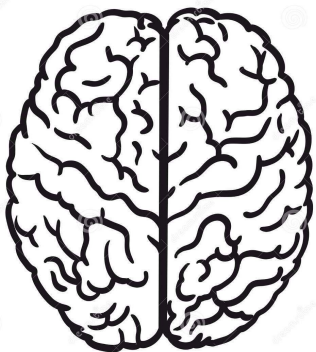


AKTYWNOŚĆ RUCHOWA I JEJ DŁUGOFALOWY WPŁYW NA ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

PIOTR MALEC

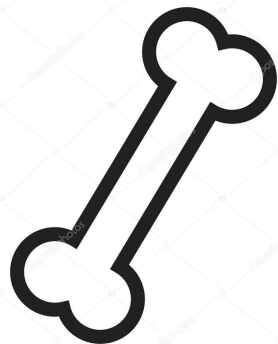
Ćwicząc, uczycie się kontrolować ruchy własnego ciała, co przekłada się na mniejsze ryzyko wystąpienia kontuzji w czynnościach dnia codziennego.



To tak, jakbyście wreszcie zamontowali kierownicę w swoim samochodzie – przyznacie chyba, że jazda bez niej byłaby niewskazana ;)

Im bardziej dokładne stają się Wasze ruchy, tym mniej do ich wykonania potrzebujecie wysiłku (paliwa) i mniejsza szansa, że odniesiecie uraz (wypadniecie z zakrętu).

Wystawienie swoich kości na działanie sił rozciągających i kompresyjnych (jak na przykład bieganie czy trening siłowy) powoduje zwiększenie ich gęstości



Jest to niezwykle ważne, gdyż gęstość kości określa ich wytrzymałość na złamania.

Najlepszym czasem na poddawanie kości modelowaniu, jest właśnie dzieciństwo i nastoletniość.

Musimy pamiętać, że po 40 roku życia gęstość kości naturalnie obniża się. Szczególnie narażone na osteoporozę są kobiety (sześć razy częściej, niż mężczyźni)

Aktywność fizyczna zwiększa efektywność pracy naszych mięśni, co skutkuje wyższym poziomem siły, szybkości i wytrzymałości



Większa beztłuszczowa masa ciała, to szybsza przemiana materii – zjedzenie jakiejś niezdrowej przekąski, będzie mieć mniejsze negatywne skutki

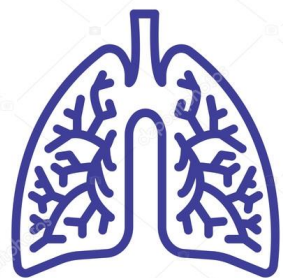
Istotny jest również aspekt estetyczny i związana z nim wyższa samoocena

Uprawianie sportu w warunkach rywalizacji, zwiększy Twoją odporność w działaniu pod presją.

Sport uczy systematyczności i wytrwałości w dążeniu do celu.

Aktywność sportowa pełni również ogromną rolę w obniżaniu poziomu stresu i podnoszeniu samopoczucia (działanie neuroprzekaźników – m. in. dopaminy pod wpływem ćwiczeń).

STRESS

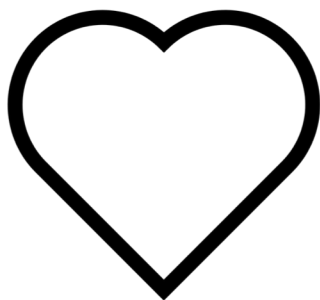


Ćwiczenia fizyczne poprawiają Waszą wytrzymałość, poprzez większą pojemność płuc i lepsze wykorzystanie tlenu przez tkanki.

Dzięki lepszej wytrzymałości możecie wykonywać swoje ulubione aktywności bez zadyszki i w szybszym tempie

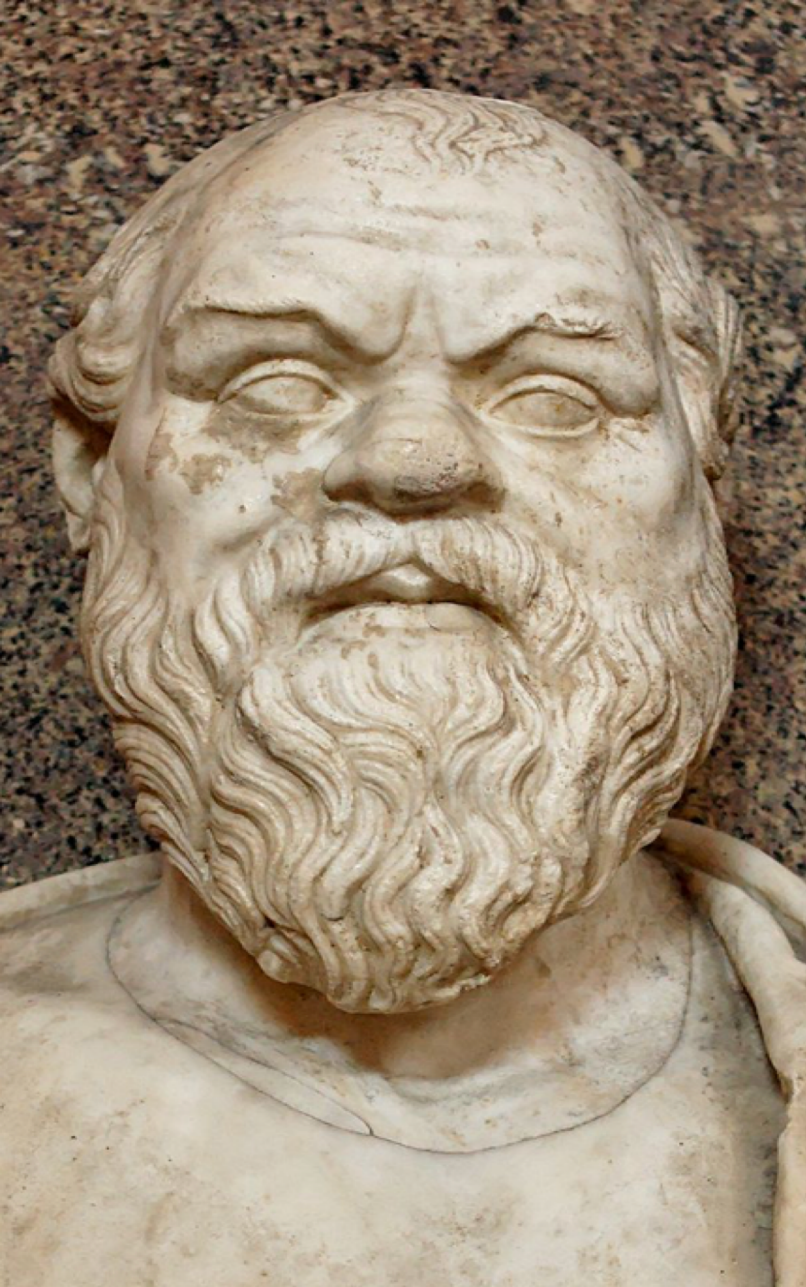
Ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na zdrowie serca.

Nasze serce, to mięsień i tak, jak inne mięśnie, staje się silniejsze poprzez trening.



Dzięki zwiększeniu pojemności wyrzutowej serca, jest ono w stanie dostarczać tę samą ilość natlenionej krwi do wszystkich komórek, przy mniejszym wysiłku, co wiąże się z niższym tętnem spoczynkowym (mniejsza liczba uderzeń na minutę).

Aktywność chroni nasze serce również z innej strony – poprawia profil lipidowy naszej krwi, co przekłada się na niższe ryzyko wystąpienia zawału serca.



“Żaden obywatel nie ma prawa do bycia ignorantem w sprawach kultury fizycznej. Cóż za hańbą jest dla człowieka zestarzeć się, bez ujrzenia jak piękne i silne może być jego ciało.”

SOKRATES



Zadanie dla Was ;)

Chciałbym, abyście notowali swoją aktywność w ciągu dnia (spacer, wyprowadzanie psa, ćwiczenia fizyczne) przez najbliższy tydzień. Będzie Wam to potrzebne do kolejnego zadania.

Na stronie szkoły został zamieszczony plik z tabelką do której będziecie wpisywać wykonane przez siebie czynności.