

НАСТАВА НА ДАЉИНУ **-Физичко и здравствено васпитање-**

Ученици V, VII и VIII разреда **и даље** настављају са свакодневним вежбањем истих вежби обликовања, поштујући задата упутства.

Ученици свих разреда имају задатак да се упознају са материјалом из прилога у зависности од разреда ком припадају.

За даља упутства и нове задатке пратите сајт Школе, а за слање одговора и евентуална питања и консултације са наставником физичког васпитања, ученици могу користити електронску адресу radommafzv2020@gmail.com

Наставници физичког васпитања
Снежана Илић
Драгољуб Илић

ТЕОРЕТСКА НАСТАВА

V, VII и VIII разред

ФЗВ

ЗДРАВЉЕ, ХИГИЈЕНА И ЗАШТИТА ЖИВОТНЕ СРЕДИНЕ

Здравље није само одсуство болести већ и потпуно физичко, психичко и друштвено благостање. (Светска здравствена организација)

Целокупно здравље једне особе чине:

- Физичко здравље
- Ментално здравље
- Емоционално здравље
- Социјално здравље
- Духовно здравље

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Здравствено васпитање – Васпитање за здравље

Задаци:

- Стицање знања о повезаности понашања и здравља и о спречавању болести.
- Развијање способности:
 - Проналажења, одабира и анализе информација у вези са здрављем, утицајима на здравље, производима намењених за очување здравља и здравственим службама.
 - Уклањања здравствено ризичних понашања.
- Развијање вештина за:
 - Успостављање и одржавање добрих међуљудских односа.

Доношења одлука које доприносе здрављу.

Свако дете има право да расте и развија се у здравој животној средини, да живи, учи и игра се на здравим местима. Акције за обезбеђивање сигурног и здравог окружења могу спасити милионе живота, смањити болести и патње, и створити за нашу децу здравији свет у будућности. (Светска здравствена организација)

Заштита здравља младих:

- Здравствене мере
- Превенција болести
- Превенција злоупотребе психоактивних супстанци
- Заштита од криминала, насиља...
- Квалитетно образовање
- Припрема за брак, породицу и сексуални живот
- Професионална селекција
- Заштита у условима радне средине
- Адаптација и помоћ при миграцији

ЗДРАВСТВЕНО СТАЊЕ ДЕЦЕ У СРБИЈИ

Резултати истраживања:

- Проблем са видом (11,5%)
- Равни табани (9,8%)
- Алергије (8%)
- Деформитети кичме (4%)
- Астма (3%)
- Слух (2,5%)
- Хронична респираторна болест (2,1 %)
-

ХИГИЈЕНСКЕ НАВИКЕ ДЕЦЕ

Резултати истраживања:

2006. година Редовно:

- прање зуба (50,9%)
- туширање (54%)
- прање руку (72,6%)

2013. година Редовно:

- прање зуба (58,4%)
- туширање (66,2%)
- прање руку (61,8%)
- - 70,8% девојчица и 53,3% дечака редовно су **прали руке**
- - 65,8% девојчица и 51,4% дечака редовно су **прали зубе**

2011-2015.

- Пад броја оболелих од болести система органа за дисање (48,2% - 41,2%)
- Повећање броја оболелих од заразних и паразитарних болести (5,9%-7,6%)

ХИГИЈЕНА

Хигијена – превентивна медицинска наука, изучава и санира штетне чиниоце по здравље човека – скуп знања о очувању и унапређењу здравља и спознаја о спречавању и сузбијању болести.

Неке од грана хигијене :

- Лична хигијена
- Школска хигијена

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Лична хигијена се односи на:

- Очување здравља.
- Хармонични психофизички развој.
- Постојаност према различитим утицајима спољашне средине.
- Побољшање радних способности.

Одржавање личне хигијене је најбоља **превенција појаве заразних болести.**

ПРЕВЕНЦИЈА БОЛЕСТИ ПРЉАВИХ РУКУ

Узрочници „болести прљавих руку“ су:

- Вируси (хепатитис А – жутица, полиомијелитис – дечја парализа, вирусни проливи) .
- Бактерије (трбушни тифус, дифтерија, дизентерија).
- Паразити (амебна дизентерија, ентеробијаза дечје глисте).

- Прљавим рукама се могу пренети и респираторне инфекције (упала плућа, грип, шарлах, гнојна ангина), инфекције ока, уста, коже (шуга)...

Прање руку сапуном једна је од најбољих и најисплативијих мера превенције.

За брисање руку користити папирне убресе/марамнице, фен... или сачекати да се руке осуше.

ШКОЛСКА ХИГИЈЕНА

Школска хигијена:

- Штити здравље ученика и превентира обољења младих током школовања.
- Даје препоруке како треба да изгледа и функционише школска средина у циљу очувања и унапређења здравља, и настоји да сведе штетне утицаје средине на минимум.
- Усмерава ученике на одговорно понашање у школским просторијама и дворишту.
- Просторије које свака основна школа мора да има треба да буду по хигијенским стандардима (учионице, кабинети, радионице, фискултурна сала, школска кухиња, санитарни чвор, соба за наставнике, просторије за целодневни боравак ученика...).
- Два улаза за случају опасности.
- У свим просторијама је неопходно одржавати редовну хигијену, а ученици својим понашањем не би требало да је угрожавају.
- Ученицима треба ставити до знања да чувањем школског простора чувају и своје здравље.

ФАКТОРИ ЗДРАВЉА У ШКОЛСКОЈ СРЕДИНИ У СВИМ ПРОСТОРИЈАМА

- Хигијена просторија и дворишта
- Температура – грејање
- Вентилација
- Осветљење
- Бука
- Одношење отпада
- Социјални односи

Пожељно је да ученици учествују у уређењу и одржавању школског дворишта.

О средини школе треба да брину и особље и деца.

ЖИВОТНА СРЕДИНА КАО ФАКТОР ЗДРАВЉА И ЕКОЛОШКО ПОНАШАЊЕ

Животна средина

Сви еколошки фактори који утичу на организам – човека:

- абиотички (пореклом од неживе природе);
- биотички (пореклом од живог света).

Делују комплексно и повезано, директно или индиректно.

Здравље деце зависи од еколошких фактора:

- у школској средини – као делу урбане средине;

- других еколошких фактора животне средине.

УТИЦАЈ НА ЗДРАВЉЕ У УРБАНОЈ СРЕДИНИ ИМАЈУ:

- Квалитет ваздуха (отвореног и затвореног простора).
- Квалитет пијаће воде.
- Квалитет и безбедност хране.
- Хигијенски услови станова, зграда и насеља.
- Бука.
- Хемикалије.

ЗАШТИТА ЖИВОТНЕ СРЕДИНЕ

Нови принципи

Одрживи развој друштва у хармонији са природом – У природи се морају поштовати унутрашња равноправност права на живот и поштовање врста

Скромније и умереније материјалне потребе (материјални циљеви у служби виших циљева) – Земаљски ресурси су ограничени

Алтернативне технологије постају примарне – Умереност, рационалност, штедљивост у потрошњи свега (уместо расипништва – умереност и рециклажа)

Еколошки фактори утичу директно или индиректно на здравље – Развијање и неговање љубави према природи и еколошког понашања

ЕКОЛОШКО ПОНАШАЊЕ – ЗДРАВ НАЧИН ЖИВОТА И У СКЛАДУ С НОВИМ ПРИНЦИПИМА

Предности

Избегавају се негативни утицаји на здравље у урбаној и школској средини.

Примери:

- Сакупљање секундарних сировина – за рециклажу.
- Акције уређења и чишћења простора у школи.
- Озелењавање средине.
- Лепо понашање у природи при рекреацији и сл.
- Штедња воде и енергије.
- Код ученика треба подржати високо вредновање **здравља** у систему вредности.
- Неговати **активан и одговоран однос према здрављу** и животној средини подстицањем на понашање за здравље (индивидуално/групно).
- Подржавати и охрабрити иницијативе за **активности у школи** у вези са здрављем и заштитом животне средине.

СКОК У ВИС – ПРАВИЛА

V разред

ОФА

Одраз код скока у вис мора да буде изведен једном ногом. За сваку висину дозвољена су три покушаја. Такмичар сам утврђује на којој ће висини скакати (поједине висине може да пропушта). Ако три пута заредом сруши летвицу испада из такмичења. Висина се мери вертикално од подлоге до најнижег дела горње ивице летвице.

Ако два или више скакача заврше такмичење са истим резултатом, бољи пласман има онај који је последњу висину прескочио у мање покушаја. Ако су у томе једнаки онда бољи пласман има онај који има мање неуспелих покушаја. Ако је и то исто такмичари деле место пласмана.

СКОК У ДАЉ – ПРАВИЛА

V разред

ОФА

Код скока у даљ разликујемо залетиште-простор који се користи за залет, даску за одраз – место са кога такмичар почиње фазу лета и јаму за доскок.

Дужина залета није ограничена већ је сваки такмичар прилагођава себи и својим способностима. Даска за одраз налази се у нивоу залетишта, а на ивици која је ближа јами, налази се пластелин, којим се региструје преступ. Јама за доскок је у нивоу залетишта, попуњена је ситним и влажим песком ради безбедног доскока. Сваки такмичар – скакач у даљ, има право на три покушаја. Скок је исправан ако је такмичар након залета, начинио одраз једном ногом и доскочио у јаму са песком. Дужина скока мери се од ивице одразне даске која је ближа доскочишту до задњег отиска који је скакач оставио у песку(стопало, рука или било који део тела). Ако на такмичењу учествује више од 8 такмичара, након 3 скока, осам првопласираних има право на још 3 покушаја.

АТЛЕТСКИ ВИШЕБОЈ – ПРАВИЛА И СИСТЕМ ТАКМИЧЕЊА VIII разред ФВ

Такмичење у вишебоју подразумева учешће једног такмичара у више атлетских дисциплина, а победник са добија збрајањам поена у свакој од дисциплина. Разликујемо петобој, седмобој и десетобој.

Петобој чине скок удаљ, бацање копља, 200 м - спринт, бацање диска, 1500 м, а такмичење се одржава у једном дану.

Седмобој се састоји од седам дисциплина које се одржавају у два узастопна дана по следећем редоследу:

- Први дан: 100м препоне, скок увис, бацање кугле, 200м.
- Други дан: скок удаљ, бацање копља, 800м.

Десетобој се састоји од десет дисциплина које се одржавају у два узастопна дана по следећем редоследу:

- Први дан: 100 м, скок удаљ, бацање кугле, скок увис, 400 м;

- Други дан: 110 м препоне, бацање диска, скок мотком, бацање копља, 1500 м..

Бодови у вишебоју се добијају на основу резултата постигнутих у свакој дисциплини, прерачунатих помоћу важећих вишебојских таблица ИААФ-а. Такмичарима се после сваке дисциплине саопштава број бодова освојених у свакој дисциплини посебно и укупни збир до тог тренутка освојених бодова. Победник такмичења је такмичар који укупно освоји највећи број бодова.