Dzień dobry. Podaję zakres materiału z wychowania fizycznego i godziny wychowawczej na dzień 01 grudnia 2021 r. (środa).

Lekcja 1. Temat: **Choroby cywilizacyjne – otyłość.**

Drodzy uczniowie, proszę o przeczytanie poniższych wiadomości na temat otyłości, a dowiecie się: jakie czynniki mogą wywołać otyłość, metody pomagające określić etapy rozwoju otyłości (proszę o szczególne zwrócenie uwagi na wyznaczenie BMI, czyli wskaźnika masy ciała), jak leczyć otyłość, jakie aktywności są bezpieczne dla osób z nadwagą i otyłością, konsekwencje nieleczenia otyłości. Życzę miłego czytania.

Otyłość – choroba cywilizacyjna? Beta Med. S.A - Google

<https://betamed.pl/poradniki/otylosc-choroba-cywilizacyjna/>

Proszę o obejrzenie poniższych filmików przedstawiające treści o otyłości – You Tube

Jakie są skutki otyłości i nadwagi? | Onet 100

<https://www.youtube.com/watch?v=OVii5wOmEP8>

Otyłość jako choroba

<https://www.youtube.com/watch?v=32CoVq4disA>

Otyłość, poważny problem zdrowotny

<https://www.youtube.com/watch?v=n68xf0CejJM>

Jedzenie fastfoodów to nie tylko otyłość! Zobacz jak wpływa na mózg [Co nas truje]

<https://www.youtube.com/watch?v=6cQJykHoneY>

Lekcja 2. Temat: **Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu.**

W nawiązaniu do wcześniejszej lekcji, proszę o przećwiczenie poniższego treningu cardio. Po powrocie do szkoły, opowiecie jakie uczucia Wam towarzyszyły podczas ćwiczeń. Zaproście do ćwiczeń rodzeństwo lub rodziców. Trening można wykonać w dwóch seriach, nie zapomnijcie o odpoczynku. Życzę miłego treningu.

8 minutowy trening cardio. Primavera Jastrzębia Góra.

<https://www.youtube.com/watch?v=bMkIVMw65ek>

Lekcja 3. Temat: **Asertywność, agresywność, uległość – prezentacja multimedialna.**

Proszę o obejrzenie 20 slajdowej prezentacji multimedialnej nt. asertywności, agresywności i uległości. Jak wrócicie do szkoły, to porozmawiamy z czym macie problem, a z czym dajecie sobie radę w codziennym życiu z wyżej wymienionymi zagadnieniami. Serdecznie pozdrawiam. Życzę miłego dnia. Agnieszka Sowińska.

**http://www.mosradawnica.pl/albumy%20foto/aktualnosci/2019-2020/asertywnoscppt/Asert.%20prezen..ppsx**

[Asert. prezen..ppsx (live.com)](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.mosradawnica.pl%2Falbumy%2520foto%2Faktualnosci%2F2019-2020%2Fasertywnoscppt%2FAsert.%2520prezen..ppsx&wdOrigin=BROWSELINK) (pierwsza od góry – Prezentacja programu PowerPoint – mosradawnica.pl)