

Poznajemy formy aktywności fizycznej, które służą hartowaniu.

Co to jest hartowanie organizmu?

HARTOWANIE to sposób wypracowania ODPORNOŚCI organizmu na niekorzystne warunki atmosferyczne (np. wiatr, deszcz, zimno) poprzez wykorzystanie:

- powietrza;
- słońca;
- wody;



Trzy główne zasady hartowania

1. Przed rozpoczęciem hartowania musimy być zdrowi;
2. Hartowanie ciała należy stopniować;
3. Hartowanie to proces, który należy wykonywać systematycznie;



Jako środki służące do zahartowania organizmu stosuje się m.in.:

- kąpiele powietrzne,
- kąpiele słoneczne,
- zabiegi wodne,
- aktywność na świeżym powietrzu (np. gry, zajęcia sportowe, bieganie, jazda na rowerze).

Najprostszym sposobem hartowania jest **po prostu** codzienna aktywność na świeżym powietrzu. **Bez względu na porę roku czy też temperaturę**

panującą na zewnątrz zawsze znajdź kilka minut, aby побыć na świeżym powietrzu. Mogą to być spacer, ale można to być marsz, bieganie czy jazda na

rowerze, jazda na rolkach, hulajnodze, deskorolce, gry i zabawy, nordic walking. Ważny elementem hartowania powietrzem jest wietrzenie. Powinno

trwać kilka minut i odbywać się każdego dnia niezależnie od pogody i panującej na zewnątrz temperatury. **Nie zapominaj o przewietrzeniu pokoju przed snem.**



Korzyści z hartowania dla organizmu

Osoby zahartowane rzadziej się przeziębiają i chorują na infekcje dróg oddechowych! Hartowanie wzmacnia bowiem odporność. U osób hartujących się chłodną wodą min. 3 razy w tygodniu stwierdzona większą ilość białych komórek krwi głównie monocytów i limfocytów.

Hartowanie ma też inne liczne korzyści zdrowotne:

- Poprawia krążenie krwi;
- Usprawnia działanie systemu regulacji cieplnej naszego ustroju;
- Zwiększa dostarczenie tlenu do komórek;
- Ułatwia oczyszczanie komórek z toksyn;
- Korzystnie wpływa na przemianę materii;
- Powoduje wzrost poziomu hormonów we krwi m.in. noradrenaliny i „hormonów szczęścia”;
- Opóźnia procesy starzenia i korzystnie wpływa na stan skóry;
- Ponadto zimne bodźce działają pozytywnie na autonomiczny układ nerwowy;



Zadanie na dziś

Otwórz szeroko okno, ubierz się odpowiednio i 10 razy zakręć kołem. Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund. Pamiętaj o prawidłowym oddechu- wdech nosem- wydech ustami.

<https://wordwall.net/pl/resource/950786/wf/ćwiczenia-obwodowe>