Wychowanie fizyczne kl.6a (grupa dziewcząt) -25.03

Temat: Edukacja zdrowotna -Walory zdrowotne warzyw i owoców-kontynuacja

Wyróżniamy pięć głównych grup kolorystycznych owoców i warzyw:

\*białe

\*żółte i pomarańczowe

\*czerwone

\*zielona

\* niebieskie i fioletowe

Ogólna zasada jest taka ,że im ciemniejsza barwa tym owoc lub warzywo jest zdrowsze (kapusta czerwona jest zdrowsza od białej).

**Twoim zadaniem było (i jest nadal..) jeść codziennie co najmniej jedno warzywo i owoc, sprawdzić jakie walory odżywcze mają..**

Ja troszkę podpowiem …Wybierz ,które będą dla Ciebie dobre..

1.**białe** –posiadają **fitoncydy**-działają przeciwzapalnie ,antybakteryjnie, antywirusowo.

2.**żółte i pomarańczowe**-mają dobry wpływ na układ krążenia ,oraz dla osób które problem ze stawami i chorobami kości.Świetnie wpływają na stan włosów paznokci oraz skóry.Zawierają witaminę A dobrą na wzrok

3.**czerwone-** zawierają **likopen**-chroni przed nowotworami (np.rakiem piersi),wspomagają regenerację komórek i zapobiegają starzeniu się

4.**zielone**- zawierają **chlorofil-** super wpływają na układ trawienny wątrobę.Zapobiegają depresji,stymulują pracę mózgu.Zwalczają wirusy.

5**.niebieskie i fioletowe**- zawierają **antocyjany-**stymulują pracę układu krążenia ,trawienia oraz systemu nerwowego.Uspakajają i dodają energii.

Mam nadzieję ,że mała lektura Ci się przyda i odrabiaj zadanie codziennie.

Zachęć swoją rodzinę.

Wychowanie fizyczne kl. 6a (grupa dziewcząt) 25.03

Temat : Tabata –nowa forma ćwiczeń ruchowych

Mam nadzieję , ze ruchowe zadanie jest realizowane.

Seria ćwiczeń ,którą Ci zaproponowałam to **tabata**-nowa forma cwiczeń fizycznych, tzw interwałowy trening metaboliczny.Wykonuje się go z obciążeniem swojego ciała.Poprawia wydolność całego organizmu.

Znajdź informację w Internecie , filmik –spróbuj wykonać ćwiczenia.