

Wychowanie Fizyczne – klasa 5

Dziewczynki

Techniki relaksacji- trening autogenny Schultz

Celem **treningu autogennego Schultz** jest nauczenie pacjenta umiejętności swobodnego przyjęcia odpowiedniego stanu lub postawy – a zatem stanu bierności, koncentracji oraz umiejętności sterowania organizmem. **Trening autogenny Schultz** można wykonywać samodzielnie w domu – traktując go jako metodę relaksacji i zapobiegania skutkom **stresu**.

Trening autogenny Schultz bazuje na technikach stosowanych w tradycjach Wschodnich, ale nie ma nic wspólnego z promowaną przez nie filozofią i nie służy osiągnięciu samowiedzy ani stanów mistycznych. Jest nakierowany na maksymalne zrelaksowanie ćwiczącego i zapobieganie stanom chorobowym wynikającym z silnych napięć nerwowych i mięśniowych.

Podstawowym założeniem **treningu autogennego Schultz** jest przywracanie równowagi pomiędzy podsystemami autonomicznego układu nerwowego, to jest między przywspółczulnym układem nerwowym a współczulnym układem nerwowym. Przywspółczulny układ nerwowy zawiaduje procesami trawienia i ruchami jelit, obniża **ciśnienie krwi**, spowalnia bicie serca i reguluje działanie **układu odpornościowego**.

Jak prawidłowo wykonać trening autogenny Schultz?

W celu przeprowadzenia **treningu autogennego Schultz** należy wygodnie usiąść w spokojnym miejscu. Następnie zamykamy oczy i skupiamy uwagę na sobie. Robimy kilka głębokich wdechów i wydechów, koncentrując się na procesie oddychania. Następnie w myślach wydajemy sobie polecenia zgodne z sześcioma etapami **treningu autogennego Schultz**, czując kolejno ciężar, ciepło i rozluźnienie poszczególnych części ciała. Powtarzamy w myślach, że przepełnia nas radość i wewnętrzna harmonia. Pod koniec

treningu wydajemy sobie polecenie "Jestem wypoczęta i zrelaksowana".
Otwieramy oczy – i naprawdę tak się czujemy.

KLASA 5 CH – 25-29.05

ZADANIE: OBEJRZYJ FILMIKI {LINKI PONIŻEJ} I ODPOWIEDZ NA PYTANIA, KTÓRE ZOBACZYSZ NA KONIEC.

Odpowiedź prześlij na E dziennik do piątku 29.05 do godziny 18.

Film 1 - WODA I NAPOJE

Link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat wody i napojów, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

Film 2 - SÓL, CUKIER I PRZYPRAWY

Link do filmu w serwisie YT – film z informacjami na temat soli, cukru i przypraw, ich roli w diecie i wpływie na rozwój i zdrowie człowieka.

PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE.

1. Wyładuj swój stres. Obejrzyj filmik {link poniżej} i spróbuj swoich sił w treningu z elementami sportów walki

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami sportów walki, kształtujących koordynację ruchową i wytrzymałość.

2. Obejrzyj filmik {link poniżej} i spróbuj zagrać w zaproponowane tam gry. Jeśli masz możliwość zaproś kogoś do rywalizacji

Link do filmu w serwisie YT – film zawiera propozycje i pokaz gier zręcznościowych z wykorzystaniem różnych gadżetów.

3. Pamiętajcie o aktywności na świeżym powietrzu np.:marsz w szybkim tempie. W czasie marszu możesz wykonać kilka rund lekkiego truchtu. *1 runda truchtu 1 minuta, marsz 5 minut i kolejna runda.* Korzystajcie też ze sprzętu, który posiadacie: rower, rolki, hulajnoga.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE SPACERU.

WYBIERZ AKTYWNOŚĆ DLA SIEBIE I ĆWICZ CODZIENNIE.