MORSOWANIE JEST W MODZIE!

1. Spójrz na ilustracje. Co te morsy mają ze sobą wspólnego.

To są morsy.

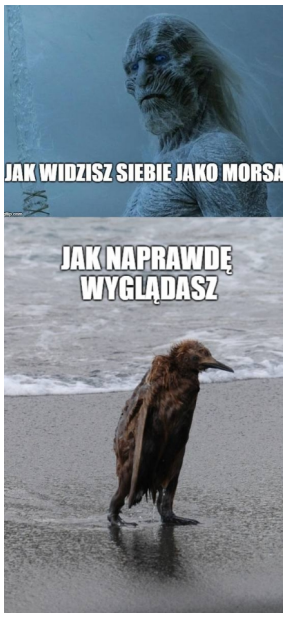
To też są morsy!

morsowanie (morsować) – krótka kąpiel w bardzo zimnej wodzie jeziora, rzeki czy morza; zwykle uprawiane w grupie

Czy słyszałeś/słyszałaś o morsowaniu? Czy ta aktywność jest popularna w Twoim kraju?

Co myślisz o morsowaniu? Czy chciałbyś/chciałabyś spróbować?

Morsowanie jest popularne także w Internecie….



2. Wady i zalety morsowania. Dopasuj frazy do odpowiednich kategorii.

lepsza odporność organizmu *ryzyko szoku termicznego* *pomaga w odchudzaniu*
lepszy wygląd skóry *pomaga na reumatyzm* *hiperwentylacja* *ryzyko ataku serca*
większa tolerancja na zimno *duża dawka endorfin*

ZALETY	WADY
……	……..
……	……..
……	……..
……	
……	
……	

Jakie mogą być inne wady lub zalety morsowania?

2.1. Twój kolega słyszał, że morsowanie jest bardzo popularne i zastanawia się czy też powinien spróbować. Przekonaj go, że to świetny/fatalny pomysł. Doradź, jak może się przygotować lub zaproponują alternatywną aktywność (jeśli nie jesteś fanem morsowania).

3. Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Morsowanie: zanim zaczniesz to robić pamiętaj o tych 6 rzeczach

Morsowanie z roku na rok staje się coraz bardziej popularne. Na początku kojarzy się to ze sportem ekstremalnym. Jednak wiele osób, które już próbowały kąpieli w lodowatej wodzie, twierdzi, że to nic strasznego. Co należy zrobić przed wejściem do lodowatej wody?

Trening w domowej łazience
Formą przygotowania do morsowania mogą być zimne prysznice w domu - kilkuminutowe prysznice w wodzie o temperaturze około 10 stopni C. Zdaniem ekspertów już kilka domowych kąpieli zmniejszy ryzyko szoku termicznego. Powinno się stosować zimne prysznice jak najczęściej, najlepiej codziennie, ale nie mogą być zbyt długie.

Bose spacery
Innym sposobem są bose spacery np. po jesiennej plaży czy brzegu rzeki. Każda z tych metod ma jeszcze jeden plus - psychologiczny. Pozwala oswajać się z zimnem.

Klub morsa
Jeśli lekarz nie zabroni morsowania, kolejnym krokiem powinno być zgłoszenie się do jednego z licznych klubów morsa w Polsce. Zdecydowanie w tej aktywności ważne jest korzystanie z doświadczeń innych. W towarzystwie wielu osób łatwiej przełamać lęk przed wejściem do lodowatego wody.

Morsowanie: jak wejść do wody?
Warto pamiętać, że nie wchodzimy do wody krótko po jedzeniu. Niektórzy czekają nawet 2-3 godziny po śniadaniu czy obiedzie, zanim zdecydują się na zanurzenie. W chodzimy do wody powoli, ale zdecydowanie. Możemy po kolei ochlapywać kolejne części ciała lub od razu zanurzyć się. Podczas lodowej kąpieli część osób zwykle po prostu stoi, część stoi i co chwilę się zanurza, inni spacerują, a jeszcze inni pływają. Każdy musi znaleźć najlepsze rozwiązanie dla siebie.

Na podstawie: https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Aktywnosc-fizyczna/Morsowanie-krok-po-kroku.-Jak-zaczac

1. Gdzie zacząć przygotowania do morsowania?
2. Czy lepiej morsować indywidualnie?
3. Co możemy robić w wodzie?