

## 1. PODSTAWOWE PRZEPISY –PIŁKA SIATKOWA

<https://prezi.com/view/ePUBGozaq19WGwFDPcLI/>

## 2. Zabawa "memory" - połącz obrazek z nazwą ćwiczenia 😊

<https://wordwall.net/resource/6229975/po%c5%82%c4%85cz-obrazek-z-nazw%c4%85-%c4%87wiczenia>

## 3. HISTORIA GRY W PIŁKĘ RECZNA

[https://www.youtube.com/watch?v=HGQKwqtQfsU&fbclid=IwAR3c\\_EQdJXQq8l-OARv5OFi31kyDAoo3oxt6W8LfnV5uYK6KEf2lIcaNWXQ](https://www.youtube.com/watch?v=HGQKwqtQfsU&fbclid=IwAR3c_EQdJXQq8l-OARv5OFi31kyDAoo3oxt6W8LfnV5uYK6KEf2lIcaNWXQ)

## 4 PRAWIDŁOWY TRYB DNIA

Sposób życia, nasze codzienne czynności mają ogromny wpływ na nasze aktualne samopoczucie a przede wszystkim zdrowie w przyszłości. Jeżeli zadbamy o kilka naturalnych i codziennych nawyków, które poniżej są opisane, z większym prawdopodobieństwem twoje zdrowie w przyszłości będzie o wiele lepsze!

### W ciągu dnia powinniśmy zjeść minimum 5 posiłków

#### **Śniadanie (7.00)**

Najważniejszy posiłek dnia, daje nam siłę i energię na początek dnia.

- Pieczywo pełnoziarniste
- Płatki zbożowe
- Płatki owsiane
- Mleko do 2%
- Warzywa i owoce
- Chude wędliny (szynki drobiowe, polędwice)
- Ryby (tuńczyk, łosoś np. w formie pasty)
- Jajka (omlet, jajecznica, na twardo na miękko)

#### **Drugie śniadanie (10-11)**

Posiłek mniejszy od śniadanie produkty bardzo podobne. Mogą tutaj pojawić się owoce.

#### **Obiad (13-14)**

Pamiętaj, żeby obiad był pełnowartościowy czyli zawierał węglowodany, białko i tłuszcze.

- Mięso, ryby
- Makaron, ryż, ziemniaki, kasza - (węglowodany)
- Warzywa (surówki, buraczki, czerwona kapusta)

#### **Podwieczorek (15-16)**

To czas, kiedy możemy do naszego organizmu dostarczyć owoce, orzechy.

### **Kolacja (18-19)**

Ostatni posiłek powinniśmy jeść 2 a nawet 3 godziny przed planowym pójściem spać. Jeżeli wiemy, że pójdziemy spać o godzinie 23 to możemy zjeść kolację nawet o godzinie 20.00.

- Sałatki
- Chude mięsa i ryby
- półtłusty nabiał
- Jogurt naturalny
- Jajka
- Pieczywo pełnoziarniste
- Produkty zbożowe
- Koktajl
- Kefir

### **Nawodnienie**

W ciągu dnia powinniśmy wypić przynajmniej 2 litry wody. (Nie wliczają się w to soki, napoje, herbaty i kawa)

Ilość wody jest zależna od naszej aktywności, jeżeli jesteśmy bardzo aktywni powinniśmy wypić więcej wody.

Spalone 2000kcal należy wypić 2 litry wody

Spalone 2500kcal należy wypić 2,5l wody

Spalone 3000kcal należy wypić 3l wody

Pamiętajmy aby pić wodę stopniowo, nie możemy w jednym momencie wypić np. dwóch litrów wody. Powinniśmy systematycznie w ciągu całego dnia wypijać po około 150-200ml.

### **Aktywność fizyczna**

Nasza aktywność fizyczna powinna każdego dnia wynosić minimum 30 minut

- Spacer
- Bieganie
- Jazda rowerem
- Ćwiczenia
- inne aktywne czynności,

### **Sen i drzemka**

-Sen w nocy i drzemka w ciągu dnia, to najlepsze sposoby na regenerację organizmu.

Sen w nocy powinien wynosić około 8 godzin. Wszystko jednak zależy od naszego zmęczenia. Większe zmęczenie będzie oznaczało, że potrzebujemy dłuższy sen.

Drzemka w ciągu dnia jest wskazana ale nie obowiązkowa. Nawet krótka 15 minutowa drzemka sprawi, że poczujemy się wypoczęci i gotowi na dalszą część dnia.

## **ZADANIE**

Przeanalizuj swój dzień.

Wypisz czynności jakie wykonujesz w ciągu dnia zapisując godzinę.

Wypisz produkty jakie wczoraj spożyłeś w swoich posiłkach uwzględniając godzinę.  
Sprawdź ile spałeś ostatniej nocy.

Przeanalizuj:

1. Czy sen trwał wystraszająco długo?
2. Ile było posiłków?
3. Czy zjadłeś pełnowartościowe produkty?
4. Ile wody wypiliśmy?
5. Jaka była Twoja aktywność fizyczna?