

# DZIENNIK MOJEJ AKTYWNOŚCI

Imię i nazwisko:

.....

Data rozpoczęcia prowadzenia  
dziennika:

.....

Prowadzący zajęcia sportowe:

.....

Kierunek studiów:

.....

Semestr studiów:

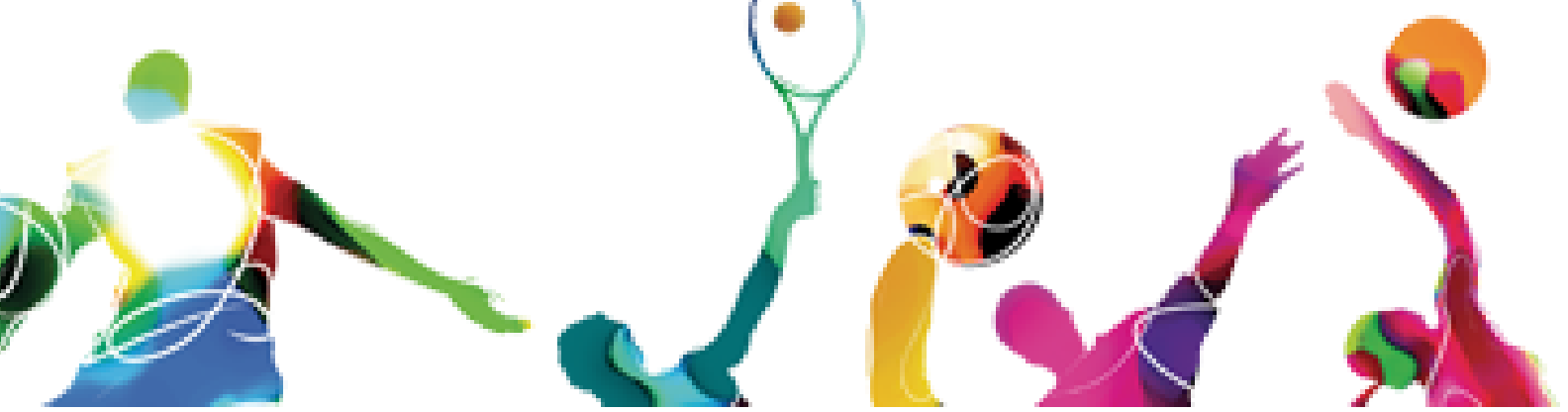
.....

Aktualna masa ciała:

.....

Wzrost:

.....



**Pamiętaj, że plan Twoich studiów przewiduje 90 minut zajęć sportowych w tygodniu!!!  
To jest Twoje minimum.**

Mamy nadzieję, że zwiększysz swoją aktywność biorąc pod uwagę to, jak ważna jest aktywność w życiu człowieka i jak duży pozytywny wpływ ma na nasze zdrowie:

Zwiększa odporność.

Zmniejsza poziom hormonów stresu.

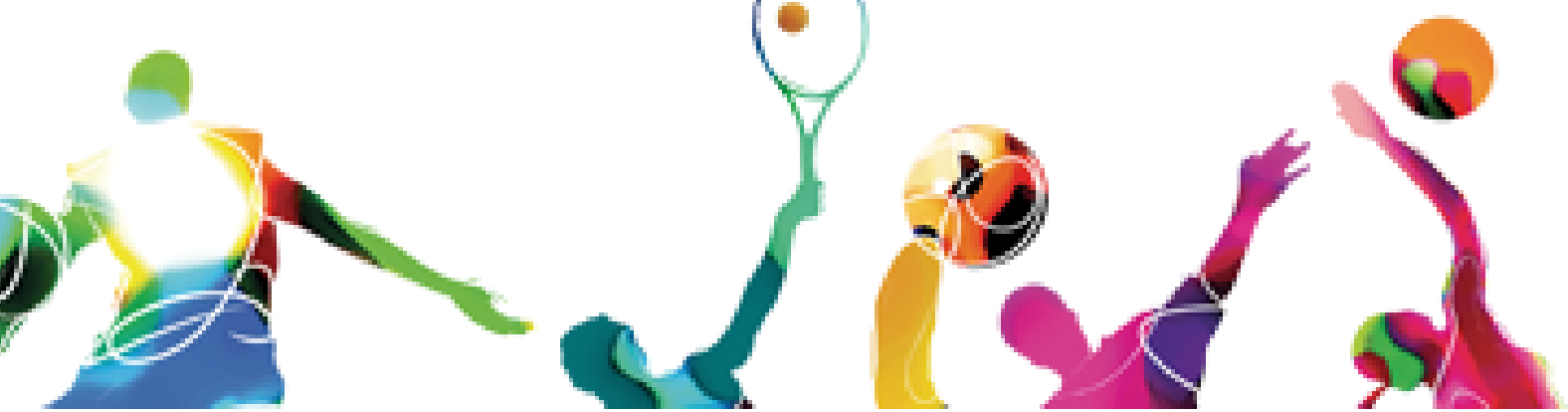
Zwiększa poziom hormonów szczęścia. Poprawia samopoczucie.

Poprawia zdolności koordynacyjne.

Usprawnia pracę narządów wewnętrznych...

Już niebawem postaramy się uruchomić na platformie e-learningowej miejsce, w którym będziemy proponować konkretne treningi do wykonania. Oczywiście jak masz swoje ulubione np. na you tube nie stoi nic na przeszkodzie byś je wykonał i wpisał do dzienniczka -wówczas zamieść źródło lub wklej link.

Wierzmy, że w tym wyjątkowym czasie zaproponowana przez nas forma zdalnego prowadzenia zajęć sportowych spotka się ze zrozumieniem. Liczymy na poważne potraktowanie sprawy tym bardziej, że z pewnością korzystnie odbije się na zdrowiu każdego z Was.



## **Prosimy o zapoznanie się z instrukcją zamieszczoną poniżej.**

1. Zalecany poziom intensywności zajęć treningowych w okresie epidemii koronawirusa – przeczytaj w linku <https://twojezdrowie.rmfm24.pl/porady/wideoczat/news-ekspert-o-ochronie-przed-koronawirusem-zadbajmy-o-odpornosc-,nId,4362176>
2. Oblicz swoje BMI – może uda się dzięki treningowi utrzymać lub poprawić wskaźnik masy ciała? Wzór i normy znajdź w linku <https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/kalkulator-wagi-bmi-aa-4Q8M-4h3E-dtKD.html>
3. Zastosuj trening minimum 3 razy w tygodniu po 30 minut (to odpowiada ilości czasu, jaki obowiązuje na zajęciach sportowych, przeczytaj informacje zawarte w linku <http://smak-zdrowia.blogspot.com/2013/05/3x30x130.html>
4. Przeczytaj bardzo ciekawy dokument dotyczący wytycznych UE dotyczących aktywności fizycznej, tam znajdują się m.in. korzyści zdrowotne twoich treningów oraz dobre praktyki i wytyczne, link [https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Wytyczne\\_UE\\_dot\\_aktywnosci\\_fizycznej.pdf](https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Wytyczne_UE_dot_aktywnosci_fizycznej.pdf)
5. Gwiazdka (\*) - dla chętnych którzy chcą, potrafią dokonać pomiaru, mają urządzenie pomiarowe.
6. W rubryce Rodzaj wykonywanej pracy proszę o krótki opis wykonanego treningu, lub źródło i link, które wykorzystaliście do pracy – internet jest pełen treningów wykonywanych przez profesjonalnych trenerów i instruktorów, każdy znajdzie coś dla siebie.
7. Drodzy studenci, po powrocie na uczelnię każdy student przedstawia prowadzącemu swój dziennik, będzie to jedyna forma możliwości zaliczenia zajęć, które nie zostały zrealizowane w czasie przerwy. W zależności od terminu powrotu podamy Wam terminy dostarczenia dzienników.  
Osoby, które nie zrealizują powyższych zaleceń będą zobowiązane do odrobienia niezrealizowanych godzin zajęć w formie ustalonej przez prowadzących.

Powodzenia !!!