

Temat 10: Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.

Opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia poprzez regularną aktywność fizyczną.

Zdrowie, to nie tylko dobry stan fizyczny, ale również duchowy, czy umysłowy. Wszelka aktywność ruchowa na poziomie rekreacyjnym świetnie wpływa na nasz organizm. Nieco inaczej już jest ze sportem wyczynowym, ale to już inna bajka...

Regularna aktywność ruchowa przynosi wiele wymiernych korzyści zdrowotnych m.in.

- redukuje ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych (cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, żylaków kończyn, niektóre choroby nowotworowe),
- zapobiega osteoporozie,
- zwiększenie odporności organizmu (tak bardzo potrzebnej w dzisiejszych czasach),
- poprawiamy adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego i społecznego,
- zmniejszamy zjawisko stresu,
- zmniejszamy uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,
- promujemy zdrowy styl życia,
- obniżamy do minimum ryzyko wystąpienia nałogów,
- wzrost energii życiowej.

Podaję link do przeczytania:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/rola-aktywnosci-fizycznej-dzieci-dla-zbudowania-zdrowych-i-mocnych-kosci>

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej>

Dzisiaj ćwiczenia wykonaj według własnego pomysłu.

Poćwicz przynajmniej 15 minut, zachęć domowników do ruchu.