



# *“Stop zadyszcze!”*

Wiktoria Formela 1BLO



# Czym jest zadyszka?

Zadyszka to potocznie stosowana nazwa objawu chorobowego, który nazywany jest prawidłowo, to znaczy w nomenklaturze medycznej, dusznością. Zadyszkę można zdefiniować jako subiektywne uczucie braku powietrza lub uczucie dyskomfortu związanego z problemami z oddychaniem.



# Tabata - czym jest i na czym polega?

Tabata to krótki trening interwałowy, który polega na wykonywaniu serii ćwiczeń (około 8 serii, każda po 20-30 sekund), po których następuje 10-15-sekundowa przerwa. Taka kompozycja treningu pozwala na podniesienie tempa metabolizmu na nawet 20 godzin po zakończeniu ćwiczeń. Główną zaletą tabaty jest spalanie tkanki tłuszczowej i pozbywanie się zbędnych kalorii. Trening Tabata poprawia wydolność tlenową i beztlenową skuteczniej, niż aż godzina klasycznego treningu aerobowego. Na platformach internetowych takich jak np. YouTube, znajdują się bardzo dużo filmów treningów tabaty, co pozwala nam wykonywać ją w domu.



# Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka:

Aktywność fizyczna pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, redukuje ryzyko chorób serca, osteoporozy, niektórych chorób nowotworowych, demencji, niepełnosprawności u seniorów. Ponadto regularne ćwiczenia pomagają pracować nad samodyscypliną, wspierają pamięć i koncentrację, odmładzają organizm i poprawiają samopoczucie. Uprawianie sportu jest więc zalecane w każdym wieku.



# Projekt Akademii Zdrowia w ZSP w Chełmży

Od 11.03 do 15.03 w ZSP w Chełmży został przeprowadzony projekt akademii zdrowia pt “Stop zadyszce”, który polegał na zachęceniu uczniów szkoły do aktywności fizycznych takich jak: 10000 tys. kroków, pilates, nordic walking czy tabata, która była również przeprowadzana na lekcjach wychowania fizycznego.



ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH W CHEŁMŻY

**STOP  
ZADYSZCE**

ZESPÓŁ AKADEMII ZDROWIA ZAPRASZA NA AKCJE PROMUJĄCĄ AKTYWNY TRYB ŻYCIA DLA WSZYSTKICH UCZNIÓW ZSP W CHEŁMŻY. OD 11.03.24 DO 15.03.24 NA LEKCJACH WF PRZEPROWADZANA BĘDZIE TABATA KTÓRA UWIECZNIAMY NA ZDJĘCIACH JAKO PRZYJEMNA I AKTYWNA FORME ĆWICZEŃ. ZACHĘCAMY RÓWNIEŻ DO PODJĘCIA TAKICH WYZWAŃ JAK 10000 KROKÓW, NORDIC WALKING, PILLATES ORAZ INNE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEKTÓRE SPRAWIAJĄ WAM PRZYJEMNOŚĆ. PODSUMOWANIEM AKCJI BĘDZIE PRZYGOTOWANA PREZENTACJA DOTYCZĄCA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I JEJ WPŁYWU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA PRZESŁANA DO 18.03.24 NA MAILA M.BULINSKA@ZSP-CHELMZA.PL

The logo of the Zespół Szkół Ponadpodstawowych w Chełmży, established in 1910. It features a circular emblem with a stylized building and the text 'Zespół Szkół Ponadpodstawowych w Chełmży' and 'CHEŁMŻA 1910'.