

WPLYW RUCHU NA NASZE ZDROWIE

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna jest bardzo korzystna dla organizmu człowieka. Regularne uprawianie sportu przyniesie Wam mnóstwo korzyści zdrowotnych i z pewnością poprawi samopoczucie.

Czy wiecie, jak wysiłek fizyczny wpływa na nasze zdrowie obecnie a także w przyszłości?



- ogranicza ryzyko chorób serca

- powstrzymuje i opóźnia rozwój nadciśnienia tętniczego,



- zmniejsza ryzyko otyłości,



- wzmacnia nasze kości



Jeśli chcecie posłuchać piosenki o aktywności fizycznej, kliknijcie tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

Szczególnie ważne jest, aby dzieci i młodzież dbały o odpowiednią ilość ruchu w swoim życiu. Jest to bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju. Zobaczcie sami! <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Czy wiecie, że uprawianie sportu jest też bardzo ważne dla kształtowania naszego charakteru?

Oto niektóre z korzyści płynące z aktywności fizycznej dla psychiki młodego człowieka :

- Wytrwałość w dążeniu do celu
- Umiejętność szybkiego nawiązywania kontaktu
- Poczucie własnej wartości
- Umiejętność pracy zespołowej
- Większa odpowiedzialność
- Poprawa koncentracji
- Umiejętność znoszenia porażek i przyjmowania krytyki

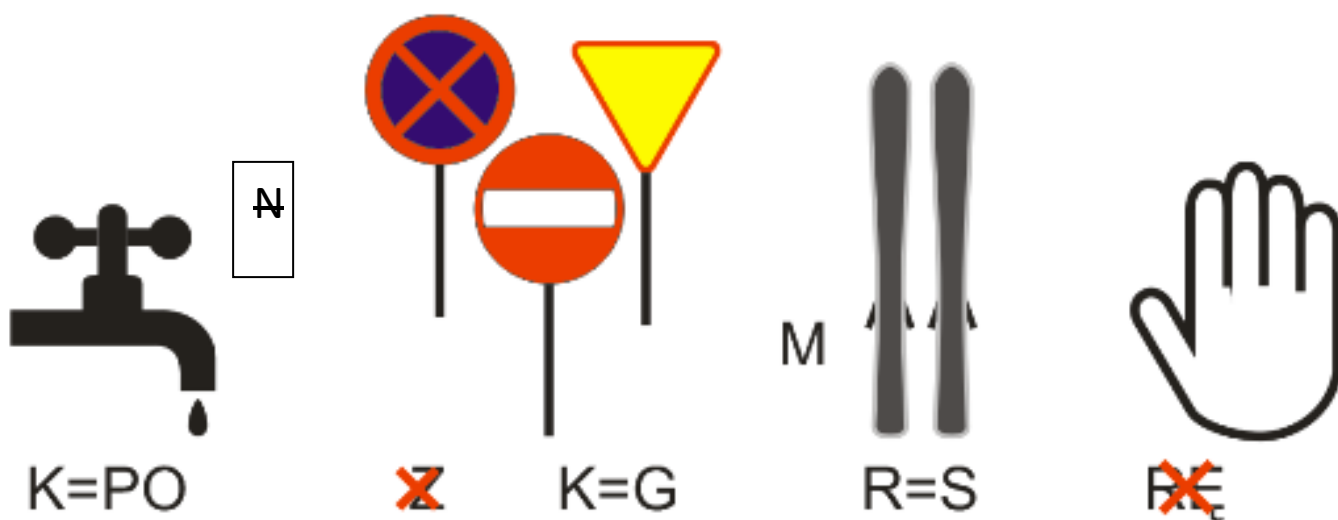


Ponadto sport to doskonały pomocnik naszego mózgu podczas nauki!

Jak wykazali specjaliści Uniwersytetu Tsukuba, sport w połączeniu ze zdrową dietą powoduje tworzenie się nowych komórek nerwowych, a więc mózg dziecka zaczyna działać efektywniej. Aktywność zwiększa też umiejętność koncentracji młodego człowieka!



Uwaga! Pora na zagadkę. Rozwiązanie rebusu to hasło, które powinno Wam towarzyszyć każdego dnia.



A tu znajdziecie piosenki o tym, jak prawidłowo ćwiczyć:

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

ŻYCZYMY WAM WESOŁEJ ZABAWY I UDANEGO TRENINGU SPORTOWEGO!

Nauczyciele świetlicy