

Czym jest hartowanie organizmu?

Czy wiesz, co kryje się pod słowem hartowanie? Wg słownika języka polskiego PWN *hartować* to *zwiększać wytrzymałość i odporność fizyczną na warunki zewnętrzne (np. zmienne, niekorzystne warunki pogody), czynić organizm odpornym na nie*. W potocznym znaczeniu **hartowanie to po prostu przyzwyczajanie organizmu do chłodu i zimna oraz zmian temperatury otoczenia**. Dzieje się to na skutek wystawiania ciała w sposób kontrolowany i regularny na działanie niesprzyjających czynników termicznych. Mogą to być: niska i wysoka temperatura powietrza, wiatr, niska i wysoka temperatura wody. Dzięki temu organizm uczy się nie tylko jak w takich okolicznościach działać, ale również jak się przed nimi chronić.

Skoro wiemy już, czym jest hartowanie, to teraz pora odpowiedzieć sobie na pytanie: czym jest odporność? Odporność to zdolność przeciwstawiania się czemuś, wytrzymałość, niewrażliwość na coś. Np. odporność na choroby czy odporność na zimno (zmianę temperatury).

Poprzez właściwe wykorzystanie wody, powietrza i słońca możemy wyrobić sobie odporność na niekorzystne warunki atmosferyczne. Działania te zwiększają naszą odporność na zimno, ciepło, silny wiatr czy słońce. Oczywiście, jeśli wykonujemy je z zachowaniem podstawowych zasad oraz okoliczności stosowania.

Hartowanie wpływa korzystnie na przemianę materii, krążenie, działanie układu nerwowego oraz wydajność pracy. Jego najważniejszą rolą jest wzmocnić odporność organizmu.

Efektom prawidłowego hartowania organizmu jest zmniejszona podatność na choroby (gł. przeziębienie oraz infekcje dróg oddechowych).

A teraz dla Was pytanie:

Jakie są Wam znane najprostrze sposoby hartowania organizmu (odpowiedź proszę przesyłać na adres e-mail ppjj-k@wp.pl)

Kolejny zestaw ćwiczeń do wykonania w domu:

Zestaw 4

1. **Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)**
2. **Kręcimy skakanką (na takiej długości na jaką pozwalają nam domowe warunki) a dziecko próbuje ją przeskoczyć. W miarę nabywanej wprawy – kręcimy coraz szybciej.**
3. **Małe kaczuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)**
4. **Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez nas na dowolnym instrumencie. Na sygnał, czyli np. mocne uderzenie w instrument, zatrzymujemy się i wykonujemy okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.**
5. **Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).**

Ćwiczenie uspokajające

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech.
Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech