

Ruch to zdrowie

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Do niedawna za jedną z głównych przyczyn zapadalności i przebiegu chorób uważano jakość i ilość spożywanych posiłków. Znacznie mniejszą uwagę przywiązywano do aktywności fizycznej. Obecnie to nastawienie uległo gruntownym zmianom. Aktywność fizyczna została uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem.

Okazuje się, że regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe.

Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej to:

- **Zmniejszenie ryzyka otyłości**
- **Zmniejszenie ryzyka chorób serca**
- **Obniżenie profilu lipidowego, w tym cholesterolu**
- **Zmniejszone ryzyko zachorowania na raka**
- **Zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego**
- **Wzmocnienie mięśni i kości**
- **Zdrowie umysłowe i lepsze samopoczucie**

Zgodnie z obowiązującą wiedzą, uważa się, iż najlepsze efekty zdrowotne uzyskuje się uprawiając aktywność fizyczną przez większość, jeśli nie przez wszystkie dni tygodnia. Szereg korzyści przynosi np. energiczny, szybki trzydziestominutowy marsz każdego dnia albo przez większość dni tygodnia. Zalecany czas trwania pojedynczych ćwiczeń wynosi 30 min, jednakże nawet kilka krótkich sesji, aby

łącznie osiągnąć 30 min dziennie daje korzystne efekty z punktu widzenia zdrowia człowieka.

Jeśli chodzi o dzieci i młodzież to powinni poświęcać 60 min dziennie na aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności fizycznej (stanowisko American Heart Association, 2005 r.)

www.izz.waw.pl



Piosenka „ Dzień na sportowo”
Słowa: Anna Bernat
Muzyka: Barbara Kolago

*Budzę się wcześniej
I świetnie jest,
Myję się szybko,
Zakładam dres
I zaraz biegnę
Na spacer z psem,
Pies o tym marzy,
A ja tego chcę!*

*Dzień na sportowo,
Mój każdy dzień
Jeszcze przed szkołą
Rozrusza mnie!*

*Gdy ćwiczę sobie
I raz, i dwa
Pies także minę
wesołą ma!*

*Dzień na sportowo
I raz, i dwa,
Bo ruch to zdrowie
I wszystko gra!*

*Wszystkim tak radzę,
Bo dobrze wiem,
Co mi to daje,
Że ruszam się!
Świat kolorowy,
W kolory gram,
Bo ruch to zdrowie-
Więc zdrowie mam!*

