ULOTKA DLA UCZNIÓW

Drogi uczniu – pamiętaj, że aktywność fizyczna może Ci pomóc:

….wyglądać lepiej i robić więcej rzeczy:

- pomaga kontrolować wagę, budować smukłe mięśnie oraz zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej,
- może pomóc regulować apetyt, by jedzenie posiłków było zharmonizowane z potrzebami organizmu,
- może poprawić wygląd,
- poprawia postawę,
- zwiększa siłę, elastyczność i sprawność mięśni;

….czuć się lepiej pod względem psychicznym i emocjonalnym:

- pomaga radzić sobie ze stresem w zdrowy sposób,
- zmniejsza ryzyko palenia, picia alkoholu oraz brania narkotyków,
- zmniejsza poczucie przygnębienia oraz niepokoju,
- zwiększa zdolność koncentracji oraz ułatwia osiąganie lepszych wyników w szkole,
- może prowadzić do poprawy snu,
- sprzyja poczuciu pewności siebie oraz pozytywnej samoocenie,
- poprawia stosunek do własnego ciała,
- sprawia przyjemność;

….zachować zdrowie w długiej perspektywie:

- pomaga zbudować oraz utrzymać zdrowe kości,
- obniża poziom cholesterolu,
- obniża ciśnienie krwi,
- zmniejsza ryzyko zawału serca,
- sprawia, że życie jest dłuższe i lepsze.