AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA czy GRY KOMPUTEROWE?

Slajd 1

Aktywność fizyczna – według Światowej Organizacji Zdrowia (znanej pod skrótem pochodzącym od jej angielskiej nazwy czyli WHO) aktywność fizyczna to ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii.

Aktywność fizyczna to nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe, ale również codzienna aktywność zawodowa czy prace wykonywane w domu.

Slajd 2

Rodzaje aktywności fizycznej:

- aktywność ruchowa związana z przemieszczaniem się (np. spacer, wchodzenie po schodach)

- aktywność związana z obowiązkami domowymi (np. odkurzanie, pranie ręczne, mycie podłogi)

- sportowa i rekreacyjna aktywność ruchowa (np. gra w piłkę, taniec)

Slajd 3

Jakie są zalety aktywności fizycznej?

- aktywność fizyczna poprawia nastrój,

- zwiększa zdolność uczenia się,

- zwiększa sprawność mózgu,

- uprawianie sportu podnosi samoocenę,

- ruch poprawia sprawność, wytrzymałość i elastyczność ciała,

- sport wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne,

- redukuje stres,

- wzmacnia system immunologiczny.

Slajd 4

Aktywność fizyczna poprawia nastrój...

Gry komputerowe też poprawiają nastrój, więc po co się męczyć?

Slajd 5

Gry komputerowe

Gry komputerowe bez cienia wątpliwości są rozrywką, którą większość z Was bardzo lubi ☺

Rozwijają logiczne myślenie, pobudzają procesy umysłowe oraz rozwijają umiejętność logicznego myślenia.

Poprawiają również koordynację wzrokowo-ruchową, refleks, pobudzają wyobraźnie przestrzenną.

Granie w gry to fantastyczny sposób na rozładowanie emocji!

Slajd 6

Poza wieloma zaletami, granie posiada również wiele wad…

Slajd 7

- spędzanie wielu godzin przed konsolą bardzo negatywnie wpływa na nasze zdrowie FIZYCZNE i PSYCHICZNE ponieważ:

- brak aktywności fizycznej osłabia naszą kondycję, zmniejsza odporność organizmu, powoduje wzrost wagi,

czyli im mniej mamy ruchu tym trudniejsze jest potem dla nas podjęcie jakiejkolwiek aktywności fizycznej, jemy więcej niż spalamy, więc automatycznie rośnie nasza waga, a to powoduje, że koło się zamyka, bo cięższe ciało trudniej wprawić w ruch 😊- prawo fizyki- a jeśli już waga utrudnia nam podjęcie kolejnych wyzwań, to nasz organizm zaczyna sygnalizować, że nie jest to, czego potrzebuje i bywa, że łatwiej tracimy odporność albo jeśli będziemy w tym tkwić- nasz organizm może rozwinąć nawet poważne choroby.

- spędzanie wielu godzin dziennie przed komputerem/tabletem/telefonem pogłębia wybuchy złości a nawet agresji,

To między innymi dlatego, że mamy skumulowaną energię, wynika to z napięcia jakie mamy podczas gry lub skupienia, gdy chcemy idealnie przygotować prezentację. Taka energia powinna zostać rozładowana, a najprostszym sposobem jest ruch. Jeśli jednak nie jest rozładowana powoduje zmianę nastroju i w konsekwencji wybuchy złości albo agresywne zachowania.

- długie godziny grania mogą doprowadzić do uzależnienia, a co za tym idzie – problemów ze skupieniem się w szkole,

To tylko jeden z objawów uzależnienia od gry, o uzależnieniach możesz usłyszeć na innej lekcji poświęconej uzależnieniom. Pamiętaj, że uzależnienia ograniczają twoją kontrolę nad rzeczywistością i mają negatywny wpływ na twoje życie.

- brak intensywnych bodźców, których doświadczasz w grach może spowodować, że będziesz czuł znudzenie na lekcjach oraz w normalnym życiu, a to prowadzi do poważnych chorób, tj. depresja.

Może już to czujesz? Jeśli tak, zdecydowanie pomyśl, jak może się to dla Ciebie skończyć? Możesz sprawić, że normalne życie będzie równie ciekawe i dostarczy Ci wielu wrażeń, ale aby tak się stało musisz sam o to zadbać- znaleźć aktywność, która Cię zainteresuje albo sport który dostarczy Ci adrenaliny. A jak już wiesz z innych lekcji – sport dostarcza nam hormonów szczęścia, poczujesz to samo i zapewnisz sobie zdrowie. Jeśli jednak wolisz dostarczać sobie emocji przed ekranem i najlepiej bez limitu czasu – pamiętaj, że któregoś dnia świat może się okazać dla Ciebie tak nudny, że nie będziesz chciał w nim żyć i pozostanie Ci już tylko świat ekranu. Czy wyobrażasz sobie takie życie?

No właśnie często osoby, które mają od najmłodszych lat zbyt wiele kontaktu z filmami, grami i światem krótkich filmików w social mediach – popadają w depresję, a to bardzo poważna choroba, o nieprzewidywalnych skutkach.

A zatem:

Slajd 8

Znajdź BALANS

Slajd 9

Grunt to znaleźć „balans” albo po prostu umiar pomiędzy graniem a aktywnym spędzaniem czasu!

Slajd 10

Według danych WHO, minimalna ilość aktywności fizycznej dla dziecka w Twoim wieku wynosi 30 minut dziennie – jednak dłuższa i bardziej intensywna aktywność daje więcej korzyści.

Slajd 11

Jeszcze nie jest za późno!

Slajd 12

Jeżeli nie lubisz się ruszać, musisz mieć świadomość, że za kilka/kilkanaście lat może to doprowadzić do wystąpienia zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie.

Na „stare lata” spowoduje to bóle stawów i osteoporozę.

Brak aktywności może doprowadzić do DEPRESJI oraz upośledzenia funkcji poznawczych, a co za tym idzie – NIE BĘDZIESZ MIEĆ OCHOTY NA GRY KOMPUTEROWE!!!

Jeśli nie zachowasz umiaru pomiędzy graniem a ruchem i dobrym odżywianiem możesz powoli tracić wzrok, mieć zaburzenia pamięci, bóle głowy, trudności z koncentracją, pamięcią a dalej nawet samo patrzenie na ekran powodować bóle i światłowstręt.

Dlatego jeśli grasz- graj z głową! Nie daj się uzależnić! To Ty decydujesz!

Slajd 13

Jaką aktywność fizyczną wybrać?

Slajd 14

Wszystko zależy od Twoich upodobań.

Jeżeli lubisz współpracę, zapewne spodobają Ci się gry zespołowe (piłka nożna, koszykówka).

Jeżeli jednak wolisz uprawiać sport w samotności, wybierz aktywność, która Ci na to pozwoli (bieganie, jazda na rowerze, hulajnoga, jazda na rolkach).

Slajd 15

Nie mam czasu na SPORT…

Slajd 16

Nauka, nauka i tylko nauka…

Owszem, jest ona ważna ale co Ci po wiedzy, jeżeli co chwila będziesz chorował z powodu braku aktywności fizycznej.

Slajd 17

Na początek postaraj się wygospodarować choć „chwilę”.

Ucząc się w domu, wstań od biurka co 30 minut, otwórz okno, przewietrz się, dotleń mózg, wykonaj 15 pajacyków – zobaczysz, że zaczniesz przyswajać wiadomości z większą łatwością.

Slajd 18

Oglądając telewizję pamiętaj o prawidłowej pozycji – nie siedź zgarbiony, oprzyj głowę o zagłówek – niech kręgosłup odpocznie.

Spróbuj się pilnować. Postaw sobie lusterko albo nagraj się telefonem i zobacz w jakiej pozycji oglądasz telewizor. Dziś to nie ma znaczenia ale za parę lat…rozejrzyj się i zobacz ile starszych osób wokół Ciebie narzeka na bóle głowy i kręgosłupa. Ty możesz jeszcze tego uniknąć, ale nawyki buduje się w wieku w którym jesteś! Więc sam twórz swoje zdrowe nawyki i stań się superbohaterem Twojej przyszłości!

Slajd 19

Uprawiając regularnie aktywność fizyczną z czasem poczujesz, że sprawia Ci ona coraz większą przyjemność.

Będziesz mieć więcej energii, chęci do życia – może nawet ścielenie łóżka czy wyrzucanie śmieci zacznie Ci sprawiać przyjemność ;)

Niech to będzie Twój nawyk!

Slajd 20

Pamiętaj to też ruch! Nie rezygnuj z niego! Policz ile kalorii spalisz idąc z workiem na śmieci albo jakie mięśnie możesz rozwijać trzepiąc dywan 😊. Wokoło jest tyle zadań, na które jeśli spojrzysz jak na wyzwania będą Cię cieszyć, a jeśli uznasz je za nudny obowiązek będą Cię męczyć i frustrować. Punkt widzenia zależy tylko od Ciebie!!

Możesz zrobić coś dla siebie i swojego ciała i odkurzyć dom, a możesz przyglądać się, jak ktoś inny odkurzając ćwiczy nogi… Możesz wyjść na dwór wyprowadzić psa i dotlenić głowę, a możesz patrzeć jak twój brat lub siostra albo inny członek rodziny mają 10 minut dla zdrowia.

Slajd 21

Pamiętaj też o odżywianiu! To naukowo udowodnione, że aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrowym odżywianiem wpływa na długość i jakość Twojego życia!

Osoby aktywne fizycznie rzadziej sięgają po używki, są bardziej odporne na nałogi, nie mają nadwagi ani otyłości, a wszystko to wpływa na Twoje zdrowie i życie.

Pomyśl np. o jakimś sportowcu którego lubisz: Messi, Lewandowski czy Adam Małysz. To osoby które kojarzą nam się z uśmiechem, zdrowiem bo całe życie dbają o dietę, sport i zdrowe nawyki!

Slajd 22

A więc aktywność fizyczna czy gry komputerowe?

Slajd 23

Jedno nie wyklucza drugiego!

Pamiętaj, że wszystko, co stworzył człowiek jest dla ludzi – jednak we wszystkim co robisz musisz zachować umiar.

Nie musisz rezygnować całkowicie z gier jeżeli sprawiają one, że czujesz się po graniu lepiej, ale pamiętaj, że nie mogą one w całości zapełniać Twojego wolnego czasu.

Slajd 24

Zostaw czasem telefon w domu, porzuć konsolę/komputer i wyjdź z psem na spacer, pobiegaj, zagraj ze znajomymi w berka – może Ci się to spodoba i zachęci do uprawiania sportu ☺

Slajd 25

„Mój wymarzony Dzień” (bez urządzeń elektronicznych).

Wyobraź sobie, że cofnąłeś się w czasie o 50 lat – nie ma telefonów komórkowych, tabletów ani konsol do gry.

Zastanów się i opisz w 15 zdaniach, jak mógłby wyglądać Twój wymarzony dzień? Co zaplanujesz na ten dzień? Kto będzie w nim obecny? Co robisz?

Opis zamieść na platformie.