

*Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1
im. Orła Białego
w Świdwinie*

„Aktywność fizyczna”



Agnieszka Perskiewicz

Edyta Pietrucik

THINGS TO DO TODAY:

1. GET UP.
2. SURVIVE.
3. GO BACK TO BED.



Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.

Wiemy już jak dziecko powinno prawidłowo siedzieć przy biurku 😊



To nie uchroni jednak przed pogorszeniem skupienia. Utrata koncentracji to znak, że pojawiło się zmęczenie i jest to moment na....

ODPOCZYNEK I RELAKS!!!!!!!

CHODZENIE

Chodzenie, pomaga w złagodzeniu bólu dolnej części pleców. To prosta, darmowa i łatwa metoda: spacer po domu lub wyjście na krótki spacer z psem. Chodzenie pomaga wzmocnić mięśnie utrzymujące ciało w pozycji pionowej i poprawia stabilność kręgosłupa.



ROZCIĄGANIE

Kręgosłup jest stworzony do poruszania się, więc ograniczanie ruchu może przyczynić się do zwiększenia bólu. Wykonanie kilku prostych ćwiczeń rozciągających plecy pomoże złagodzić ból i poprawi ruchomość ciała. Należy pamiętać, aby poruszać się powoli i nigdy nie zmuszać ciała do przybierania bolesnych pozycji podczas rozciągania. Rozciągaj się tylko na prostej, stabilnej powierzchni.

Rozciąganie pleców



Położ się na plecach i podciągnij oba kolana w kierunku klatki piersiowej.

Zegnij głowę do przodu, do momentu, gdy poczujesz się wygodnie, rozciągając się w tej pozycji.

Utrzymaj pozycję przez 20-30 sekund.

Powtórz 5-10 razy.

Przyciąganie kolan do klatki piersiowej



Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach. Stopy mają leżeć płasko na podłodze. Umieść obie ręce pod jednym kolanem i przyciągnij je jak najbliżej do klatki piersiowej. Utrzymaj pozycje przez 20-30 sekund. Powtórz ćwiczenie, korzystając tym razem z drugiej nogi. Powtórz po 5-10 razy na każdą nogę.