybrany dzień wykonaj określoną liczbę powtórzeń/sekund wskazanego ćwiczenia!
3. Wyzwanie trwa 30 dni, ćwiczenia są od poniedziałku do piątku.
4. Sprawdź się w wyzwaniu! Zadbaj o swoją sprawność!

Spośród wymienionych wyzwań wybierz sobie **przynajmniej** jedno do realizacji.

POLECAM OSTATNIE!



1.2.3. Przydatne aplikacje na smartfona

Zachęcam do pobrania na smartfona przydatnych i edukacyjnych aplikacji związanych z aktywnością fizyczną. Po wpisaniu w Google Play(Android) słowa „trening” wyskoczy kilkadziesiąt aplikacji, z których możecie skorzystać. Przeglądajcie i wyszukajcie najbardziej odpowiednie dla siebie.



1.3. Zespołowe Gry Sportowe - ćwiczenia z piłkami



1.3.1. Piłka nożna

Umiejętnością piłkarską, nad którą jesteście w stanie pracować w domu to doskonalenie czucia piłki(ang. „ball mastery”). W jaki sposób?

→ [Na przykład w taki:](#) ←



Po wpisaniu w YouTube „ball mastery” znajdziesz bardzo wiele ciekawych ćwiczeń do których potrzebna jest tylko piłka. Chcesz być lepszym piłkarzem? **Zapanuj lepiej nad piłką.**

1.3.2. Piłka koszykowa

Jeżeli chodzi o piłkę koszykową to doskonalenie kozłowania (dowolną piłką) jest podstawową umiejętnością, którą możecie zrobić w domu lub garażu.



→ https://www.youtube.com/watch?v=bnjed9YVCRs&feature=emb_title ←

1.3.3. Piłka siatkowa

Doskonalenie odbić górnych i dolnych piłką (dowolną) lub nawet balonem może się przydać tym bardziej, że przed Wami sprawdzian z odbić piłki siatkowej!



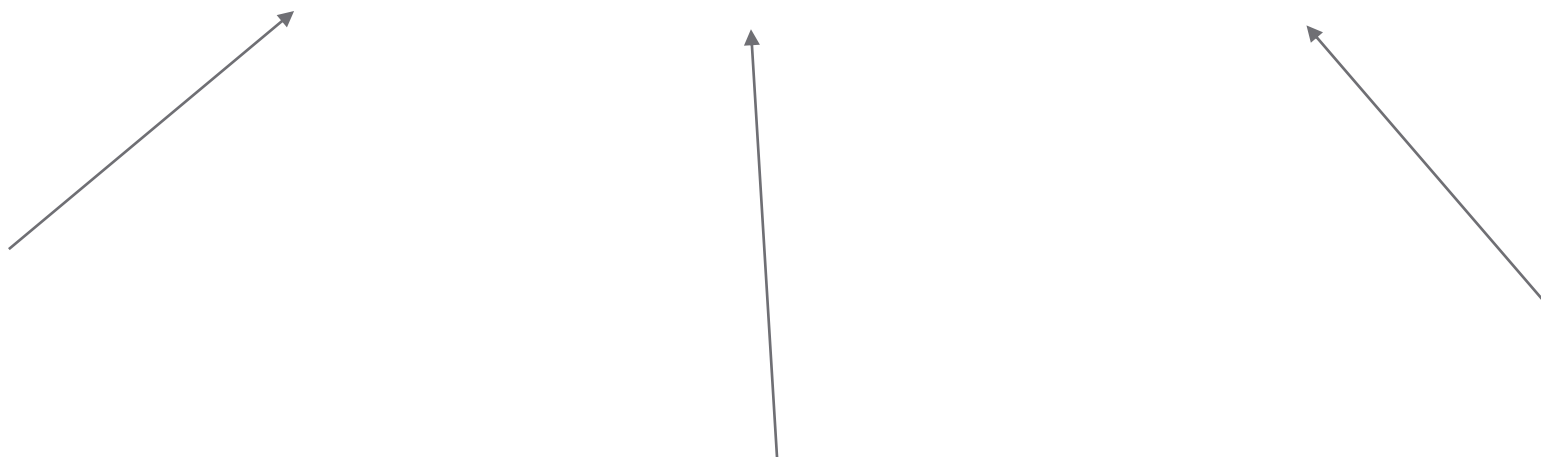
→ https://www.youtube.com/watch?v=sQMwrVVDz6c&feature=emb_title ←

1.3.4. Podstawowe przepisy gier zespołowych

W czasie wolnym obowiązkowo zapoznać się z przepisami gier zespołowych!

WSZYSTKIE PODSTAWOWE PRZEPISY ZNAJDZIECIE W PLIKU WORD TUTAJ:

<https://1drv.ms/w/s!Aj8xQ7RBB59oh3z3wpCTGt39ThZp?e=sfykTc>



1.2. Edukacja zdrowotna



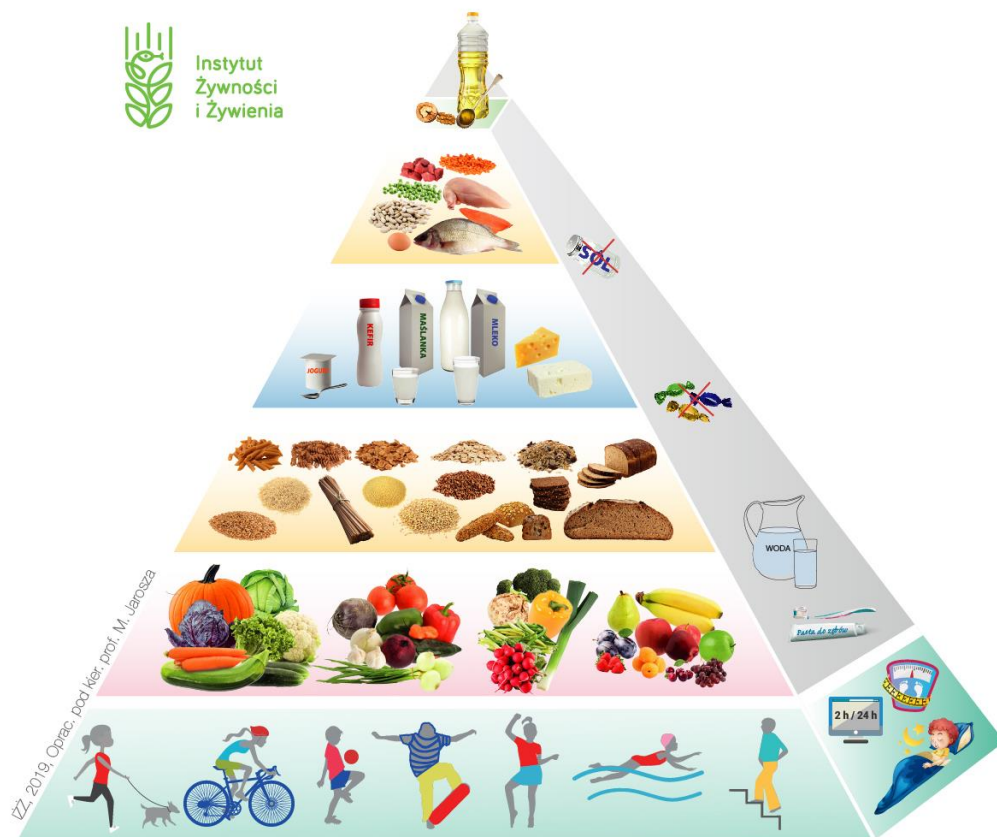
1.2. Edukacja zdrowotna

Piramida żywieniowa - to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Warto zadbać o odpowiednie odżywianie szczególnie teraz - w okresie panującej epidemii!

Zapoznaj się z grafiką na kolejnym slajdzie.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

ZASADY:

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Źródło: [https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-młodzieży](https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy)

Szczególną uwagę zwróćcie na podstawę piramidy żywieniowej!

Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).

Codzienna aktywność fizyczna, przynajmniej 60 minut dziennie, zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę i atrakcyjny wygląd. Zwiększenie aktywności powyżej 60 minut dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Młodzież powinna również pamiętać o ćwiczeniach – co najmniej trzy razy w tygodniu – zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.

Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiednią ilość czasu, mają problemy z koncentracją uwagi podczas pobytu w szkole. Wykazano, że niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia nadmiernej masy ciała. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej **9 godzin dziennie**. Warto kłaść się spać regularnie **o tej samej porze**, unikając przed snem w sypialni **oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych**.



Opracowanie

Kucek Wojciech

Bibliografia

- A. Wysocka, J. Wyszkowski SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA W ŚWIEŹLE LITERATURY
- Adresy URL:
 - <http://www.przygotowaniemotoryczne.com/trening-sily-dzieci-i-mlodziezy.html>
 - <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>