

## Trening przed klasówką

### Liceum/technikum

**Literatura: praca z tekstem - Leszek Pokrywka "Sport to zdrowie? (fragment w: "Wiedza i Życie", nr 9)**

Wakacje to czas aktywnego wypoczynku. Biegamy, pływamy, niektórzy nawet latają lub nurkują. Czy wysiłek to przepis na zdrowie, czy raczej na szybką infekcję?

Wszyscy wiemy, że dzięki treningowi zwiększa się siła i wytrzymałość naszych mięśni. Tracimy zbędne kilogramy i poprawiamy sprawność układu krążenia. Tymczasem mało kto wie, że aktywność ruchowa ma także wpływ na działanie układu odpornościowego. Odpowiada on za niszczenie bakterii, wirusów i komórek nowotworowych pojawiających się w organizmie. Nasze zdrowie w znacznej mierze zależy od skuteczności tego systemu obrony. Gdy zawodzi zaczynają się kłopoty. A przecież nawet łagodne objawy przeziębienia - katar czy kichanie - mogą przeszkodzić nam w wakacyjnym odpoczynku (lub w pracy, jeśli czeka nas poprawkowy egzamin albo szef nie dał nam urlopu).

Najlepsze efekty daje oczywiście wieloletnia, systematyczna aktywność ruchowa, ale nawet krótki, 15-tygodniowy trening rekreacyjny może zwiększyć naszą odporność. Uczestnicy trwającego przez taki okres eksperymentu musieli 5 razy w tygodniu intensywnie maszerować przez 45 minut. Wykazano, że o połowę rzadziej występowały u nich różne objawy zapalenia górnych dróg oddechowych. Układ odpornościowy ludzi systematycznie ćwiczących cechuje się również większą sprawnością w walce z nowotworami.

Czy trening zawsze prowadzi do poprawy odporności? Niestety nie, bo jak w przypadku każdego lekarstwa ważną rolę odgrywa także dawka. Wysiłek lekki i umiarkowany pobudza nasz układ odpornościowy. Jednakże treningi prowadzące do wyczerpania działają dokładnie odwrotnie. Po ciężkim wysiłku drobnoustrojom chorobotwórczym łatwiej jest spenetrować nasz organizm. Osłabienie odporności nie jest rzadkie wśród wyczynowców. Taką sytuację zaobserwowano po maratonie w Los Angeles. Objawy infekcji górnych dróg oddechowych pojawiły się w ciągu tygodnia od zakończenia imprezy u co ósmego maratończyka. U biegaczy na podobnym poziomie sportowym, którzy trenowali, ale nie uczestniczyli w maratonie, obserwowano takie objawy prawie sześć razy rzadziej. U szwedzkich biegaczy narciarskich zapalenia górnych dróg oddechowych są najczęstszym powodem nieobecności na treningach.

### Zadanie 1

Jakie korzyści mamy z uprawiania sportu?

.....  
.....

### Zadanie 2

Za co odpowiada nasz system immunologiczny? Odpowiedz za pomocą zdania pojedynczego

.....  
.....

**Zadanie 3**

Jaki wpływ na organizm człowieka może mieć zbyt intensywny wysiłek?

.....

.....

**Zadanie 4**

W kontekście treści tekstu zinterpretuj jego tytuł.

.....

.....

**Zadanie 5**

Powyższy tekst jest napisany

- A. stylem publicystycznym.
- B. stylem popularnonaukowym.
- C. stylem potocznym.

**ODPOWIEDZI DO ZADAŃ****Zadanie 1**

Korzyści z uprawiania sportu są następujące: wzmocnienie mięśni, utrata zbędnych kilogramów, poprawa funkcjonowania układu krążenia i układu odpornościowego.

**Zadanie 2**

System immunologiczny odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka.

**Zadanie 3**

Zbyt intensywny wysiłek może doprowadzić do osłabienia organizmu i w ten sposób zostaje on narażony na zachorowanie.

**Zadanie 4**

Autor tekstu zastanawia się czy każdy sposób uprawiania sportu zawsze jest korzystny dla organizmu człowieka.

**Zadanie 5**

B