

**Aktywności fizyczna jest nieodłącznym elementem każdego dnia. Nie zmienia to faktu, że większość osób rusza się zbyt mało i zbyt rzadko. Jednak czy ruch ruchowi jest równy? Jaka ilość ruchu jest wystraszająca? Specjaliści z Uniwersytetu Harvarda przedstawili listę różnych form aktywności umożliwiającą weryfikację codziennego wydatku energetycznego, który niekoniecznie musi być związany z uprawianiem sportu.**

Specjaliści z różnych dziedzin podkreślają ogromne znaczenie regularnej aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia i utrzymaniu organizmu w jak najlepszej formie przez długie lata. Nie od dziś też wiadomo, że aktywność fizyczna to sprawdzona recepta na długowieczność. Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. WHO) **aktywność fizyczną** definiujemy jako **ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii**. Dlatego w nawiązaniu do tej charakterystyki do aktywności fizycznej zaliczyć należy nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe, ale również typową codzienną aktywność zawodową czy prace domowe.

## **Aktywność fizyczna a ćwiczenia**

Dlaczego określenie "aktywność fizyczna" nie powinno być mylone z "ćwiczeniami"? Ćwiczenia stanowią rodzaj aktywności fizycznej, która jest zaplanowana, określona, powtarzalna oraz ma na celu poprawę lub utrzymanie jednego lub większej liczby elementów sprawności fizycznej. Aktywność fizyczną w życiu codziennym można podzielić na zajęcia zawodowe, sportowe, domowe lub inne. Wydatek energetyczny można oznaczyć np. poprzez liczbę kilokalorii (kcal) niezbędnych do zapewnienia energii przy wykonywaniu określonej czynności. Dlatego należy pamiętać, że poza ćwiczeniami typowo sportowymi, wszelkie inne aktywności fizyczne, które odbywają się w czasie wolnym – jako część pracy zawodowej bądź domowej – również przynoszą korzyści zdrowotne.

## **Regularne ćwiczenia a profilaktyka chorób**

Należy pamiętać, że już aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, ale wykonywana regularnie niesie ze sobą ogromne korzyści dla organizmu. Przykładowo zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, będących główną przyczyną zgonów w Polsce. To również podstawowe działanie w prewencji cukrzycy typu 2 czy depresji – chorób, które są ogromnym problemem populacyjnym. Ponadto odpowiedni poziom aktywności fizycznej obniża prawdopodobieństwo złamań m.in. kości biodrowej lub kręgosłupa. Aktywność fizyczna to również udowodniony czynnik profilaktyki nowotworowej, zmniejszający ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (określony), macicy, piersi (zwłaszcza w wieku menopauzalnym). Regularny ruch jest skuteczną metodą na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Podkreślić należy, że takie ochronne działanie wykazuje zarówno aktywność fizyczna postaci systematycznych ćwiczeń sportowych, jak również zwiększony poziom aktywności związanej z pracą zawodową.

Mówiąc o umiarkowanej intensywności aktywności fizycznej mamy na myśli np. dynamiczny chód bądź jazdę na rowerze, szybki taniec, aqua aerobik czy prace w ogrodzie tj. grabienie czy przycinanie krzewów. Natomiast intensywny wysiłek fizyczny to m.in. bieganie, szybki chód, szybka jazda na rowerze, pływanie, aerobik, gra w tenisa ziemnego czy ciężkie prace w ogrodzie typu rąbanie drewna.

## **Zadania dla uczniów**

Lekcja 1 – zapoznaj się z powodami braku aktywności fizycznej i przeanalizuj swoją własną postawę.

Lekcja 2 – zapoznaj się z powodami regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych i przeanalizuj własną postawę.

Tabela 2. Najczęściej podawane powody braku aktywności

Powód	Komentarz	Strategia dokonywania zmian
<b>Nie mam czasu.</b>	Jest to najczęściej podawana przyczyna nieuprawiania ćwiczeń. Jednak ci, którzy twierdzą, że nie mają czasu, wiedzą, iż powinni więcej ćwiczyć. Mówią, że zamierzają robić więcej w przyszłości, kiedy „inne sprawy staną się mniej absorbujące”. Młode osoby twierdzą, że w przyszłości będą mieć więcej czasu na ćwiczenia. Starsi mówią, że mieliby więcej czasu na ćwiczenia, gdyby byli młodszy.	Planowanie rozkładu dnia pomoże znaleźć czas na ćwiczenia i uniknąć tracenia czasu na mało ważne rzeczy. Opanowanie materiału z tego rozdziału pomoże nam zauważyć znaczenie aktywności fizycznej i włączyć ją skutecznie i z minimalnym wysiłkiem do swojego planu zajęć.
<b>To jest zbyt kłopotliwe.</b>	Wielu ludzi twierdzi, że unikają ćwiczeń fizycznych, gdyż jest to dla nich niewygodne. Dla nich najważniejszym powodem jest to, że się „spoczą” czy „zniszczą sobie fryzurę”.	Jeśli musisz jechać ponad 10 minut do miejsca uprawiania ćwiczeń lub nie masz łatwego dostępu do sprzętu sportowego, będziesz unikać ćwiczeń. Ważne jest znalezienie miejsca i czasu na uprawianie ćwiczeń.
<b>Nie mam z tego żadnej przyjemności.</b>	Wiele osób nie widzi w ćwiczeniach żadnej przyjemności czy dodania sobie energii. Tacy ludzie mogą twierdzić, że każda forma aktywności fizycznej jest forsowna i męcząca.	Jest wiele ćwiczeń i zajęć, z których możemy wybrać coś dla siebie. Jeśli intensywne zajęcia nie sprawiają nam przyjemności, należy wybrać bardziej umiarkowane formy aktywności, jak spacer.
<b>Nie jestem dobry w zajęciach fizycznych.</b>	„Ludzie będą się ze mnie śmiać”, „Zajęcia sportowe deenerwują mnie”, „Nie jestem dobry w zajęciach fizycznych” — to powody, dla których niektórzy nie uczestniczą w zajęciach fizycznych. Inni nie mają zaufania do własnych możliwości. Przyczyną takiej postawy mogą być złe doświadczenia z wychowania fizycznego i sportu w przeszłości.	Właściwy wybór ćwiczeń może dawać przyjemność nawet tym, dla których ćwiczenia nigdy nie były przyjemne. Praca nad poprawianiem własnych umiejętności pomaga zmienić sposób myślenia. Unikanie konkurencji z innymi pomoże odczuwać satysfakcję.
<b>Nie jestem sprawny, więc unikam ćwiczeń.</b>	Niektórzy ludzie nie ćwiczą z powodów zdrowotnych, a mało wysportowani nie mają energii. Rozpoczynając powoli, stopniowo poprawiamy swoją kondycję, co pomoże dojść do wniosku, że jednak potrafimy to robić.	Są pewne przyczyny natury medycznej, niepozwalające na wykonywanie ćwiczeń, jednak wiele osób z problemami zdrowotnymi może czerpać korzyści z ćwiczeń, jeśli zostały odpowiednio zaprojektowane. Jeśli to konieczne, można poprosić o pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń.
<b>Nie mam miejsca do uprawiania ćwiczeń, szczególnie w czasie złej pogody.</b>	Regularne uprawianie ćwiczeń jest wygodniejsze, jeśli mamy łatwy dostęp do obiektów sportowych czy sprzętu do ćwiczeń i jest dobra pogoda. W ciągu ostatnich lat znacznie zwiększyły się nasze możliwości. Pewne najbardziej popularne ćwiczenia nie wymagają specjalnego sprzętu, mogą być wykonywane w mieszkaniu lub w najbliższej okolicy.	Jeśli nie możemy znaleźć miejsca lub jest ono niebezpieczne lub za drogie, rozważmy możliwość wykorzystania taniego sprzętu w domu, takiego jak gumy do rozciągania czy proste przyrządy gimnastyczne. Proste codzienne zajęcia fizyczne mogą być wykonywane przez wszystkich w każdym czasie.
<b>Jestem za stary.</b>	W miarę starzenia się wielu ludzi zaczyna odczuwać, że nie potrafią robić ćwiczeń. Na ogół jest to po prostu nieprawda! Odpowiednio zaplanowane ćwiczenia dla starszych ludzi są nie tylko bezpieczne, ale dają także wiele korzyści dla zdrowia, np. dłuższe życie, mniej chorób, lepsze samopoczucie i optymalne funkcjonowanie.	Osoby starsze, które właśnie zaczynają ćwiczyć, powinny to robić powoli. Aktywność związana z zajęciami codziennego życia jest dobrym wyborem. Pomocne może być stawianie sobie realnych celów, tak jak nauczanie się ćwiczeń oporowych i rozciągających.

poziomie kondycji niezbędnej do zachowania dobrego zdrowia. Inne standardy mogą stosować normy lub percentyle, które porównują indywidualny poziom kondycji z populacją odniesienia. Znajomość tego, w jaki sposób porównujemy się z innymi ludźmi, nie jest tak istotna. Wykazano, że w rzeczywistości takie porównania działają na wielu zniechęcająco. Dużo bardziej odpowiednie jest stwierdzenie, czy nasza kondycja jest wystarczająca dla poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.

W tej książce standard związany ze zdrowiem określany jest jako strefa dobrej kondycji (patrz tabela 4). Przy odpowiedniej aktywności fizycznej więk-

szość ludzi powinna być w stanie poprawić swoją kondycję na tyle wystarczająco, aby znaleźć się w tej strefie. Z przyczyn osobistych niektórzy mogą chcieć znaleźć się na wyższym poziomie, określanym jako strefa wysokiej wydajności. Osiągnięcie tego poziomu nie dostarcza wielu dodatkowych korzyści dla naszego zdrowia, ale może być ważne dla tych osób, które są zainteresowane swoją wydajnością działania. Strefa słabej kondycji oraz strefa marginalna są poziomami kondycji, która nie jest wystarczająca dla uzyskania optymalnych korzyści zdrowotnych. Jeśli znajdujemy się w tych zakresach, powinniśmy próbować poprawić poziom swojej sprawności.

Tabela 3. Najczęstsze powody regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych

Powód	Komentarz	Strategia dokonywania zmian
Ćwiczę dla zdrowia, dobrego samopoczucia i kondycji.	Badania pokazują, że jest to najważniejszy powód regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych. Niestety wielu dorosłych mówi „Lekarz zalecił mi ćwiczenia”, i to byłoby najbardziej prawdopodobnym powodem do rozpoczęcia ćwiczeń. Jednak dla ludzi, którzy czekają, aż lekarz zaleci im ćwiczenia, może być za późno.	Zapoznanie się z informacjami zawartymi w tej książce pomoże dostrzec wartość regularnych ćwiczeń. Dokonywanie samooceny według wskazówek z różnych rozdziałów książki pozwoli stwierdzić, w których obszarach powinniśmy coś poprawić.
Ćwiczę dla poprawienia swojego wyglądu.	W naszym społeczeństwie dobry wygląd jest wysoko oceniany, dlatego atrakcyjność fizyczna jest głównym powodem, dla którego ludzie regularnie ćwiczą. Regularne ćwiczenia poprawiają nasz wygląd.	Niektórzy zrezygnowali z podejmowania wysiłków w kierunku zmiany swojego wyglądu poprzez uprawianie ćwiczeń. Określenie realnych celów i unikanie porównywania się z innymi pomoże nam osiągnąć większe zadowolenie.
Ćwiczę, ponieważ sprawia mi to przyjemność.	Większość dorosłych twierdzi, że przyjemność ma największe znaczenie w podjęciu decyzji o rozpoczęciu ćwiczeń. Stwierdzenia obejmują doświadczanie „szczytowych doznań”, „kondycji biegacza” czy „poczucia wyzwolenia”. Uczucie radości, dobre samopoczucie i zwykła przyjemność związane z aktywnością fizyczną jest dobrze udokumentowane.	Ludzie, którym ćwiczenia nie dają przyjemności, często nie mają odpowiednich zdolności fizycznych lub uważają, że nie są w tym dobrzy. Poprawianie swoich umiejętności przez uprawianie ćwiczeń, określenie realnych celów i przyjęcie nowego sposobu myślenia mogą pomóc w osiągnięciu sukcesów i czerpaniu przyjemności z bycia aktywnym.
Ćwiczę, ponieważ ćwiczenia odprężają mnie.	Relaks i uwolnienie się od napięcia są wysoko oceniane na liście powodów, dla których ludzie regularnie ćwiczą. Znanym jest fakt, że aktywność w postaci uprawiania sportów czy gier zespołowych uwalnia od frustracji codziennego życia. Regularne ćwiczenia pomagają złagodzić depresję i stany lękowe.	Takie zajęcia, jak spacer, bieganie czy jazda na rowerze są sposobami na spędzenie wolnego czasu z dala od pracy czy codziennych problemów. W kolejnym rozdziale nauczymy się ćwiczeń, które zmniejszają stres.
Lubię wyzwania i poczucie spełnienia, które dają mi ćwiczenia.	Uczucie spełnienia jest częstym powodem, dla którego ludzie regularnie ćwiczą. Niekiedy jest to opanowanie nowej umiejętności, takiej jak gra w tenisa lub przebiegnięcie kilku kilometrów czy wykonanie pewnej liczby przysiadów. Wyzwanie zrobienia czegoś, czego nie robiliśmy nigdy przedtem, jest najwyraźniej silnym przeżyciem.	Dla niektórych osób ćwiczenia nie dają poczucia spełnienia. Opanowanie nowych umiejętności lub spróbowanie nowych ćwiczeń może być wyzwaniem, które spowoduje, że zajęcia staną się interesujące. Również przyjęcie nowego sposobu myślenia pozwoli się skoncentrować na wykonywaniu zadania, a nie konkurowaniu z innymi.
Lubę spotkania towarzyskie, które umożliwiają mi zajęcia fizyczne.	„Dlaczego jestem aktywny fizycznie?” „Jest to dobry sposób na spędzenie czasu z rodziną”. „Jest to dobry sposób na spędzenie czasu z najbliższymi przyjaciółmi”. „Bycie częścią zespołu daje satysfakcję”. Uczestniczenie w zajęciach daje także możliwość nawiązania nowych znajomości.	Gdy odkryjemy, że aktywność fizyczna nie jest zdobywaniem nagród, bywa, że stwierdzamy, iż my, nasi przyjaciele i rodzina możemy czerpać z niej przyjemność. Pomocne może być zapisanie wszystkich na zajęcia sportowe. Pomocne jest także znalezienie przyjaciela o podobnych umiejętnościach. Koncentrować się raczej na samej aktywności fizycznej, a nie na osiągnięciu wyników.
Współzawodnictwo jest głównym powodem przyjemności, jaką dają mi ćwiczenia.	„Dreszczyk zwycięstwa” i „współzawodnictwo sportowe” to dwa powody bycia aktywnym fizycznie. Wielu ludziom doświadczanie konkurencji daje dużo zadowolenia.	Niektórzy po prostu nie lubią współzawodnictwa. Jeśli to nas dotyczy, wybierajmy indywidualne zajęcia, w których nie ma konkurencji.
Aktywność fizyczna pomaga mi czuć się dobrze z samym sobą.	Dla wielu osób aktywność fizyczna jest ważnym elementem ich tożsamości. Czują się lepiej, kiedy regularnie uczestniczą w zajęciach sportowych.	Aktywność fizyczna jest czymś, co możemy kontrolować i sami określać. Uczestniczenie w zajęciach pomoże poczuć się lepiej z samym sobą i poprawiać samoocenę.
Aktywność fizyczna daje mi okazję do przebywania na świeżym powietrzu.	Przebywanie poza domem i doświadczanie natury to powody, dla których niektórzy ludzie są aktywni fizycznie.	Wiele zajęć fizycznych stwarza możliwość przebywania poza domem. Jeśli jest to dla nas ważny powód, poszukajmy parku lub obiektów sportowych do uprawiania ćwiczeń.

# Ćwiczenia rozciągające, czyli stretching.

Regularny stretching pozwoli na długo zachować młodość ciała. Poświęć co dzień kilkanaście minut na ćwiczenia rozciągające, a twoje mięśnie będą elastyczne, stawy sprawne, a ciało odprężone i pełne energii.

**Stretching** to ćwiczenia polegające na rozciąganiu poszczególnych grup mięśniowych. Sprzyjają one uelastycznieniu mięśni, wzmacniają ścięgna, zwiększają ruchomość stawów. Wpływają też na lepsze odżywienie mięśni, bo im są one elastyczniejsze, tym więcej przyjmują substancji odżywczych dostarczanych z pożywieniem, które są niezbędne do ich rozwoju.

## Stretching - korzyści z ćwiczeń rozciągających

Systematyczne wykonywanie tych ćwiczeń pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała, poprawia koordynację ruchową i giętkość. Stretching zmniejsza też napięcia mięśni wywołane stresem, a dzięki spokojnemu rytmowi ćwiczeń i miarowemu oddychaniu to dobry sposób na odprężenie.

## Bezpieczne i efektywne ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia wymagają precyzji i skupienia uwagi na rozciąganych mięśniach. Najbezpieczniejszy jest stretching statyczny (dynamiczny dla osób niewytrenowanych może zakończyć się urazem). Polega on na stopniowym rozciąganiu mięśni (bez gwałtownych ruchów i "pompowania") do momentu oporu (nie można przekraczać granicy bólu!) i utrzymaniu danej pozycji przez określony czas.

Jeśli do tej pory unikałaś ćwiczeń, najlepszy efekt uzyskasz, gdy zaczniesz od łagodnego rozciągania mięśni, a z każdym kolejnym treningiem będziesz próbować rozciągać się nieco bardziej.

Stretching możesz bez trudu wkomponować w codzienny rozkład dnia. Odpowiedni będzie poranek - wtedy przygotujesz mięśnie i stawy do aktywnego dnia, a także dodasz sobie energii. Dobrym momentem jest też wieczór - ćwiczenia usuną zmęczenie i rozluźnią ciało. Pamiętaj, by przed treningiem zrobić rozgrzewkę - wystarczy chwila marszu lub truchtu, kilka wypadów w przód i wymachów ramionami.

## Zadania dla ucznia

Po zapoznaniu się z informacjami proszę wykonać serię ćwiczeń rozciągających korzystając z podanego filmu.

## Link do filmu

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

Zajęcia relaksacyjne, rozluźniające ciało i pozwalające odpocząć głowie, oderwać się w zabawie od trosk dnia. Pomagają uczniom nazwać stan relaksu i zastanowić się nad sposobami osiągnięcia go. Poprzez kolejne ćwiczenia dochodzimy do stworzenia własnych, indywidualnych zestawów na relaks. Wszystko przy dźwiękach natury. Lekcja dobra na zakończenie ciężkiego dnia w szkole lub jako przerywnik w dniu z dużą ilością trudnych lekcji czy sprawdzianów.

### **środki dydaktyczne**

Ścieżka audio z szumem morza, zdjęcie morza wyświetlone na rzutniku (montaże obu elementów dostępne na portalu YouTube w wielu wersjach).

### **dodatkowy opis**

Jako element wspomagający relaks proponuję dźwięki oceanu i fotografię morza wyświetloną na rzutniku oraz relaksację w wyobrażonej podmorskiej krainie. Ale możesz wybrać inną inspirację z natury: las i jego odgłosy, łąkę, dżunglę, góry. Wtedy nieco zmień tekst treningu autogennego, aby pasował do wybranej przez Ciebie wizualizacji oraz nieco zmodyfikuj kolejne ćwiczenie.. To przywołanie świata natury przyda się w podsumowującej rozmowie o relaksie i tworzeniu mapy myśli.

### **zadanie dla ucznia**

Korzystając z dostępnego filmu wykonać ćwiczenia relaksacyjne.

Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6BN-JJu9iI>