

Temat: Korzyści, płynących z uprawiania sportu.

Proszę powoli ze zrozumieniem przeczytać poniższe informacje. Dotyczą one wszystkich ale Was, młodszych najbardziej. Czym szybciej to zrozumiecie i wdrożycie do życia tym dłużej osiągniecie wymierne korzyści.

10 KORZYŚCI, PŁYNĄCYCH Z UPRAWIANIA SPORTU

Sport powinnaś uprawiać nie tylko wtedy kiedyś chcesz zrzucić parę kilo, ale ze względu na jego plusy powinien być on codziennością. Porównując życie swoich dziadków ze swoim, a swoje życie jeszcze do młodszych od Ciebie zauważysz, że jest w nim coraz mniej ruchu. Praca głównie przy biurku, na zakupy już nie pieszo, a czas wolny zwykle spędzany przed telewizorem albo przy komputerze.

Oczywistością jest, że uprawianie sportu ma duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Jednak wiele z nas zapomina o zaletach uprawiania sportu i dlatego sport schodzi na drugi plan. Dlatego też zawsze powinnaś znaleźć czas na zdrowy trening.

Lista 10 korzyści płynących z uprawiania sportu:

1. Samopoczucie

Dzięki ćwiczeniom fizycznym samopoczucie ulega zdecydowanej poprawie, pobudzi się nasze ciało, dostaniesz więcej energii do życia i możesz w końcu odprężyć się po pracy. Dodatkowo ruch przyczynia się do zwalczania stanów depresyjnych oraz redukuje stres, a dzięki obniżonemu poziomowi stresu nauczysz się myśleć pozytywnie. Sport dodaje pewności siebie, wprowadza samodyscyplinę oraz uczy odwagi. Poznasz swoje fizyczne granice i nauczysz pracować się w grupie, co przyda się również w pracy.

Podczas uprawiania sportu wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, mające wpływ na poprawę nastroju. Sport ma również dobroczynne działanie na sen oraz poprawia ogólną kondycję fizyczną.

2. Waga ciała

Nie musisz stosować diety, gdyż wysiłek fizyczny doskonale obniży wagę ciała, przyspieszy metabolizm oraz spali zalegającą tkankę tłuszczową.

3. Sylwetka

Znakomita poprawa napięcia mięśni i skóry, daje efekt smukłej i wysportowanej sylwetki.

Zanikają fałdki tłuszczu, przygarbione plecy się prostują i brzuszki przestają wystawać.

4. Wieczna młodość

Sport nie tylko dodaje energii, sprawia, że czujemy się i wyglądamy lepiej, ale także odmładza.

5. Długość życia

Ćwicząc przedłużamy sobie życie, gdyż spowolnione są w organizmie procesy wytwarzania wolnych rodników.

Umiarkowany wysiłek stymuluje hormon wzrostu, który działa odmładzająco.

6. Aparat ruchu

Dzięki aktywności ruchowej następuje poprawa wytrzymałości i siły systemu mięśniowego.

Dodatkowo zaletami są wzmocnienie stawów oraz wzrost gęstości kości. Obniża się ryzyko osteoporozy, zmniejszają się bóle kręgosłupa i kości.

7. **Serce i układ krwionośny**

Trening zapewnia stabilizację ciśnienia krwi, obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów, zmniejszanie ryzyka zawału serca i udaru mózgu, zwiększenie wydolności mięśnia sercowego, polepszenie ukrwienia wszystkich organów wewnętrznych, tkanek i mięśni, co wiąże się również z lepszym zaopatrzeniem całego organizmu w tlen i składniki odżywcze.

8. **System immunologiczny**

Wzmacnia się system odpornościowy, a dzięki temu będziesz mniej podatna na choroby.

9. **Układ oddechowy**

Zwiększenie wydolności płuc, a w efekcie zwiększenie wydolności tlenowej całego organizmu.

10. **Układ hormonalny**

Sport skutecznie usuwa z organizmu hormony stresu (adrenalina i kortyzol). Natomiast endorfiny (hormony szczęścia) są wytwarzane znacznie szybciej, dzięki którym mamy uczucie zadowolenia i miłego zmęczenia po treningu.

Regularne trenowanie obniża poziom estrogenu – hormonu, który powoduje rozrost tkanki nowotworowej raka piersi; zapobiega insulino odporności komórek, która może być przyczyną cukrzycy.

Podsumowanie:

Te 10 korzyści daje nam gwarancję na to, że wysiłek się opłaca, dlatego warto ćwiczyć. Pamiętaj, że piękna, wysportowana sylwetka świadczy o Twojej sprawności, wytrwałości i systematyczności.

Tyle teorii a teraz czas na działanie. W ciągu dnia albo nawet dwukrotnie warto przeprowadzić sobie małą gimnastykę. Wiele ćwiczeń już znacie ale dla utrwalenia warto po raz kolejny popatrzeć na innych i powtórzyć wspólnie ćwiczenia. Można w tym czasie włączyć swoją ulubioną muzykę i wtedy robi się jeszcze przyjemniej. Powodzenia!

Poranny rozruch - dzięki tym ćwiczeniom, będziesz wstawać z łóżka tak...

<https://www.youtube.com/watch?v=UhUrnwJL2dY>

Po obejrzeniu materiałów i mam nadzieję poćwiczeniu proszę o przesłanie informacji – **materiał oglądałem** – chłopcy na adres email: nowakr.zsstaskowka@gmail.com a dziewczęta na adres: michalbek@interia.eu za co postawimy plusy.

Opis oceny w dzienniku (chłopcy) za aktywność w kwietniu i podobnie będzie w maju:

O - brak plusów

db 1-2 plusy,

+db 3 plusy

-bdb 4-6 plusów

bdb 7-9 plusów,

+bdb 10-12 plusów,

cel 13 i więcej.

Ważne! Plus można uzyskać za aktywność w dniu w którym macie lekcje wychowania fizycznego potwierdzając ją odpowiedzią na adresy nauczycieli.

W razie jakichkolwiek pytań lub propozycji proszę pisać na w/w adresy.

Pozdrawiam !