

## Wychowanie fizyczne klasy 5

### Dziewczęta

Dziewczęta

W tym tygodniu poznamy jeden z treningów relaksacyjnych- trening Jacobsona

Trening relaksacyjny Jacobsona jest bardzo prosty, bo polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz dany mięsień, utrzymujesz go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniasz.

Robisz krótką przerwę, by przez kilkanaście sekund spokojnie obserwować reakcję swojego organizmu - koncentrujesz się na tym, by w pełni odczuć różnicę między napiętym a rozluźnionym mięśniem.

Trening Jacobsona najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która sprzyja rozluźnieniu, możesz też póleżeć lub siedzieć - ważne, aby nie odczuwać dyskomfortu np. ze strony kręgosłupa.

Najlepiej ćwicz w takim momencie dnia, w którym przez kilkanaście minut nic nie będzie cię rozpraszać. Wybierz miejsce spokojne, ciche, wyłącz telefon komórkowy.

Zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa korzystnie na [układ nerwowy](#), dzięki czemu następuje redukcja poziomu [lęku](#), organizm łatwiej się wycisza i uspokaja.

### Chłopcy

Wykorzystaj stworzony przez siebie obwód stacyjny i zestaw poznanych ćwiczeń. Dodatkowo zapoznaj z informacjami na temat szkodliwości słodyczy, a także czym można je zastąpić.