

TEMAT TYGODNIA

CZY WIESZ ŻE CZYLI KILKA CIEKAWOSTEK NA TEMAT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Ludzie, którzy choć trochę się ruszają, mają więcej energii, lepszy humor, samopoczucie oraz samoocenę.
- Jedną z podstawowych korzyści, jaką daje nam sport, jest mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na wiele chorób.
- Aktywność fizyczna przede wszystkim obniża poziom cukru we krwi i reguluje przemianę materii.
- Wszystko to sprzyja również utrzymaniu prawidłowej wagi ciała.
- Kolejną istotną korzyścią wynikającą z uprawiania sportu jest poprawa nastroju.
- Poprzez ruch polepsza się wydajność umysłowa.
- Regularne ćwiczenia obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na depresję i inne zaburzenia nastroju – dzieje się tak, ponieważ podczas ćwiczeń wydzielana jest serotonina.
- Do tego poprzez ruch rozładowujemy negatywne emocje.

FILM- DIETA DZIECKA

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

PIOSENKI O ZDROWYM ODŻYWIANIU

<https://youtu.be/ebhGB9RMGh4>

https://youtu.be/7_Y8QekIjEo