

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE – RUCH KORZYSTNIE WPŁYWA NA SPRAWNOŚĆ I PRAWIDŁOWĄ SYLWETKĘ



Większość uczniów nie osiąga zalecanego dla zdrowia poziomu aktywności fizycznej, a w dodatku aktywność zmniejsza się wraz ze wzrostem wieku dzieci. Wskazują na to wyniki badań przeprowadzonych w Polsce. Jeżeli doda się do tego częste zwalnianie uczniów z lekcji WF i codzienne, kilkugodzinne oglądanie telewizji lub przesiadywanie przy komputerze, to

okazuje się, że polskie dzieci są coraz bardziej zagrożone chorobami związanymi z brakiem ruchu: wadami postawy, otyłością, zwiększonym ryzykiem chorób sercowo – naczyniowych, nadciśnieniem tętniczym czy cukrzycą.

Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia dzieci i młodzieży?

Ruch jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia i potrzebny jest każdemu, niezależnie od wieku, lecz optymalna aktywność fizyczna jest szczególnie niezbędna dzieciom i młodzieży, ponieważ zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy, prawidłową postawę ciała i dobry stan zdrowia.



NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI DLA ZDROWIA DZIECI I MŁODZIEŻY WYNIKAJĄCE Z UPRAWIANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- 1. poprawa ogólnej sprawności fizycznej i umysłowej,**
- 2. wzmocnienie siły mięśniowej i koordynacji ruchów zapobiega wadom postawy,**
- 3. dodatni wpływ na rozwój silnych zdrowych kości zmniejsza w dorosłym życiu ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamań kości,**
- 4. zwiększone spalanie kalorii zapobiega nadwadze i otyłości,**
- 5. większe dotlenienie mózgu zwiększa sprawność umysłową i zdolność zapamiętywania,**
- 6. poprawa samopoczucia, lepsze odreagowanie stresów i lepsza jakość snu,**
- 7. mniejsze ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, jak choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca,**
- 8. pozytywny wpływ na system immunologiczny (poprawa odporności).**