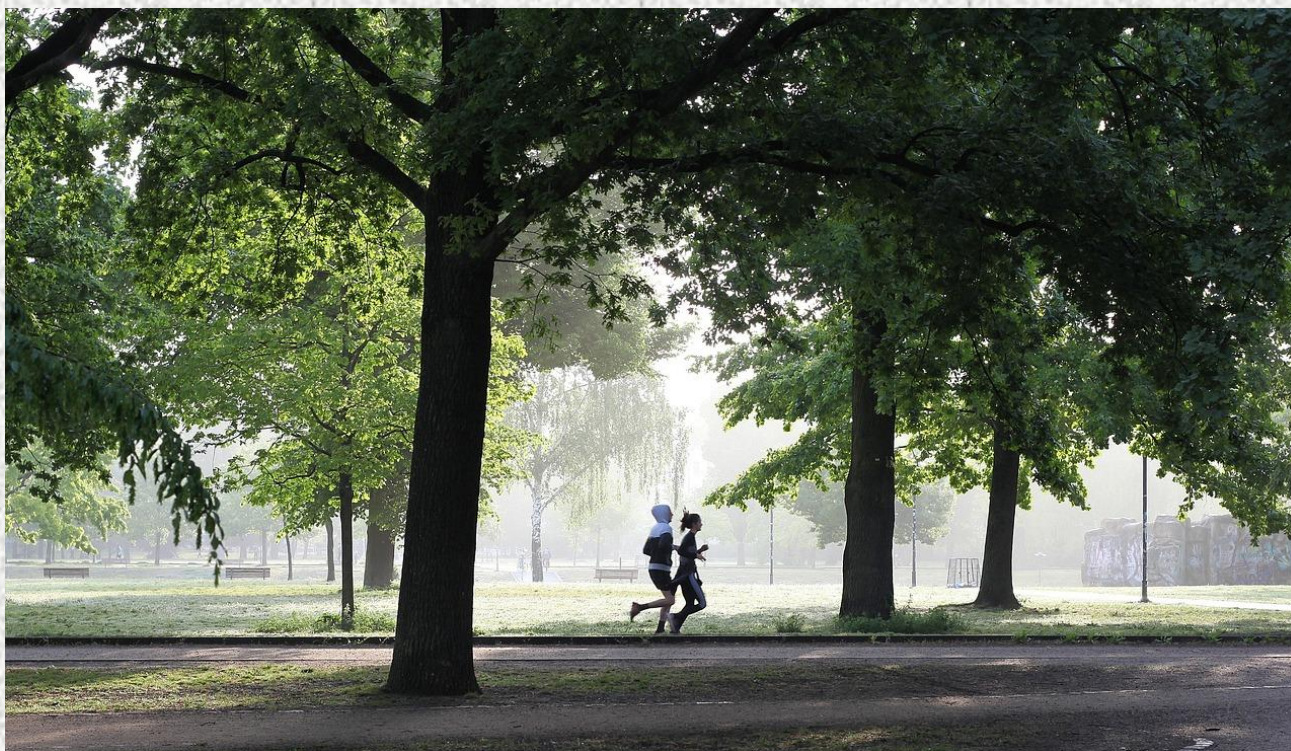


**Wspieranie nauczycieli
w podejmowaniu
inicjatyw/działań w zakresie
zachęcania i wspierania
uczniów do rozwijania ich
aktywności fizycznej.**



Oprac. A. Piaszczyk, E. Przychodzeń

WSTĘP

Jeden z nowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2023/2024 dotyczy zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży. Wynika to zapewne z niskiego poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Wyzwaniem zarówno dla rodziców jak i szkoły jest rozwijanie zainteresowań aktywnością fizyczną.

Wyniki badań z ostatnich lat wykazały, że dzieci i młodzież mają coraz bardziej negatywny obraz ciała, częstość występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży wciąż wzrasta. Nadwaga i otyłość niosą ze sobą społeczne i psychologiczne konsekwencje. Podstawą działań profilaktycznych w szkole powinno być podniesienie poziomu aktywności fizycznej dziecka i obserwacja jego zachowań żywieniowych.

Poniższy pakiet zawiera materiały dotyczące wyżej wymienionego kierunku, skierowane do nauczycieli. Pakiet opracowano w oparciu o zasoby Biblioteki Pedagogicznej w Ostrołęce, w tym wydawnictwa zwarte, filmy, artykuły z czasopism oraz wyselekcjonowane zasoby internetowe.

WYDAWNICTWA ZWARTE



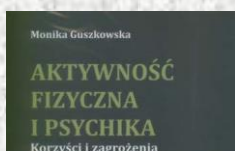
Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia / Janet Buckworth, Rod K. Dishman, Patrick J. O'Connor, Phillip D. Tomporowski ; redakcja wydania polskiego Grzegorz Żurek, Jan Blecharz, Alina Żurek ; tłumaczenie z języka angielskiego Maja Barć, Katarzyna Morena, Piotr Kopyto, Sławomir Sidorowicz. - Wrocław : Edra Urban & Partner 2023. W 87499

Oddajemy do rąk polskiego czytelnika podręcznik, który uzupełnia ważną lukę we współczesnej nauce, opartej w coraz większym stopniu na wielodyscyplinarnym podejściu do zagadnień związanych z człowiekiem. Treści w niej zawarte pokazują znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia, wpisują się zatem w treść starej maksymy wypowiedzianej w XVI w. przez Wojciecha Oczko – lekarza dwóch polskich królów: „ruch może zastąpić każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

O roli aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu psychicznym człowieka powiedziano już bardzo wiele. Jednak niezwykłą wartością niniejszej książki jest bogactwo wykorzystanych wyników badań naukowych prowadzonych na całym świecie.

Wychodzi ona naprzeciw oczekiwaniom stawianym wiedzy opartej na dowodach naukowych. Dowodów tych czytelnicy znajdą bardzo wiele. Dotyczą one na przykład zagadnień związanych z neuronalnymi mechanizmami aktywności fizycznej, neurofizjologią wysiłku fizycznego, konstrukcją programów interwencyjnych wspierających aktywność fizyczną, jak też podstawowych treści związanych z psychologią aktywności fizycznej, emocjami, nastrojem czy depresją. Niniejsza publikacja kierowana jest zatem do środowiska akademickiego – studentów i pracowników – zajmujących się człowiekiem w wymiarze jego aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego. Z całą pewnością skorzystają z niej wiele osoby studiujące psychologię, wychowanie fizyczne, sport, zdrowie publiczne i ci wszyscy, dla których aktywność fizyczna jest fundamentem zachowania zdrowia.

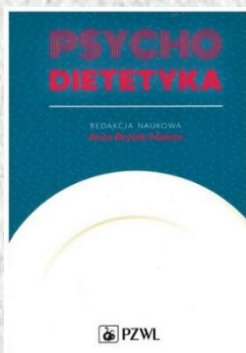
Opis za www.ksiegarnia.pwn.pl



Aktywność fizyczna i psychika : korzyści i zagrożenia / Monika Guszowska. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek 2013. W 71546, W 71547

Autorka dokonała przeglądu prac, w tym również własnych badań, by zwrócić uwagę na korzyści i zagrożenia płynące dla człowieka decydującego się na angażowanie swojego ciała i psychiki w świadomą aktywność fizyczną. Przegląd publikacji o zakresie światowym [...] jest autorską narracją badacza, uporządkowaną problemowo, według własnego zamysłu podziału na blaski i cienie [...]. Praca ma charakter dojrzałej monografii, o czym świadczy bogata bibliografia dokonań badawczych, często rozproszonych w specjalistycznych pismach lub drukach zwartych. Dzięki temu śmiało można powiedzieć, że mamy do czynienia z podręcznikiem akademickim dla studiujących zarówno wychowanie fizyczne, jak i kierunki prozdrowotne, w tym psychologię.

Opis za www.lubimyczytać.pl



Psychodietetyka / redakcja naukowa dr hab. n. społ. Anna Brytek-Matera. - Warszawa : PZWL 2021. W 84724

Psychodietetyka to pierwszy w Polsce podręcznik zawierający wiedzę z zakresu żywienia człowieka, dietoprofilaktyki i dietoterapii, stylów jedzenia oraz podstaw prawa żywnościowego.

Jest to kompleksowe kompendium z zakresu dietetyki, psychologii, medycyny i nauk o zdrowiu a także kultury fizycznej.

Zawarte w nim zostały między innymi:

- Najnowsze wyniki badań dotyczące interakcji między lekami a żywnością,
- Relacja pomiędzy jedzeniem a emocjami
- Metody leczenia otyłości
- Metody i techniki pracy z osobami przejawiającymi różny poziom aktywności fizycznej, a także doświadczającymi trudności w kontrolowaniu jedzenia lub zmianie zachowań i nawyków żywieniowych.

Opis za www.pzwl.pl



Relaksacja : jak zadbać o ciało, umysł i emocje / Joanna Jakubik-Hajdukiewicz. - Katowice : Wydawnictwo KOS copyright ©2020. W 83390

W książce autorka przedstawia KONKRETNE NARZĘDZIA do zmiany, do poprawy samopoczucia, budowania lepszej jakości życia. Lepiej, czyli jak? Dbamy o ciało poprzez ruch, ćwiczenia rozciągające, wzmacniające i regenerujące. Porządkujemy umysł – unikamy destrukcyjnych myśli, pielęgnujemy te pozytywne.

Harmonizujemy emocje - poprzez wyrażanie ich oraz pracę z oddechem. W ten sposób zbliżamy się do DOBROSTANU, czyli stanu, w którym czujemy się dobrze, korzystając z narzędzi, technik, które opiszę w niniejszej pozycji.

Opis za www.lubimyczytac.pl



Broń się! : jak dbać o swoją odporność / Margit Kossobudzka, Katarzyna Staszak. - Warszawa : Wydawnictwo Agora 2021. W 84158

Co wspiera, a co osłabia odporność? Jak odpowiednią dietą wzmocnić organizm? Dlaczego brak przyjaciół jest tak groźny jak palenie? Czy lepiej pić codziennie kieliszek wina, czy rzadko butelkę? Co nam dają szczepienia? Morsować czy nie morsować? Lubimy ekscytować się tym, co nowe. Wierzmy reklamom obiecującym szybkie efekty. A

warto pamiętać, że najskuteczniejsze formy wspierania organizmu są łatwo dostępne i tanie.

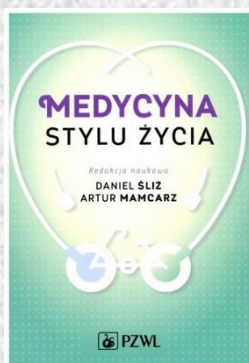
Dieta, ruch i sen mają ogromną moc! Pozwalają zachować zdrowie, cofają zegar biologiczny i działają jak lek, gdyż dbają o nasz układ odpornościowy.

A dobra odporność jest nam potrzebna nie tylko w pandemii. Na co dzień chroni nas przed opryszczką, chorobami autoimmunologicznymi, a nawet rakiem. Dlatego tak ważna jest wiedza o tym, jak o sobie dbać, by ją wspierać i wieść długie życie w dobrym zdrowiu.

„Ponieważ od lat piszemy o zdrowiu, znajomi regularnie opowiadają nam o swoich dolegliwościach. Wielu z nich mogliby uniknąć, ale nie byli tego świadomi. Postanowiłyśmy usystematyzować naszą wiedzę o odporności. Rozmawiałyśmy z ponad trzydziestoma ekspertami i prześledziłyśmy setki badań naukowych, które dotyczą układu odpornościowego. Efektem jest ta książka.

Mamy nadzieję, że Ty także znajdziesz w tej książce wskazówki, jak żyć długo w dobrej formie, oraz motywację do wprowadzania zdrowych nawyków”.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Medycyna stylu życia / redakcja naukowa Daniel Śliż, Artur Mamcarz. -Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2022. W 85785

Pierwsza w Polsce publikacja na temat medycyny stylu życia napisana na podstawie najnowszych badań EBM. Zawiera rzetelne informacje na temat zdrowego stylu życia i skutecznego zalecania go pacjentom. Pokazuje jego wpływ na terapię i prewencję chorób cywilizacyjnych, co w wielu przypadkach jest skuteczniejsze niż leczenie farmakologiczne. Książka podzielona została na części, które obejmują wszystkie filary zdrowia. Skierowana jest zarówno do lekarzy, specjalistów zdrowia publicznego, dietetyków, fizjoterapeutów, jak i fanów zdrowego stylu życia.

Opis za www.pzwl.pl



Hipermobilność stawów : ilustrowany przewodnik i plan ćwiczeń na stabilizację stawów, wzmocnienie mięśni i utrwalenie prawidłowej postawy ciała / Celest Pereira, Adell Bridges ; [tłumaczenie Iwona Szopa]. - Białystok : VitalGwarancja Zdrowia 2022. W 86567

Hipermobilność stawów, nazywana także wiotkością stawową, hiperruchliwością lub nadmierną ruchomością stawów, dotyczy od 12 do 24 procent Polaków. Jakiego rodzaju terapie i aktywność fizyczną powinieneś stosować, aby zwalczyć ból stawów, mięśni i kręgosłupa? Autorki, doświadczone instruktorki jogi, zaprezentują ci specjalnie opracowane ćwiczenia na stawy i masaż powięzi. Ból i kontuzje odejdą do przeszłości. Stosując zaproponowane ćwiczenia, które zaprezentowane są na zdjęciach i szczegółowo opisane, bez trudu wzmocnisz swoje mięśnie i przywrócisz zdrowie. Znajdziesz tu również zalecenia dietetyczne, które pozwolą ci zadbać o zdrowe kości. Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów.

Opis za www.lubimyczytać.pl



Siła aktywności : jak wzmocnić ciało, przywrócić nadzieję, znaleźć odwagę i naprawić relacje / dr Kelly McGonigal ; przekład: Piotr Cieślak. - Gliwice : Helion SA copyright 2021. W 83881

Kelly McGonigal, autorka bestsellera Siła woli, przedstawia zaskakującą, opartą na badaniach naukowych książkę, która podpowiada, jak zakochać się w ruchu. Bo choć aktywność fizyczna sprzyja zdrowiu i wydłuża życie, wiele osób traktuje ją jak uciążliwy obowiązek. Autorka dowodzi, że nie musi tak być. Ruch może i powinien być źródłem radości.

Z właściwą sobie umiejętnością łączenia nauki z wciągającymi historiami Kelly McGonigal czerpie ze zdobyczy neurologii, psychologii, antropologii i biologii ewolucyjnej, a także etnografii i filozofii. Pokazuje, że ruch jest nierozzerwalnie związany z najbardziej pierwotnymi źródłami radości - wyrażaniem siebie, więziami społecznymi oraz dążeniem do mistrzostwa - i stanowi skuteczne antidotum na współczesne epidemie depresji, lęku i samotności.

Książka jest wynikiem badań nad zależnościami między aktywnością fizyczną a poczuciem szczęścia. Opisuje, jak ruch kształtuje i uszlachetnia ludzką naturę. Dowiesz się stąd, że aktywność fizyczna nie tylko sprzyja przetrwaniu, ale także daje - na poziomie układu nerwowego, mózgu i mięśni - zachętę do życia. Poznasz fascynujący ciąg przyczynowo-skutkowy i wprowadzisz go do własnego życia: jeśli będziesz się ruszać, mięśnie dadzą Ci nadzieję, a mózg - dostęp do wrodzonych źródeł przyjemności, od satysfakcji po dreszcz emocji związany z szybkością i siłą. To nie wszystko: znów odkryjesz, jak cudownych ludzi masz dookoła siebie! Skorzystaj z zawartych w książce pomysłów, jak dzięki potędze ruchu odnaleźć szczęście, poczuć sens istnienia i wzmocnić bliskość, i zrealizuj je we własnym życiu i własnej społeczności.

Opis za www.lubimyczyta.pl



Ćwicz każdego dnia : 32 sposoby na kształtowanie nawyku trenowania (nawet jeśli nie lubisz ćwiczyć) / S. J. Scott ; przekład: Piotr Cieślak, Joanna Sugiero. - Gliwice : Helion S.A. copyright 2022. W 85250

Czy wiesz, że ruch to zdrowie? Oczywiście, że wiesz. Ale nie ćwiczysz regularnie, bo programy treningowe wyglądają na ekstremalne. I zajmują mnóstwo czasu. Do tego trzeba iść na siłownię pełną napakowanych mięśniaków, a pogoda nie zawsze pozwala na codzienny trening na świeżym powietrzu. Z kolei mieszkanie jest za małe, aby znaleźć miejsce do ćwiczeń. Poza tym po treningu wszystko boli. Wreszcie ? kiedy ćwiczyć? Nie sposób wstać godzinę wcześniej, po pracy zaś człowiek pada ze zmęczenia. A jeszcze trzeba ogarnąć dom... Jeśli brzmi znajomo, to ta książka jest dla Ciebie! Ludzie chcą ćwiczyć, ale nie umieją pozbyć się przeszkód na drodze do codziennych treningów. W tym poradniku opisano wszystkie typowe bariery i zaprezentowano 32 skuteczne strategie ich przewycięzania. Przekonasz się, że każdą z przeszkód możesz pokonać! Nie musisz kombinować: jeśli zechcesz, możesz dobrze zadbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną bez poświęcania temu całego wolnego czasu. Szybko zauważysz, że rutyna codziennych treningów przynosi wymierne (i spektakularne!) korzyści. Co więcej, dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego dana strategia działa, jakie bariery eliminuje i jak od razu ją zrealizować.

Dowiedz się, jak:

- wybrać odpowiedni program treningowy

- pracować z mikrozobowiązaniami
- wykorzystać technologię do śledzenia własnych postępów
- sprawić, aby trening stał się przyjemnością
- identyfikować i pokonywać przeszkody

S.J. Scott jest światowej sławy psychologiem i autorem bestsellerowych poradników. Zajmuje się skutecznymi taktykami doskonalenia osobistego we wszystkich ważnych obszarach życia. Jego znakiem rozpoznawczym jest skuteczność i praktyczność przystępnie przekazanej wiedzy. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i zwiedza najdalsze zakątki świata.

Codzienna dawka ruchu: ćwicz i ciesz się zdrowiem!

Opis za www.pzwl.pl



Trening w rytmie slow : dbaj o siebie, ćwicz i żyj w zgodzie ze sobą i z naturą / Katarzyna Grządka. - Gliwice : Wydawnictwo Helion copyright 2019. W 79480, W 80869

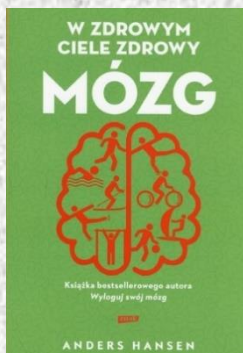
Znajdź równowagę w podejściu do ruchu i lepiej dbaj o swoje ciało i ducha!

Slow niekoniecznie oznacza powolne tempo. To może być także Twój indywidualny rytm. Wiele z nas żyje poza swoim tempem, dlatego często dostajemy zadyszki, wypalamy się, robimy to, czego wcale nie chcemy, i chorujemy zarówno fizycznie, jak i psychicznie. To, co miało nam służyć, być dla nas dobre i zdrowe, działa jak miecz obosieczny, który nas rani. Nie każda z nas musi trenować tak, jak namawiają do tego media społecznościowe i billboardy. Każda z nas jest inna, ma inne ciało i to jest naszą siłą.

Ta książka nie jest skierowana do osób o wysokiej motywacji, które nie mają problemu z wstawaniem co rano na trening, przebiegnięciem maratonu, regularnością ćwiczeń i odnajdywaniem w tym radości. To książka dla osób czujących, że są w pozycji, z której trudno im zacząć, albo uznających, że sprawy wymknęły się im spod kontroli, i niepotrafiących znaleźć równowagi w obszarze aktywności. To również książka dla tych z Was, które czują się przytłoczone wszechobecnym przymusem bycia fit. Nie daj sobie wmówić, że powinnaś zrobić to czy tamto, aby być szczęśliwą, spełnioną i przede wszystkim zdrową kobietą!

Celem książki jest, abyś dzięki niej lepiej poznała swoje potrzeby i wprowadziła w swoje życie zdrowe zmiany i aby pozostały one trwałe. Abyś to Ty była dla siebie samej priorytetem i byś potrafiła zadbać o siebie w odpowiedni sposób. Nic nie musisz, jednak możesz zmienić wiele, jeśli tylko chcesz, w sposób zgodny z Twoimi wartościami i z tym, kim jesteś, w Twoim własnym tempie, w rytmie slow.

Opis za: www.lubimyczytać.pl



W zdrowym ciele zdrowy mózg / Anders Hansen ; tłumaczenie Agata Teperek. - Kraków : Wydawnictwo Znak 2021. W 83372

Fenomenalny bestseller, który odkrywa tajemnice mózgu.

Książka szwedzkiego psychiatry, autora bestsellera *Wyloguj swój mózg*, w praktyczny i zrozumiały sposób tłumaczy, jak korzystna dla mózgu i samopoczucia jest aktywność fizyczna.

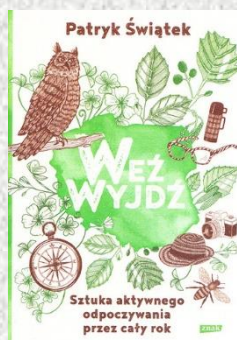
Nawet niewielkie dawki ruchu pomogą Ci zredukować stres i niepokój. Mogą też w znaczny sposób poprawić sprawność i wydajność mózgu. 20 minut biegu lub spaceru pozwoli Ci lepiej się koncentrować i podniesie poziom dopaminy.

Jaka jest optymalna dawka treningu dla Twojego mózgu? Jak aktywność fizyczna wpływa na pamięć i starzenie się? Czym jest euforia biegacza? Które proste ćwiczenia najlepiej wykonać przed stresującym spotkaniem lub podjęciem trudnej decyzji? Jak w pełni wykorzystać potencjał i najnowszą wiedzę o działaniu mózgu? W czym mogą mu pomóc proste czynności, takie jak codzienny spacer z psem lub droga do pracy?

Ruch nie tylko pobudza Cię i sprawia, że czujesz się lepiej, ale także korzystnie wpływa na pamięć, nastrój, sen, wspomaga Twoją kreatywność i odporność na stres.

Poznaj fascynujące odkrycia naukowe, dzięki którym lepiej zrozumiesz tajemnice mózgu i zadbasz o zdrowie i lepsze samopoczucie.

Opis pochodzi od wydawcy.



Weź wyjdź : sztuka aktywnego odpoczynku przez cały rok / Patryk Świątek ; ilustracje Agata Kafarska. - Kraków : Wydawnictwo Znak 2018. W 79235

Weź wyjdź i odkryj Polskę, jakiej nie znasz!

- Skąd wziął się piasek nad Bałtykiem?
 - Dlaczego Łódź przypomina najśłynniejsze amerykańskie miasta?
 - Kto wygrywa w toczącej się w polskich lasach rywalizacji buków i dębów?
 - Czy to prawda, że biedna Galicja przodowała w wydobyciu ropy naftowej na świecie?
 - Jakich potraw trzeba koniecznie skosztować, będąc na Podlasiu?
- Patryk Świątek, współtwórca popularnego bloga "Paragon z podróży", zaprasza w fascynującą podróż po Polsce. Przypomina, że prawdziwy odpoczynek dają wędrowka (samotna lub z bliskimi), piękno i harmonia przyrody, szum lasu i cisza pojezierzy. Ale też inspirujące historie ludzi, zaskakujące smaki, nowo poznane słowa i ciągle pobudzana ciekawość świata: szczególnie tego, który niby dobrze znamy.
- Weź wyjdź i stwórz unikalną pamiątkę!
- Rysuj, koloruj, uzupełniaj, wbij pieczątki, planuj i samodzielnie wytycz własne szlaki! Wędruj z autorem śladami Arkadego Fiedlera, Simony Kossak, Ignacego Łukasiewicza czy Teodory Gulgowskiej. Zapisz emocje i doświadczenia, by móc wracać do nich nawet w najbardziej ponure dni.
- Weź wyjdź – prawdziwy odpoczynek jest bliżej niż myślisz!

Opis za www.empik.com



Media a postawy prosportowe młodzieży akademickiej / redakcja naukowa Jędrzej Skrzypczak, Tadeusz Wallas ; autorzy Jędrzej Skrzypczak, Tadeusz Wallas, Bartosz Horodecki, Dawid Kujawa, Dominika Narożna, Adam Barabasz, Marcin Piechocki, Łukasz Stypa, - Poznań : Wydawnictwo Naukowe FNCE 2022. W 84797

Dla wielu z pokolenia digital natives, a więc urodzonych już po powstaniu [Internetu](#), jeżeli czegoś lub kogoś nie można znaleźć w sieci, to z dużą pewnością ten ktoś lub coś nie istnieje. Niniejsza książka, przygotowana w większości przez Autorów z kręgu raczej digital emigrants, jest próbą zrozumienia, jak [rewolucja cyfrowa](#) zmieniła [media](#), oraz czy – a jeżeli tak, to w jakim stopniu – mogą mieć wpływ na kształtowanie postaw i nawyków podejmowania aktywności fizycznej w tej grupie wiekowej konsumentów treści medialnych. Znaleźć coś to jedno, a drugie, to ustalić jaki to ma wpływ na postawy i zachowania odbiorców. Panuje bowiem dość powszechne przekonanie, że media, a w szczególności internet, są głównym konkurentem tego typu spędzania wolnego czasu. Skoro tak, to dodatkowo należy rozważyć, czy takie przekazy można zaprzęć do misji zachęcania młodzieży do podejmowania aktywności fizycznej.

Opis za www.pzwl.pl



21 dni, aby się odrodzić : jak odmłodzić ciało i umysł / Franco Berrino, Daniel Lumera, David Mariani ; [tłumaczenie Zbigniew Łucki]. - Warszawa : CeDeWu 2020. W 84434

W książce opisano trzytygodniowy proces pozwalający zregenerować siły mentalne, emocjonalne i fizyczne. Zmiany, jakie nastąpią w nas po 21 dniach odnowy, sprawią, że poczujemy się młodszy, zdrowsi i bardziej radośni. Wypracowane dobre nawyki zwiększą naszą szansę na długie życie, pełne sił witalnych. Metodę opracował Franco Berrino, znany lekarz i ekspert od odżywiania się, razem z Danielem Lumerą, międzynarodowym autorytetem w zakresie medytacji, i Davidem Marianim, trenerem aktywizującym osoby prowadzące siedzący tryb życia do zrównoważonej poprawy nawyków.

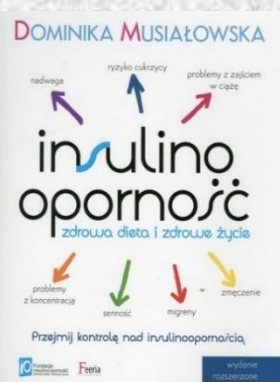
Na proces odnowy składa się zarówno zbiór codziennych, praktycznych rytuałów, receptury potraw, ćwiczenia fizyczne i duchowe, jak również wiedza, natchnienie oraz samoświadomość. 21 dni wińczy odnowa ciała i umysłu. Według badań naukowych i starożytnej wiedzy trzy tygodnie to czas niezbędny do nabrania nowych zwyczajów, zmiany stylu życia i zapewnienia sobie długiego życia w zdrowiu.

Dojrzałe lata obfitujące w zdrowie i pogodę ducha nie są - w zdecydowanej większości - kwestią szczęścia czy przypadku, ale świadomym wyborem, którego może dokonać każdy z nas, bazując na prostych, codziennie podejmowanych, odpowiedzialnych decyzjach. Mądre wybory, przekładające się na nasze zdrowie, są także kwestią

sprawiedliwości pokoleniowej - sprawna i pogodna starość nie czyni nas ciężarem dla naszych dorosłych dzieci, pozwalając im cieszyć się swoją młodością oraz czerpać radość i inspirację z dobrych relacji z dojrzałymi rodzicami.

Jak sprawić, by organizm maksymalnie wykorzystywał swój potencjał odnowy fizycznej oraz jak odzyskać - jeśli potrzeba - utraconą równowagę psychiczno-duchową? Wraz z lekturą, stanowiącą wyprawę ku zmianom, otrzymamy konkretne odpowiedzi i poczynimy ważne kroki do pozyskania harmonii fizjologiczno-mentalnej.

Opis za www.gandalf.com.pl



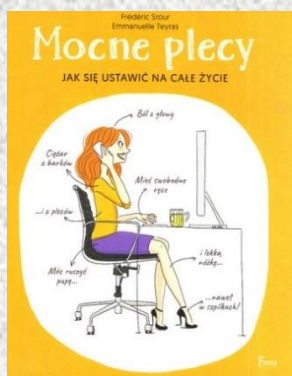
Insulinooporność : zdrowa dieta i zdrowe życie / Dominika Musiałowska. – Łódź : Wydawnictwo Feeria 2020. W 83156, W 86248

Tyjesz „z powietrza”? Nie możesz schudnąć, mimo diety i aktywności fizycznej? Czujesz zmęczenie, brak siły i spadek koncentracji? Od dawna bezskutecznie próbujesz zająć w ciążę? Częstą przyczyną tych problemów jest insulinooporność, towarzysząca niekiedy innym chorobom i zaburzeniom, m.in. cukrzycy, chorobom tarczycy, nadciśnieniu czy zespołowi

policystycznych jajników.

Ta książka pomoże ci zrozumieć, czym jest insulinooporność, jak ją leczyć i jaki styl życia prowadzić, by powrócić do zdrowia! Poznasz tajniki diety i treningów oraz otrzymasz praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w codziennych sprawach, takich jak wyjazdy służbowe czy uroczystości rodzinne. Dowiesz się też, jak zadbać o zdrowie swojego dziecka, żeby uniknąć rozwoju insulinooporności i otyłości w młodym wieku. Książka została wzbogacona o zbiór artykułów, napisanych przez specjalistów, zajmujących się samą insulinoopornością oraz powiązanymi z nią schorzeniami. Artykuły zawierają praktyczne wskazówki i porady dla insulinoopornych, stanowią świetne uzupełnienie dotychczasowej wiedzy i są odpowiedzią na problemy, z którymi zmagają się pacjenci.

Opis za www.bonito.pl

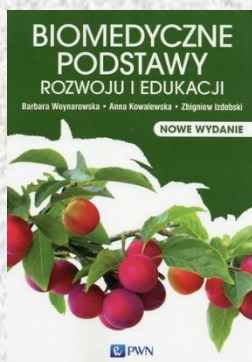


Mocne plecy : jak się ustawić na całe życie / Frédéric Srour, Emmanuelle Teyras ; ilustracje Emmanuelle Teyras ; przekład Łukasz Musiał. - Łódź : Wydawnictwo Feeria - Wydawnictwo JK 2016. W 78346

Czy cierpisz z powodu bólu pleców? Jeśli tak, to mamy dla ciebie dwie dobre wiadomości. Pierwsza z nich: nie jesteś jedyna! Druga: oto książka właśnie dla ciebie! Dzięki niej dowiesz się, jak zadbać o plecy, stosując proste ćwiczenia i odpowiednio się ruszając. Istnieje wiele sposobów na to, jak się

schylać, jak wstawać, jaką postawę przyjąć przed komputerem, jak uprawiać sport czy podnosić ciężkie przedmioty (i dzieci), by nie nabawić się uciążliwych kłopotów z kręgosłupem. Gdy już poznasz i wprowadzisz w życie dobre, a drobne nawyki, będziesz ćwiczyć, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Twoje plecy ci za to podziękują!

Opis za: www.lubimyczytac.pl



Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji / Barbara Woynarowska, Anna Kowalewska, Zbigniew Izdebski ; współpraca Magdalena Woynarowska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN 2021. W 83825

Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania to podręcznik stanowiący kompendium wiedzy na temat: Rozwoju biologicznego człowieka. Czytelnik znajdzie tu charakterystykę rozwoju fizycznego, motorycznego oraz psychicznego i psychoseksualnego człowieka. W tej części opisano także potrzeby biologiczne człowieka i sposoby ich zaspokajania, opisano przebieg rytmów biologicznych. Zdrowia i wybranych problemów zdrowotnych dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Autorzy przedstawili tu zagadnienia zdrowia oraz czynników je warunkujących, scharakteryzowali sytuację zdrowotną dzieci i młodzieży, opisali wybrane problemy zdrowotne na wczesnych etapach życia oraz możliwości podejmowania działań profilaktycznych. Stanu zdrowia oraz ochrony i promocji zdrowia nauczycieli. W tej części podano charakterystykę społeczno-demograficzną nauczycieli w Polsce oraz specyficzne wyzwania i zagrożenia dla zdrowia, które wiążą się z wykonywaniem tego zawodu. Szczegółowo opisano wybrane problemy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz działania podejmowane dla ochrony i promocji zdrowia nauczycieli. Środowiska i organizacji pracy szkoły. Autorzy opisali w tej części środowisko społeczne szkoły, wybrane elementy środowiska fizycznego oraz organizację pracy i życia szkoły w tych aspektach, które mają związek ze zdrowiem. Profilaktyki oraz promocji zdrowia w szkole i przedszkolu. Ostatnią część podręcznika poświęcono możliwościom przeciwdziałania problemom zdrowotnym i zachowaniom ryzykownym dzieci i młodzieży oraz działaniom w zakresie promocji zdrowia, w tym tworzeniu przedszkola i szkoły promującej zdrowie.

Opis za www.ksiegarnia.pwn.pl



Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów / red. nauk. Natalia Morgulec-Adamowicz, Andrzej Kosmol, Bartosz Molik ; patronat merytoryczny Komitet Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2015. W 76603

Adaptowana aktywność fizyczna (APA – adapted physical activity) to interdyscyplinarna dziedzina wiedzy i działań praktycznych obejmująca m.in.:

- rehabilitację,
- wychowanie fizyczne,
- sport i rekreację

dla osób w każdym wieku charakteryzujących się indywidualnymi różnicami w strukturze i funkcji, które ograniczają lub sprawiają znaczne trudności w zakresie możliwości motorycznych.

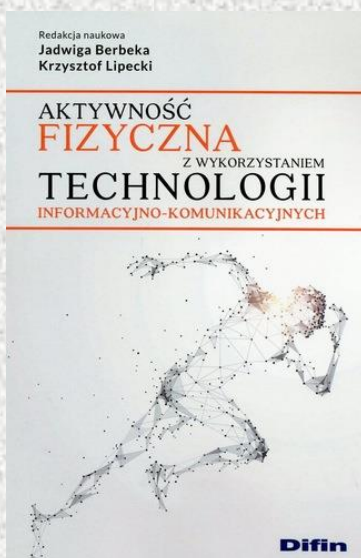
Książka prezentuje aktualną wiedzę dotyczącą APA z jednoczesnym uwzględnieniem uwarunkowań prawnych, procedur oraz struktur organizacyjnych obowiązujących w Polsce. Przedstawia również przykłady dobrych praktyk, czyli sprawdzone i rekomendowane sposoby postępowania opisane w sposób umożliwiający wdrożenie analogicznych działań w praktyce fizjoterapeuty.

Podręcznik ma na celu przybliżenie fizjoterapeutom specyfiki pracy specjalistów z innych obszarów niż fizjoterapia, którzy świadczą usługi związane z aktywnością fizyczną oraz pokazanie płaszczyzny wspólnych działań.

Treści zawarte w publikacji są zgodne z Europejskimi Standardami Adaptowanej Aktywności Fizycznej.

Podręcznik jest adresowany do studentów kształcących się na kierunku fizjoterapia i praktykujących fizjoterapeutów, jak również dla nauczycieli wychowania fizycznego adaptowanego, specjalistów rekreacji terapeutycznej, trenerów i instruktorów w sporcie.

Opis za www.pzwl.pl

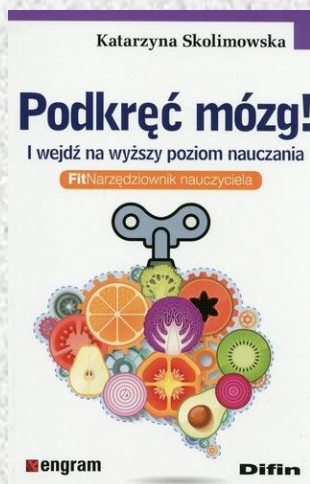


Aktywność fizyczna z wykorzystaniem technologii informacyjno komunikacyjnych / redakcja naukowa Jadwiga Berbeka, Krzysztof Lipecki ; autorzy Jadwiga Berbeka, Zbigniew Borek, Krzysztof Borodako, Karol Görner, Krzysztof Lipecki, Michał Rudnicki. - Warszawa : Difin 2019. W 80264

Książka poświęcona jest ocenie fizycznej aktywności młodych ludzi. Szczególna uwaga skoncentrowana jest na aktywności w czasie wolnym, stąd też przedstawiona jest koncepcja czasu wolnego i sposobów jego wykorzystania. Drugim przedmiotem rozważań w książce są nowoczesne technologie, które zrewolucjonizowały życie człowieka we wszystkich dziedzinach, w tym także w zakresie aktywności fizycznej. Przedstawiono wyniki badań na temat wiodących urzędów wsparcia aktywności sportowo-rekreacyjnej oraz najpopularniejsze wykorzystywane aplikacje mobilne, jak również częstotliwość korzystania z nich. Wskazano zależności pomiędzy poziomem aktywności fizycznej a zakresem korzystania z technologii.

Praca skierowana jest przede wszystkim do środowiska akademickiego, zarówno nauczycieli akademickich, jak i studentów. Szczególnie wartościowa może być dla pracowników i studentów kierunków Wychowania Fizycznego, Trenerskiego, Turystyka i rekreacja. Jest też wartościowym źródłem informacji dla branży oferującej mobilne aplikacje, jak i inne technologie informacyjno-komunikacyjne wspierające aktywność fizyczną. Jest również przeznaczona do środowiska nauczycielskiego prowadzącego zajęcia z wychowania fizycznego. Ze względu na ważny i aktualny temat będzie przedmiotem zainteresowania osób uprawiających aktywność fizyczną i posiłkujących się nowoczesnymi technologiami, w szczególności mobilnymi aplikacjami.

Opis za www.ksiegarnia.difin.pl



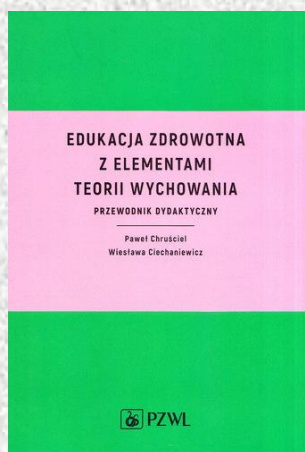
**Podkręć mózg i wejdź na wyższy poziom nauczania :
FitNarzędziownik nauczyciela / Katarzyna Skolimowska. -
Warszawa : Engram - Difin 2020. W 82433**

Poradnik w sposób ciekawy i przystępny ujmuje proces zmiany zachowania na drodze do poprawy naszego funkcjonowania psychofizycznego. Czytelnik otrzymuje praktyczne informacje, jakie zmiany są wartościowe w ich drodze do zdrowia – także w postaci licznych ćwiczeń, co jest szczególnym walorem tej pozycji. Autorka wskazuje na możliwości pracy osobistej z materiałem zawartym w książce, ale także zachęca do jego wykorzystania w trakcie pracy pedagogicznej. Takie podejście do rozwoju własnego i swoich podopiecznych będzie sprzyjało długofalowym rezultatom

wpływającym na każdy aspekt życia, ale także nauczania innych. „Podkręć mózg!...” to publikacja o:

- proaktywności w zachowaniu – Czytelnik dowie się, że tylko dzięki aktywnemu działaniu – jakiegokolwiek ono będzie – ma szansę osiągnąć swoje cele; dzięki działaniu może zweryfikować wszystko, co w obszarze myśli będzie wspierające albo blokujące,
- etapach procesu zmiany zachowania wraz ze wskazaniem do pracy osobistej,
- doświadczeniu ekspertów,
- nawykach i praktycznym wsparciu w postaci tabeli monitoringu.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



**Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania :
przewodnik dydaktyczny / redakcja naukowa Paweł
Chruściel, Wiesława Ciechaniewicz. - Warszawa : PZWL
Wydawnictwo Lekarskie 2018. W 79399**

Zdrowie i z nim związana edukacja zdrowotna jest współcześnie przedmiotem zainteresowania nie tylko medycyny, ale również przedstawicieli nauk społecznych, tj. pedagogika, psychologia i socjologia.

Niebywałą zaletą proponowanej pozycji jest połączenie zagadnień edukacji zdrowotnej z teorią wychowania. Tematy opracowano w sposób skondensowany i schematyczny, przy zachowaniu zasady przejrzystości, co umożliwi studentom systematyczne przygotowywanie się do zajęć. Dodatkową zaletą niniejszego opracowania jest możliwość wykorzystania zawartych w nim treści w sposób aktywizujący wychowanków i edukowanych. Na końcu każdego rozdziału zamieszczono pytania sprawdzające zakres opanowania przez czytelnika prezentowanych treści.

Publikacja adresowana do studentów kierunków medycznych, nauk społecznych, a także osób zajmujących się zawodowo edukacją zdrowotną.

Opis za www.pzwl.pl



**Młodzież we współczesnej przestrzeni społeczno-kulturowej :
wybrane aspekty zdrowotne i pedagogiczne / Karina Leksy. -
Warszawa : Difin 2020. W 82067, W 82257**

Treści zawarte w monografii pozwalają poznać i zrozumieć rzeczywistość (w tym rzeczywistość świata wirtualnego), w której żyją dorastający oraz wpływy społeczno-kulturowe determinujące ich codzienne funkcjonowanie i w znacznym stopniu wpływające na proces socjalizacji młodego pokolenia. Istotnym elementem opracowania jest ukazanie problemów zdrowia fizycznego i psychospołecznego dotyczących współczesną młodzież, a w znacznym stopniu wynikających ze stylu życia i warunków szeroko rozumianego środowiska ich życia, w tym dominacji aktualnych trendów (pop)kulturowych. Stąd też tak podkreślana w monografii potrzeba realizacji edukacji zdrowotnej, która wydaje się koniecznością wobec wielu nowych zagrożeń zdrowia i bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

Opis za www.ksiegarnia.difin.pl



**100 scenariuszy zajęć na 100 lekcji wychowania fizycznego :
poradnik metodyczny z propozycjami scenariuszy zajęć dla
klas IV-VIII szkoły podstawowej do programu nauczania
"Ruch - zdrowie dla każdego 2" / Stanisław Żołyński. -
Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe "Fosze" copyright 2021.
Sygn. 84063**

Powstanie tej publikacji poprzedziła głęboka refleksja autora w kierunku opracowania większej ilości scenariuszy zajęć, zgodnych z tematyką lekcji, zamieszczoną w programie nauczania dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Ruch – zdrowie dla każdego 2”. Jest to ukłon w kierunku nauczycieli wychowania fizycznego, szczególnie zaś tych, którzy wybrali mój program i realizują go w swoich szkołach. Mam nadzieję, że poradnik ten ułatwi pracę wszystkim nauczycielom wychowania fizycznego, korzystającym z niniejszego kompendium. Opracowanie to adresuję też do studentów wychowania fizycznego oraz innych kierunków pedagogicznych, studiujących metodykę wychowania fizycznego i odbywających szkolne praktyki pedagogiczne. Wielokrotnie, prowadząc praktyki pedagogiczne studentów wychowania fizycznego, zauważyłem, że tego typu literatura jest bardzo przez nich pożądana. Między innymi także i temu służy to opracowanie.

Poradnik zawiera konkretne jednostki tematyczne, zawarte w osiemnastu aktywnościach fizycznych, występujących w rocznych planach pracy klas IV–VIII oraz w planach pracy zajęć do wyboru. Przedstawiono tu duży wybór typowych szkolnych aktywności fizycznych, takich jak: piłka nożna, piłka ręczna, unihokej, gimnastyka, lekkoatletyka z atletyką terenową, tenis stołowy, gry i zabawy ruchowe, gimnastyka korekcyjna, pływanie oraz edukacja zdrowotna. Znajdziemy tu również aktywności mniej popularne, a także nowoczesne formy ruchu, jak: nordic walking, aerobik, trening pila-tes, ultimate frisbee, korfbal czy dart. W scenariuszach oprócz tematu wyszczególniono zadania szczegółowe w zakresie postaw, umiejętności i sprawności oraz wiadomości. Ponadto w konspektach

uwzględniono metody, formy, przyrządy i przybory wykorzystane na lekcji. Przy poszczególnych scenariuszach zajęć podany został numer strony, wskazujący na konkretny temat zamieszczony w planie pracy w programie nauczania.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Zarys postępowania korekcyjnego w praktyce szkolnej : ruch - lek dla wszystkich / Stanisław Żołyński. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze copyright 2021. Sygn. 83497

Podręcznik Stanisława Żołyńskiego pt. „Zarys postępowania korekcyjnego w praktyce szkolnej. Ruch - lek dla wszystkich” to poradnik będący zbiorem niezbędnych informacji i zaleceń dla nauczycieli prowadzących gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną oraz nauczycieli wychowania fizycznego na temat tego, jak dbać o zdrowie oraz prawidłową postawę dzieci, w której szczególną rolę odgrywa kręgosłup. Autor podkreśla, jak ważna w szkole jest rola wychowania fizycznego czy gimnastyki korekcyjnej, w czasie których uczeń może zadbać o swoje zdrowie. Istotna jest też rola nauczyciela, od którego zależy umiejętne i fachowe sterowanie rozwojem dziecka już od najmłodszych lat. Wiedza, którą Autor dzieli się z Czytelnikiem, jest podana w sposób rzetelny, uporządkowany, a przy tym poparta licznymi publikacjami, ujętymi w wykazie literatury na końcu podręcznika. Niewątpliwą wartością prezentowanej książki jest autorski program z rocznym planem pracy szkolnej gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej oraz profilaktykę zdrowych pleców. Dodatkowo zamieszczono w niej dziesięć przykładowych konspektów zajęć dla wybranych wad postawy ciała.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Szkice o przyszłości fizycznej edukacji / Józef Węglarz. - Kraków : Impuls 2022. Sygn. 87292

Treść przygotowanej przez Józefa Węglarza książki emanuje troską o przyszłość szkolnego wychowania fizycznego i jest to uzasadniony niepokój doświadczonego pedagoga. Autor stawia kluczowe pytanie: "Co stanie się z tym pięknym obszarem, który przynosił przez dziesięciolecia dzieciom i młodzieży dużo radości, zdrowia, hedonizmu, sportowych zmagani oraz innych wartości dla ich usprawnianych ciał i osobowości, a także sporo satysfakcji jego twórcom ". Dyskretnie wprowadza czytelnika w świat oczekiwań i faktów, czyli ukazuje, jak powinno być i jak jest. [...] zapoznaje z teoretycznymi podstawami z danego obszaru, po czym sugeruje, jak należy skutecznie i zgodnie z obowiązującą doktryną realizować zadania, aby osiągać wyznaczone cele. Książkę polecam studentom oraz nauczycielom wychowania fizycznego, dla których przygotowanie młodych pokoleń do czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej jest celem najważniejszym.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Zajęcia ruchowe w przedszkolu : ćwiczenia gimnastyczne / Małgorzata Lipiejko ; [il. Renata Kosowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Szkolne PWN 2016. Sygn. 76753

Ćwiczenia gimnastyczne to publikacja przeznaczona dla 2 grup wiekowych: dzieci młodszych (21 zestawów) i dzieci starszych (21 zestawów). Propozycje ćwiczeń przedstawionych w książce rozwijają u przedszkolaków czynności ruchowe, pobudzają do dbania o właściwą postawę ciała, wyrabiają nawyk poprawności i harmonijności ruchów. Na ćwiczenia należy przeznaczyć około 15-20 minut w grupach młodszych i około 30 minut w grupach starszych.

Opis za: www.czytam.pl



Hematologia sportowa / redakcja naukowa prof. dr hab. Zbigniew Dąbrowski, prof. dr hab. Anna Marchewka, dr hab. prof. AWF Aneta Teległówna. - Warszawa : PZWL 2022. Sygn. 84691

Książka Hematologia sportowa przedstawia, oparte na piśmiennictwie światowym, najnowsze fakty dotyczące krwi, jak i jej poszczególnych elementów składowych, w różnych stopniach wysiłku sportowego, czy też po zastosowaniu zabiegów fizjoterapeutycznych. Książka zawiera podstawową wiedzę na temat fizjologii wysiłku i jego podziałów, jak i zaangażowanie układu krążenia w różnych stopniach wysiłku sportowego. Opisane zostały również zmiany powysiłkowe, jakie zachodzą w krwi, ze szczególnym uwzględnieniem elementów morfotycznych, osocza i zróżnicowanie biochemiczne. Wiele miejsca poświęcono wpływowi substancji dopingowych na zmiany zachodzące w krwi, jak i ostrzeżeniom wynikającym z następstw stosowania dopingowych substancji. W wielu rozdziałach współautorzy zwracają uwagę na kontrolowany, umiarkowany trening, jak i wysiłek sportowy ostrzegając przed następstwami, brakiem powrotu przekroczonych norm do stanu fizjologicznego. Książka zawiera nie tylko dane naukowe dotyczące powysiłkowych zmian w krwi, ale zarazem stanowi wskazania profilaktyczne dotyczące umiejętnie prowadzonego treningu sportowego, jak i prowadzenia zawodów sportowych, bez narażenia na uszczerbek zdrowia.

Książka będzie zapewne wskazaniem dla sportowców do okresowych badań swojej krwi, jak i zwróceniem uwagi na pewne wskaźniki krwi idealnie niepasujące do tzw. norm hematologicznych.

Opis za: www.pzwl.pl



Ćwiczenia i zabawy z przyborami dla dzieci w młodszym wieku szkolnym / Anna Nitecka-Walerych. - Gdańsk : Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego 2017. Sygn. 78124

Książka zawiera propozycje zabaw i ćwiczeń z przyborami skierowane przede wszystkim do dzieci w młodszym wieku szkolnym, jednakże nie tylko. Przedstawione w niej aktywności, po niewielkich modyfikacjach można wykorzystywać podczas zajęć ruchowych z dziećmi w innych kategoriach wiekowych, na przykład z przedszkolakami, ale również z młodzieżą i dorosłymi.

Książka jest podręcznikiem przeznaczonym przede wszystkim dla nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, kwalifikowanych nauczycieli wychowania fizycznego, jak również dla nauczycieli pracujących w przedszkolach i wszystkich tych osób, które prowadzą zajęcia ruchowe z dziećmi, np. animatorów sportu. Zawarte w niej propozycje ćwiczeń i zabaw mogą być z sukcesem wykorzystywane w szkołach i przedszkolach w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, na koloniach, podczas obowiązkowych zajęć ruchowych, a także podczas zajęć wolnych, świetlicowych i festynów sportowo-rekreacyjnych.

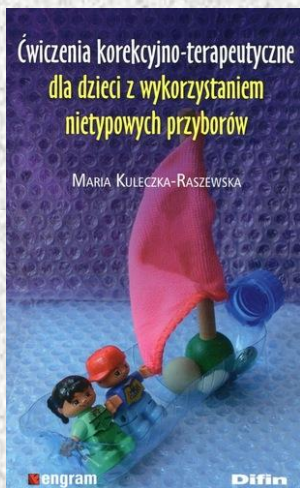
Opis za: www.ksiegarnia.pwn.pl



Zajęcia ruchowe w przedszkolu : ćwiczenia poranne / Małgorzata Lipiejko ; [il. Renata Kosowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Szkolne PWN 2016. Sygn. 76751

Ćwiczenia poranne to publikacja przeznaczona dla 2 grup wiekowych: dzieci młodszych (25 zestawów) i dzieci starszych (35 zestawów). Książka zawiera gotowe odpowiedzi, jak zdyscyplinować grupę, przygotować ją do dalszych zajęć. Ćwiczenia poranne mają pozytywny wpływ na kształtowanie poprawnej postawy dziecka, pobudzenie układu mięśniowego, oddechowego i krwionośnego, dostarczają okazji do częstych zmian pozycji ciała, uczą współpracy, podporządkowania się regułom i przyjętym zasadom zabawy. Zapewniają dzieciom wiele pozytywnych emocji, integrując grupę.

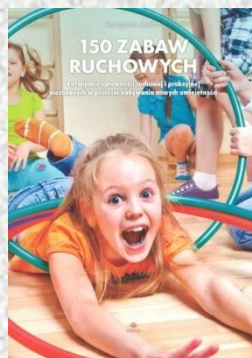
Opis za: www.czytam.pl



Ćwiczenia korekcyjno-terapeutyczne dla dzieci z wykorzystaniem nietypowych przyborów / Maria Kuleczka-Raszewska. - Warszawa : Difin 2019. Sygn. 80287

Książka jest rodzajem poradnika, który pokazuje, w jaki sposób połączyć cele wynikające z gimnastyki korekcyjnej i Integracji Sensorycznej, by w codziennych zajęciach wspierać rozwój psychoruchowy dziecka niepełnosprawnego i sprawnego o zaburzonym rozwoju procesów zmysłowych czy z wadami postawy. Zawarte są w niej zabawy i ćwiczenia urozmaicające codzienne zajęcia ruchowe czy gimnastyki korekcyjnej z wykorzystaniem nietypowych, ale „zwykłych-niezwykłych” pomocy dydaktycznych. Przy każdym proponowanym ćwiczeniu czy zabawie wskazane są możliwe do osiągnięcia cele z punktu widzenia gimnastyki korekcyjnej i Integracji Sensorycznej.

Opis za: www.ksiegarnia.difin.pl



150 zabaw ruchowych : rozwijanie sprawności ruchowej i praktycznej niezbędnych w procesie nabywania nowych umiejętności / Donatella Colina ; [przekład: Katarzyna Foremniak]. - Gdańsk : Harmonia Universalis 2020. Sygn. 82044

Propozycje 150 zabaw ruchowych narodziły się z konieczności zapewnienia narzędzi potrzebnych do rozwijania sprawności motorycznej i praktycznej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a także dzieci starszych ze stwierdzonymi deficytami rozwojowymi. Zgodnie z wynikami najnowszych badań w tej dziedzinie proponujemy 150 zabaw, których celem jest poprawa:

- percepcji i kontroli ciała;
 - równowagi i motoryki dużej;
 - koordynacji ręka–oko i motoryki małej;
 - sprawności grafomotorycznej;
 - sprawności praktycznej niezbędnej do czynności samoobsługowych i do nauki pisania.
- Przedstawione w książce propozycje aktywności można wykorzystać w przedszkolu lub szkole, w domu, a także w ramach zajęć wczesnego wspomaganie rozwoju czy rehabilitacji. Opis każdej zabawy zawiera wskazówki dotyczące wieku dziecka, celu aktywności, formy pracy (indywidualna, w parze, w grupie), potrzebnych materiałów, czasu trwania, przebiegu oraz możliwych modyfikacji i wariantów. Ostatni element opisu jest bardzo ważny, bo pozwala dostosować zabawę do potrzeb dziecka, zwiększyć jego elastyczność poznawczą i rozwijać umiejętność generalizacji. W aneksie znajduje się kilkadziesiąt kart roboczych do wykorzystania podczas zabaw, do tomu dołączone zostały również kolorowe plansze do konkretnych gier. Książkę kierujemy do wszystkich, którzy zajmują się rozwojem dziecka – nauczycieli, wychowawców, terapeutów rozwoju neuro- i psychomotorycznego, ale też do rodziców, którzy chcą pomóc swoim dzieciom zdobywać nowe umiejętności.

Opis za: www.ksiegarnia.edu.pl

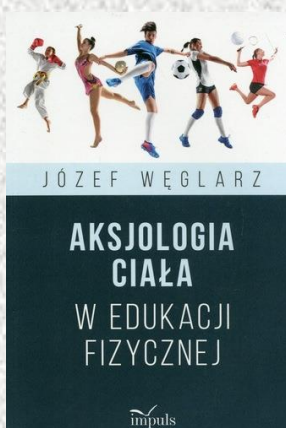


Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum, technikum oraz branżowej szkoły I i II stopnia Aktywność fizyczna i zdrowie : dla III etapu edukacji wraz z rocznymi – tematycznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania : z przykładem zajęć do wyboru w systemie 1+ 2 / Krzysztof Warchol. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze 2019. Sygn. 81191

Opracowanie programu nauczania wychowania fizycznego dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły I i II stopnia jest kontynuacją autora w odniesieniu do dwóch wydań programu nauczania (2017, 2018) dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Zarówno pierwsze, jak i drugie wydanie programu (rozszerzone i uzupełnione) zostało bardzo dobrze przyjęte przez środowisko nauczycieli wychowania fizycznego w całej Polsce. Zatem warto przedstawić autorską propozycję programu nauczania wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, który będzie z jednej strony uwzględniał wszystkie zapisy nowej podstawy programowej, a z drugiej dawał rękojmię odpowiedniego przygotowania młodzieży szkół średnich do aktywności fizycznej w życiu dorosłym oraz świadomej troski o własne i innych zdrowie.

Program zawiera szczegółowe plany pracy dydaktyczno-wychowawczej opracowane w ujęciu wynikowym i tematycznym. Każda jednostka lekcyjna ma sformułowany temat, jak również zakres kompetencji społecznych, umiejętności i wiadomości, które powinny zostać przekazane, nauczone i utrwalone. Liczba godzin i termin realizacji wynika tylko z ogólnych założeń i zasad planowania procesu wychowania fizycznego. Każdy nauczyciel, uczący wychowania fizycznego według niniejszego programu, może w sposób indywidualny planować liczbę godzin i termin realizacji treści kształcenia i wychowania fizycznego zawartych w programie. W programie są też dwa dodatkowe roczne plany pracy dydaktyczno-wychowawczej dla klasy I liceum i technikum oraz klasy I branżowej szkoły I i II stopnia z uwzględnieniem zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym i tzw. zajęć do wyboru przez ucznia, czyli nauczania wychowania fizycznego w systemie 1+2.

Opis za: www.gandalf.com.pl



Aksjologia ciała w edukacji fizycznej / Józef Węglarz. - Kraków : Impuls 2021. Sygn. 84250

Autor podjął ambitne wyzwanie, z którego wywiązał się znakomicie. Wydawać by się mogło, że w tym obszarze naukowego dyskursu już wszystko zostało wyjaśnione. Jednak spojrzenie Józefa Węglarza na aksjologię ciała w edukacji fizycznej nieco inaczej ukazuje czytelnikowi jej wielowymiarowość oraz pozwala lepiej zrozumieć, że – jak pisze autor – „[...] ciało jest dla człowieka szczególną wartością i dbałość o nie stanowi jedną z wielu jego potrzeb”. Jak powszechnie wiadomo, na każdym etapie ontogenetycznego rozwoju potrzeby te nabierają nowego znaczenia. Dotyczy to zwłaszcza troski o ciało z perspektywy zdrowia. Książkę polecam

nauczycielom, studentom i rodzicom oraz tym osobom, dla których ciało jest najwyższą wartością."

Z recenzji dra hab. Eligiusza Madejskiego, prof. nadzw. AWF w Krakowie

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



O kreatywności w fizycznej edukacji : myśli, sugestie, implikacje / Józef Węglarz. - Kraków : Impuls 2022. Sygn. 87052

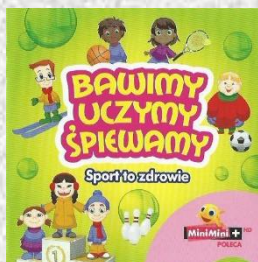
Jak słusznie zauważa Józef Węglarz, „istotą kreatywności w wychowaniu fizycznym nie jest oddanie we władanie uczniom tego, co jest najważniejsze w tym procesie [...], lecz wykorzystanie ich inwencji w celu wspólnego tworzenia satysfakcjonujących programów”. Rozwój kreatywności uczestników edukacji fizycznej nie może zaistnieć bez aktywnego udziału nauczycieli „kreatorów”, których podstawową rolę, jak podkreśla Autor, „będzie czuwanie nad racjonalnym przebiegiem tego procesu, by można było wydobyć z niego jak najwięcej”. Podejmowanie przez nauczycieli przedsięwzięć o charakterze twórczym jest obecnie jednym z wymogów ich zawodowego awansu i rozwoju. Szczególnie oczekiwane są działania innowacyjne, zaliczane do swoistej twórczości pedagogicznej, która może wpływać na ewolucję zarówno teorii, jak i praktyki. Dlatego już sama koncepcja przygotowanej przez Józefa Węglarza publikacji zasługuje na uznanie. Szczególną wartość ma „zebranie w jedną zwartą jednostkę fundamentalnych, twórczych myśli i wskazań metodycznych o wychowaniu fizycznym, które mają charakter uniwersalny”.

Książkę polecam przede wszystkim studentom kierunku wychowanie fizyczne i nauczycielom, którzy w kreatywności dostrzegają możliwości własnego rozwoju i zawodowego sukcesu, a także skutecznego motywowania uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej w czasie i po zakończeniu edukacji.

Z recenzji dra hab. Eligiusza Madejskiego, prof. nadzw. AWF w Krakowie

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

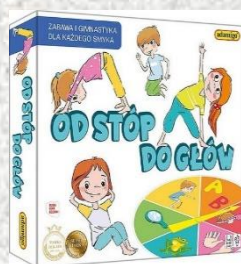
MULTIMEDIA



**Bawimy uczymy śpiewamy [Dokument dźwiękowy] : sport to zdrowie / słowa Wojciech Łuszczkiewicz, Pani Bajka
Melodia, Daria Druzgała ; muzyka Qndel. Warszawa : Magic Records, 2014. CD 1503**

To zbiór piosenek promujących aktywność fizyczną wśród dzieci. Ciekawe i zabawne teksty piosenek są zaproszeniem do fascynującego świata sportu, który może być wspaniałą zabawą, stylem życia lub niesamowitą przygodą zarówno dla przedszkolaka jak i mistrza olimpijskiego. Płyta ma również walory psychoedukacyjne, w przystępny sposób pokazuje korzystny wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, zachęca do pokonywania własnych słabości i wytrwałego dążenia do celu.

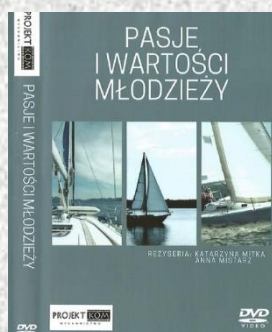
Opis za www.empik.com



Od stóp do głów [Pomoce dydaktyczne] : zabawa i gimnastyka dla każdego smyka / ilustracje Dorota Szoblik. Częstochowa : Adamigo, 2021. PD 408

Gra *Od stóp do głów* to pełna wyzwań rozrywka ruchowa dla dzieci. Wystarczy zakreślić strzałką na tarczy i wybrać odpowiednią kartę z zadaniem. Gra dla 1-12 graczy w wieku 3-9 lat.

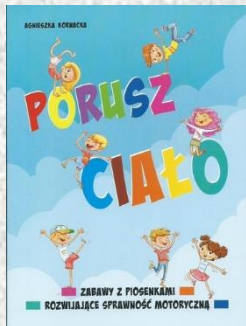
Opis za www.eduksiegarnia.pl



Pasje i wartości młodzieży [DVD] / reżyseria Katarzyna Mitka, Anna Mistrz. Sosnowiec : Wydawnictwo Projekt – Kom, [2018]. DVD 3426

Film pokazuje jak rewelacyjnie można spędzić czas w dobrym towarzystwie bez udziału używek ryzykownych zachowań. Zachęca młodzież do uprawiania sportu i aktywnego trybu życia.

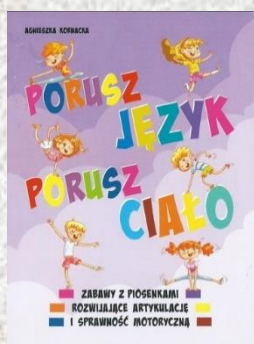
Opis pochodzi od wydawcy



Porusz ciało [Dokument dźwiękowy] : zabawy z piosenkami rozwijające sprawność motoryczną / Agnieszka Kornacka ; muzyka i aranżacje Jerzy Zając. Kraków : CEBP 24.12, 2019. CD 2106

Publikacja zawiera opisy 16 zabaw mających charakter ćwiczeń gimnastycznych opartych na piosenkach, które zostały zamieszone na dołączonej płycie CD. Piosenki te zostały napisane i skomponowane specjalnie z myślą o aktywności ruchowej preferowanej przez dzieci.

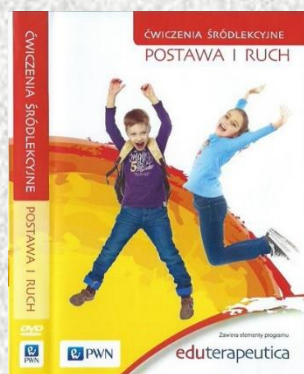
Opis za pwm.com.pl



Porusz język, porusz ciało [Dokument dźwiękowy] : zabawy z piosenkami rozwijające artykulację i sprawność motoryczną / Agnieszka Kornacka. Kraków : CEBP 24.12, 2020. CD 2232

W publikacji zamieszczone zostały propozycje zabaw opartych o piosenki, mające na celu rozwój sprawności motorycznej i aparatu artykulacyjnego u dziecka. Zachęcają one nie tylko do zabawy dźwiękami, lecz także do ćwiczeń motorycznych, które sprzyjają rozwojowi mowy i zwiększają atrakcyjność zajęć.

Opis za www.edukacyjna.p



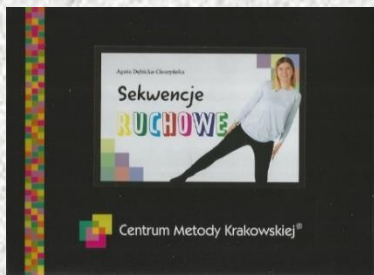
Postawa i ruch : ćwiczenia śródlekyjne [DVD] / tekst i koncepcja metodyczna Renata Kubiak-Fiolka ; redakcja i koordynacja projektu Olga Soporowska-Wojtczak. Poznań : Eduintegrator, 2013. DVD 2391

Poradnik z płytą DVD zawierający zestawy ćwiczeń filmowych i animowanych (ćwiczenia śródlekyjne, terapeutyczne, korekcyjno-kompensacyjne) do wykorzystania w szkole podstawowej.

Pozwoli na zaplanowanie skutecznej profilaktyki zdrowotnej w trakcie przerw międzylekyjnych, w świetlicy szkolnej, na boisku szkolnym, a także w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych. Gry i zabawy ruchowe zawarte na płycie nie tylko podnoszą sprawność fizyczną uczniów, ale i motywują do pracy oraz nauki.

Poradnik przeznaczony jest dla:
nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,
wychowawców w świetlicach,
nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach podstawowych.

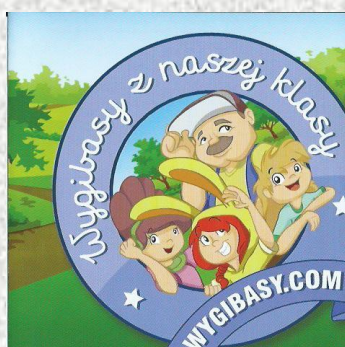
Opis za www.poczytaj.pl



Sekwencje ruchowe [Pomoce dydaktyczne] / Agata Dębicka-Cieszyńska. Kraków : Centrum Metody Krakowskiej, [2019]. PD 146

Zabawa w naśladowanie póz przedstawionych na fotografiach aktywuje wiele, nawet odległych obszarów mózgu, jest ważnym ćwiczeniem budowania planu ruchu. Przede wszystkim pobudza aktywność neuronów zwierciadlanych (lustrzanych), ułatwiając wyrażanie własnych i odczytywanie emocji innych. Uczy także przekodowywania obrazu w ruch, co jest podstawową umiejętnością ułatwiającą opanowanie sztuki pisania.

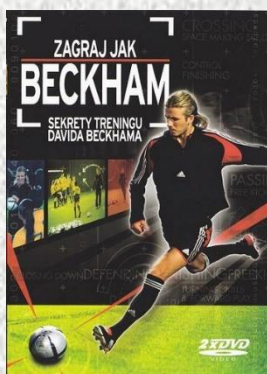
Opis za www.taniaksiążka.pl



Wygibasy z naszej klasy [Dokument dźwiękowy]. Warszawa : Magic Records, p. 2015. CD 1611

Projekt „Wygibasy z naszej klasy” ma na celu zachęcenie dzieci do ruchu i ćwiczeń poprzez zabawę, śpiew i taniec. Pokazuje dzieciom, a także ich rodzicom, jak łatwo jest zadbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną nawet bez wychodzenia z domu. Za pomocą teledysków, opisów oraz obrazków przedstawione są w tym projekcie najprostsze ćwiczenia, które bez problemu, bez żadnych obciążeń czy też specyficznych umiejętności dzieci mogą wykonywać we własnym zakresie: w domu, na podwórku czy na placu zabaw. Przedstawia korzyści płynące z codziennej aktywności, które mają ogromny wpływ nie tylko na sprawność fizyczną dzieci, ale również na ich codzienne samopoczucie.

Opis za www.empik.com



Zagraj jak Beckham [DVD] : sekrety treningu Davida Beckhama / reżyseria Russell Thomas. Warszawa : Carisma Entertainment Group, [2004]. DVD 629

Film o technice piłkarskiej z udziałem Davida Beckhama. Gwiazda reprezentacji Anglii i Realu Madryt dzieli się sekretami swoich futbolowych umiejętności. Programy treningowe zawarte na płycie obejmują kontrolę, walkę o przestrzeń na boisku, przechwytywanie, grę ofensywną, podania, krycie i obronę, a także wykańczanie akcji i wykonywanie rzutów wolnych.

Opis za www.empik.com

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej, Magazyn Trenera. - 2020, nr 1, s. 47-49.
2. Rola nauczyciela wychowania fizycznego, Wychowawca. - 2021, nr 2, s. 12-15.
3. TOP 7 zabaw na świeżym powietrzu, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 4, s. 26-27.
4. Kto dobre zwyczaje pielęgnuje, doskonałym zdrowiem się cechuje!, Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 48-50.
5. Kreatywna rozgrzewka - przykłady ćwiczeń, które pomogą rozpocząć lekcję wychowania fizycznego, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 24-29.
6. Wykorzystanie walorów turystyczno-krajoznawczych wycieczek szkolnych w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Szlakiem od teorii do praktyki, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 2, s. 26-32.
7. Najważniejsze zasady dotyczące budowy i organizacji lekcji wychowania fizycznego, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 3, s. 36-37.
8. Szybka decyzja – szybka reakcja – wygrana rywalizacja : różnorodność i szybkość podejmowania decyzji w wychowaniu fizycznym i sporcie, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 15-19.
9. Lekcja wychowania fizycznego na świeżym powietrzu z propozycjami ciekawych gier i zabaw, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 20-23.
10. A może gra w piętówkę? : atrakcyjna prekursorka siatkówki sprzed ponad stu lat, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 4, s. 23.
11. Nie każdy rodzi się mistrzem - jak reagować w sytuacji, gdy uczeń spełnia sportowe ambicje rodziców?, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 5, s. 33-36.
12. 14 pomysłów na zimowe zabawy bez wychodzenia na zewnątrz, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 1, s. 14-19.
13. Poduszki sensoryczne na lekcji WF - korzyści i propozycje ćwiczeń krok po kroku, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 2, s. 46-49.
14. Pomysły i inspiracje dla nauczycieli wychowania fizycznego, Remedium. - 2022, nr 2, s. 30-32.
15. Porozmawiajmy o kangurach - zabawy ruchowe na interdyscyplinarne zajęcia wychowania fizycznego, Życie Szkoły. - 2023, nr 4, s. 48-50.
16. Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego, Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 4 (139), s. 35-38.
17. Aktywność fizyczna jako kluczowy element rozwoju dzieci i młodzieży, Wychowawca. - 2021, nr 2, s. 5-8
18. Dlaczego aktywność fizyczna jest tak dobra dla Twojego mózgu, czyli co mają mięśnie do "dobrostanu naszej głowy?", Magazyn Trenera. - 2020, nr 3/4, s. 70-79.
19. Rozwój kompetencji emocjonalnych poprzez aktywność fizyczną, Remedium. - 2021, nr 10, s. 4-6

20. Ruch to zdrowie. O motywowaniu dzieci do sportu, Magazyn Trenera. - 2020, nr 6, s. 51-54.
21. Rola ruchu w procesie uczenia się, Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 6, s. 60-63.
22. Aktywne nauczanie i uczenie się kluczem do sukcesu, Polonistyka. - 2022, nr 2, s. 22-25.
23. Siła biegowa - czym jest i jak ją trenować?, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 2, s. 56-58.
24. Dzień Leniwych Spacerów : promujemy ciekawe formy rekreacji, Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 5, s. 12-15.
25. Ocena aktywności fizycznej osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną na podstawie przeglądu piśmiennictwa, Szkoła Specjalna. - 2023, nr 1, s. 36-48.

4. ZASOBY INTERNETOWE

- 1. Aktywność fizyczna. [Dostęp 27 września 2023]**
<https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-w-wieku-szkolnym/>
- 2. Aktywność fizyczna. [Dostęp 27 września 2023]** <https://zpe.gov.pl>
- 3. Zmiany na lekcjach WF od września 2023. [Dostęp 27 września 2023]**
<https://strefaedukacji.pl/zmiany-na-lekcjach-wf-od-wrzesnia-2023-beda-testy-sprawnosciowe-projekt-nowelizacji-podstawy-programowej-znow-skierowany-do/ar/c5-17640857>
- 4. Ogólnopolski, bezpłatny program edukacyjny "Zdrowo i Sportowo" [Dostęp 28 września 2023]**
<https://zdrowoisportowo.edu.pl>
- 5. Wychowanie fizyczne [Dostęp 29 września 2023]**
<https://epedagogika.pl>
- 6. Trzymaj formę! - inicjatywa propagująca zdrowy styl życia [Dostęp 9 października 2023]**
<https://www.trzymajforme.pl/start-16>
- 7. ŻyjDobrze - KAMPANIA PROZDROWOTNA [Dostęp 9 października 2023]**
<https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/zyjdobrze>
- 8. Książka online: [Dostęp 2 października 2023] [PDF]**
SZKOŁA I PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PORADNIK DLA NAUCZYCIELI / Redakcja naukowa: prof. dr hab. n. biol. Jadwiga Charzewska dr inż. Katarzyna Wolnicka ; Warszawa 2013
- 9. Wychowanie fizyczne.net [Dostęp 9 października 2023]**
<https://wychowaniefizyczne.net/>
Strona internetowa, która zawiera wiele materiałów poświęconych prowadzeniu lekcji wychowania fizycznego.
- 10. Blog Sport to Pestka [Dostęp 9 października 2023]**
<http://sporttopestka.pl/>
Blog dla osób aktywnych, nauczycieli wychowania fizycznego, studentów i tych, którzy chcą rozpocząć przygodę ze sportem. Można tu znaleźć: ćwiczenia, rozgrzewki, technikę, przepisy sportowe, konspekty oraz wiedzę z zakresu fizjologii sportu.