

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, **8, 9, 11.03.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.**

**Lekcja - 2 godz.**

**Temat: Poznajemy zasady hartowania organizmu.**

**Cele lekcji:**

- uczeń wie, co to jest hartowanie,
- uczeń poznaje wartość hartowania organizmu dla utrzymania zdrowia,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi stosować ochronę zdrowia u siebie i innych.

**Kryteria sukcesu:**

- uczeń potrafi wymienić zasady hartowania organizmu.

**Polecenia dla ucznia:**

### **1. Rozgrzewka.**

**Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.**

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochylecia boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

### **2. Wiadomości dla ucznia.**

Hartowanie organizmu to przyzwyczajanie organizmu do nie najlepszych warunków atmosferycznych i niskich temperatur. Polega ona za stopniowym oswojeniu ciała zimnem. Dzięki temu poprawia się nie tylko odporność organizmu, ale także funkcjonowanie całego organizmu. Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że hartowanie organizmu będzie skuteczne tylko wtedy, gdy cały proces zostanie przeprowadzony prawidłowo.

**Czym jest hartowanie?**

**Niczym innym jak wystawianiem na działanie niekorzystnych czynników w sposób kontrolowany. Nasz organizm przystosowuje się do zmiennych warunków, uczy się, jak działać i jak się chronić. Wówczas zimna aura, wiatr, śnieg czy deszcz nie są nam straszne i nie sprawiają, że po krótkim spacerze lub wyjściu na sanki od razu dopada nas przeziębienie.**

Największą zaletą hartowania organizmu jest wzmocnienie odporności, ale nie tylko. Zimno łagodzi ból (zwłaszcza ten, który towarzyszy chorobie zwyrodnieniowej lub reumatyzmowi), pomaga obniżyć także poziom „złego” cholesterolu we krwi. Przebywanie w niskich temperaturach aktywuje

wydzielanie adrenaliny. Wzrost jej stężenia w organizmie sprawia, że układ odpornościowy zaczyna wytwarzać więcej leukocytów (białych krwinek). Im więcej jest ich w organizmie tym lepiej radzi on sobie z infekcjami.

Skoro wiemy już, czym jest hartowanie, to teraz pora odpowiedzieć sobie na pytanie: **czym jest odporność?**

**Odporność** to zdolność przeciwstawiania się czemuś, wytrzymałość, niewrażliwość na coś, np. odporność na choroby czy odporność na zimno (zmianę temperatury). Poprzez właściwe wykorzystanie wody, powietrza i słońca możemy wyrobić sobie odporność na niekorzystne warunki atmosferyczne. Działania te zwiększają naszą odporność na zimno, ciepło, silny wiatr czy słońce. Oczywiście, jeśli wykonujemy je z zachowaniem podstawowych zasad oraz okoliczności stosowania.

**Chcąc wzmocnić odporność i zahartować organizm, należy:**

- wychodzić na dwugodzinny spacer;
- stosować jak największą dawkę ruchu;
- utrzymać temperaturę w mieszkaniu na poziomie 19–20 st. Celsjusza w ciągu dnia i 18 st. Celsjusza w nocy;
- wietrzyć mieszkanie – szczególnie przed snem.

**Od czego zacząć hartowanie?**

Chcąc zahartować własny organizm, można rozpocząć od małych kroków. Nie trzeba od razu wskakiwać do lodowatej wody w środku zimy. Hartowanie możemy rozpocząć, np. od lżejszego ubierania się w chłodniejsze dni. Aby zacząć hartować organizm, trzeba być zupełnie zdrowym.

**Na następną lekcję przygotuj ustnie odpowiedź na poniższe pytanie:**

**Jakie znasz inne metody i sposoby hartowania organizmu?**

**Lekcja - 2 godz.**

**Temat: Utrwalamy zasady hartowania organizmu.**

**Cele lekcji:**

- uczeń umie hartować organizm,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi stosować ochronę zdrowia u siebie i innych.

**Kryteria sukcesu:**

- uczeń potrafi wymienić zasady hartowania organizmu.

**Polecenia dla ucznia:**

**1. Rozgrzewka.**

**Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.**

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a

następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczej wykonaj pochylecia boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, przez 2 minuty utrzyj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

## 2. Wiadomości dla ucznia.

### Dlaczego hartowanie jest nam potrzebne?

Hartowanie jest nam potrzebne z kilku powodów, głównie ze względu na:

- ♣ Zbyt krótkie i rzadkie działanie na organizm bodźców o temperaturze zmiennej, tzn. naturalnie za rzadko mamy do czynienia z naprzemiennym działaniem ciepła i zimna.
- ♣ Tendencję do przegrzewania, noszenie zbyt ciepłych ubrań, czy zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniach. Powoduje to, że organizm nie ma szans oswoić się z zimnem. Kiedy w końcu wychodzimy na zimno to organizm, zamiast zwalczać patogeny, skupia się na przyzwyczajaniu się do niskiej temperatury. I infekcja gotowa. Dlatego też stopniowe osvajanie się z chłodem może przynieść nam liczne zdrowotne korzyści.
- ♣ Zbyt mała aktywność fizyczna, szczególnie ta na świeżym powietrzu.

Powyższe elementy mają wpływ na osłabienie mechanizmów regulacji cieplnej ustroju.

W konsekwencji mogą one prowadzić do częstszych infekcji układu oddechowego spowodowanych przeziębieniem. Dzięki procesowi hartowania organizm uczy się gospodarować ciepłem i umie bronić się przed nagłymi zmianami temperatury. Ponadto wzmocnieniu ulegają także naturalne mechanizmy obronne organizmu. Hartowanie bowiem zwiększa aktywność układu odpornościowego. Warto jednak pamiętać, iż wytworzenie mechanizmów przystosowawczych na zimno trwa minimum 3 miesiące.

### Podstawowe zasady hartowania

Jest kilka podstawowych zasad, do których należy się stosować podczas procesu rozważnego hartowania, oto one:

- ♣ Zabiegi hartowania rozpoczynamy, wtedy gdy jesteśmy zdrowi. Tzn. ogólnie stan naszego zdrowia jest dobry. Ponadto dobrze jest rozpocząć hartowanie latem, gdy jest ciepło. Jest to też optymalny moment, aby zdążyć z hartowaniem organizmu przed jesienią i zimą.
- ♣ W okresie choroby hartowanie przerywamy. Po wyzdrowieniu zaczynamy od początku, czyli od słabych bodźców i znów z czasem zwiększamy ich moc. Proces hartowania zawsze należy rozpoczynać z rozwagą!
- ♣ Hartowanie to proces, a nie jednorazowe działanie. Należy więc wykonywać je systematycznie (codziennie lub co 2 dni), bez dłuższych przerw. Oczywiście przerywamy proces hartowania na czas trwania choroby.
- ♣ Zabiegi hartowania powinny być dostosowane do naszego obecnego stanu zahartowania organizmu.
- ♣ Hartowanie ciała należy stopniować. Tzn. stopniowo zwiększać siłę bodźca. Zaczynamy od bodźców słabych, w miarę przyzwyczajania się organizmu zwiększamy ich siłę. Np. zaczynamy od zanurzenia stóp w wodzie o temp 27°C na 2 s, w kolejnych zabiegach obniżamy temperaturę o 1-2°C i zwiększamy czas trwania o 2-5s, aż do osiągnięcia temp 15°C i 30s zanurzenia stóp w zimnej wodzie, Unikamy zaś bodźców bardzo silnych (np. zanurzenia się w zimnej wodzie bez przygotowania organizmu). W procesie hartowania z czasem zwiększamy czas trwania i powierzchnię ciała poddawaną zabiegowi oraz obniżamy temperaturę. Np. rozpoczynamy od naprzemiennych kąpiei stóp

w zimnej i ciepłej wodzie, a po czasie przechodzimy do naprzemiennych natrysków całego ciała. Zaczynamy od wody chłodnej i stopniowo obniżamy jej temperaturę, po pewnym czasie dochodzimy do stosowania wody zimnej.

- ♣ Hartowanie warto rozpocząć jak najwcześniej (w młodości, dzieciństwie) i systematycznie kontynuować je przez całe życie.
- ♣ Warto stosować kilka różnych metod hartujących. Tzn. łączyć zabiegi wodne, kąpiele słoneczne i powietrzne, aktywność fizyczną — ćwiczenia na świeżym powietrzu.
- ♣ Zawsze należy brać pod uwagę warunki indywidualne, jak np. budowę ciała — ilość masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej, płeć oraz stan zahartowania. Osoby bardzo szczupłe są bardziej wrażliwe na zimno ze względu na niewielką ilość tkanki tłuszczowej pod skórą.
- ♣ W procesie racjonalnego hartowania nie zaleca się kąpieli w przeręblach („morsowanie” nie jest dobre dla wszystkich) czy też zbyt lekkiego ubierania się podczas dużych mrozów. Tego typu działania, zamiast wzmocnieniem odporności mogą się zakończyć chorobą.
- ♣ Jeśli masz wątpliwości, to przed rozpoczęciem hartowania możesz skontaktować się z lekarzem. On pomoże Ci podjąć decyzję czy/i w jaki sposób możesz rozpocząć ten proces!

**Obejrzyj dowolny filmik w Internecie na temat hartowania.**