

**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](mailto:nowakr.zsstaskowka@gmail.com) a dziewczęta na adres: [michalbek@interia.eu](mailto: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 !