

21.10.2020r, Zajęcia w internacie, grupa II – Zbigniew Kuczyński

TEMAT: Rozwijanie zainteresowań sportem - potrafię zdrowo wypoczywać.

Karta pracy - Zdrowy wypoczynek.

- 1. Wychowankowie z pomocą rodziców lub samodzielnie uzupełniają tabelę, stawiając znak X obok haseł, których treść kojarzy im się ze zdrowym wypoczynkiem.**

Sen	
Wycieczki rowerowe	
Słuchanie muzyki	
Gra w piłkę nożną	
Pływanie	
Oglądanie telewizji	
Spędzanie czasu przed komputerem	
Nawykowe jedzenie z powodu braku zajęcia	
Bieganie	
Spacer	

Na prośbę rodzica - uczeń uzasadnia swoje wybory.

2. Ulubiony sport

3. Wychowanek prezentuje (odgrywa dany sport za pomocą mowy ciała, gestów) ulubioną dyscyplinę sportu lub preferowaną formę aktywnego wypoczynku. Podczas prezentacji rodzice i rodzeństwo zgadują, co jest tematem prezentacji.

4. Na łodzi

Rodzic- odtwarza nagranie muzyki relaksacyjnej i czyta tekst.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się na jeziorze, w łodzi. Leżysz w łodzi, czujesz dotyk ciepłego drewnianego dna, zapach drewna, ciepło słońca. Jest przyjemnie. Czujesz delikatne kołysanie się w łodzi. W górę i w dół, w górę i w dół. Czujesz, że twój oddech ma ten sam rytm wdech i wydech. Ogarnia cię spokój. Jesteś, swobodny, spokojny. Słyszysz, jak fale delikatnie uderzają o burtę. Dźwięk ten działa uspokajająco. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony. słyszysz szum wody, patrzysz na niebo. Widzisz małą chmurkę na horyzoncie. Pozwalasz się nieść falam. Jesteś spokojny, rozluźniony, odprężony. Nic ci nie przeszkadza. Jesteś zupełnie spokojny i całkowicie odprężony. Wróć teraz do domu. Zwiń dłonie w pięści, wyciągnij ręce, przeciągnij się i ziewnij. Otwórz oczy.

Uczeń może podzielić się swoimi wrażeniami z rodziną.

5. ZDROWY WYPOCZYNEK – przeczytaj lub poproś rodziców o przeczytanie:

Organizm to nasze ciało fizyczne zbudowane i funkcjonujące w sposób niezwykle subtelny, skomplikowany i dokładny. Powinniśmy zatroszczyć się o to, aby zapewnić jak najlepsze warunki do jego rozwoju. Sposób życia może mieć ogromny wpływ na nasz organizm -dobry lub zły.

Każdy człowiek, by móc prawidłowo funkcjonować, powinien znaleźć czas na wypoczynek. Wypoczynek należy dostosować do indywidualnych potrzeb, rodzaju i stopnia zmęczenia. Można wypoczywać czynnie lub biernie. Należy jednak pamiętać, że po dużym zmęczeniu fizycznym, czy psychicznym, zaleca się najpierw wypoczynek bierny. Przy zmęczeniu umiarkowanym można pozwolić sobie na wypoczynek połączony z ruchem. Ruch pozytywnie wpływa na psychofizyczną kondycję człowieka. Sprzyja prawidłowemu rozwojowi młodego organizmu. Ruch korzystnie oddziałuje na układy krwionośny oddechowy, trawienny, nerwowy, dlatego też przyczynia się do poprawy samopoczucia. Ważnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest także zdrowy sen. W czasie snu regenerują się komórki wszystkich narządów, cały organizm odpoczywa. Po dobrze przespanej nocy jesteśmy wypoczęci, pełni energii, gotowi do podjęcia wyzwań dnia. Organizm dorosłego człowieka potrzebuje około 8 godzin snu na dobę, młody organizm □ 10 godzin. Bezpośrednio przed snem nie powinno się oglądać telewizji, ani spożywać posiłków. Bezwzględnie należy wywietrzyć pokój. Szybciej zaśniemy, jeżeli położymy się wygodnie, rozluźnimy się, uspokoimy oddech. Odpoczynek będzie efektywny, jeżeli zadbamy o to, by bodźce z otoczenia, odbierane przez nasz organizm za pomocą zmysłów, dostarczały nam przyjemnych wrażeń (muzyka, czy kolory: błękit działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie, tętno; zielony pomaga zasnąć).