

Edukacja zdrowotna:

Jak dbać o prawidłową funkcję skóry?

Skóra szczelnie cię otula, broni przed wpływem środowiska, zimnem, promieniami słonecznymi, chorobotwórczymi drobnoustrojami. Skóra jest skomplikowanym systemem, przekazującym informacje ze świata zewnętrznego do organizmu. W trosce o nasze zdrowie i dobre samopoczucie ważne jest utrzymanie skóry w jak najlepszej kondycji, gdyż jej wygląd świadczy o nas. Skóra jest powłoką ochronną dla całego organizmu. Podstawowym zadaniem skóry jest ochrona przed czynnikami zewnętrznymi oraz regulacja temperatury ciała. Na sprostanie mu pracuje wiele elementów: grzebień skóry, włos, naskórek, gruczoł potowy, gruczoł łojowy, mieszek włosowy, korzeń włosa, skóra właściwa, żyła, tętnica. Skóra pełni też rolę termoregulatora, dzięki czemu organizm może dobrze funkcjonować w różnych warunkach otoczenia.

Zadanie dla Was, odpowiedzcie na powyższe pytanie: **Jak dbać o prawidłową funkcję skóry?**

Odpowiedzi wysyłajcie na adres e-mail ppjj-k@wp.pl **będzie ocena.**

I jak zapowiadałam następny zestaw ćwiczeń do wykonania w domu.

Zestaw # 3

1. **Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Na hasło „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.**
2. **Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).**
3. **Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.**
4. **Biegamy w tempie przez nas podanym np. na bębenku. Na hasło “Lis” zajaczki chowają się, czyli: przysiad podparty, głowa nisko opuszczona.**
5. **Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.**

Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.