

Poniedziałek, 08.06.2020r.

Temat: Zdrowie i jego pozytywne mierniki cz.1

Zdrowie – stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności.

Zdrowie fizyczne oznacza prawidłowe funkcjonowanie układów narządów i tkanek, właściwy rozwój fizyczny we wszystkich jego wymiarach, a także niskie nasilenie czynników ryzyka, do których oprócz wskaźnika fizjologiczno-biochemicznego zalicza się: niedostateczną aktywność, sprawność i wydolność fizyczną oraz niską odporność organizmu na zachorowanie.

Mierniki zdrowia

Negatywne – umieralność, zapadalność na choroby, chorobowość, rozpowszechnianie inwalidztwa, absencja chorobowa, inne.

Pośrednie – warunki życia, pracy, sanitarne, woda, żywność, inne.

Pozytywne – jakość życia i oczekiwana jego długość, rozwój fizyczny, aktywność fizyczna, wydolność fizyczna, sprawność fizyczna, spoczynkowa częstość skurczów serca, ciśnienie tętnicze krwi, % tkanki tłuszczowej, profil lipidów, hematokryt, inne.

Kluczowe pozytywne mierniki zdrowia

- rozwój fizyczny
- aktywność fizyczna
- sprawność
- wydolność fizyczna

<https://www.youtube.com/watch?v=ojWXJIFVdY>

Wtorek, 09.06.2020r.

Temat: Zdrowie i jego pozytywne mierniki cz.2

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-cwiczenia>

Środa, 10.06.2020r.

Temat: Zdrowie i jego pozytywne mierniki cz.3

<https://www.youtube.com/watch?v=i0D4QvcHghk>