

Drogi Rodzicu!

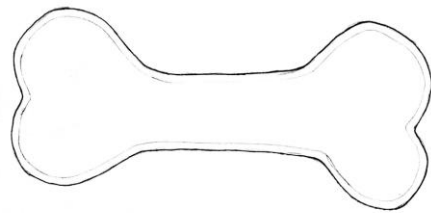
To już drugie wydanie naszej ulotki. Pierwsza dotyczyła znaczenia drugiego śniadania i pokazywała co dzieci powinny jeść w jego ramach, a czego powinny unikać. Tym razem chcemy Wam uzmysłowić, że kluczem do zachowania zdrowia, oprócz odpowiedniej diety, jest również codzienna aktywność fizyczna.

Korzyści wynikające z aktywności ruchowej:

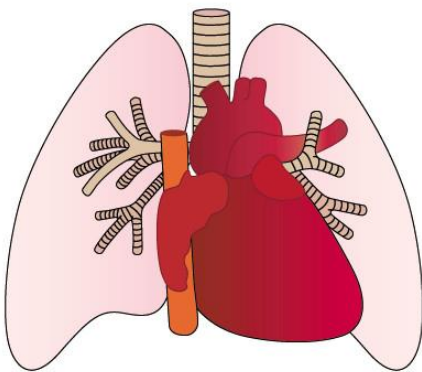
RUCH ROZWIJA MIĘŚNIE



WPLYWA NA PRAWDŁOWY WZROST I KSZTAŁT KOŚCI



ROZWIJA UKŁAD KRAŻENIOWO-ODDECHOWY



PODNOŚI SPRAWNOŚĆ I WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ



KORZYSTNIE WPLYWA NA SAMOPOCZUCIE !



Tymczasem z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Mają na to wpływ nie tylko złe nawyki żywieniowe, ale również zbyt mała aktywność fizyczna.

Skutki nadwagi u dzieci:

- dziecko z nadwagą prawdopodobnie będzie miało problemy z otyłością w wieku dorosłym
- problemy zdrowotne: m.in. rośnie ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, problemów ze snem, koślawienia kolan i stóp, bólów kręgosłupa i stawów, otłuszczenia narządów wewnętrznych
- problemy psychospołeczne

Należy pamiętać, że nawet jakikolwiek ruch jest lepszy niż żaden. Dla poprawy kondycji warto wykorzystywać każdą codzienną okazję np. spacer z psem, sprzątanie ogrodu, chodzenie na spacer w każdej wolnej chwili. Warto robić to, co sprawia przyjemność: dobry jest marsz, jazda na rowerze, pływanie, gry w piłkę czy taniec. **Należy starać się być aktywnym fizycznie 30-60 minut dziennie.**

Praca wykonana przez Aleksandrę Nalińską uczennicę klasy I a w konkursie „Moja aktywność fizyczna”.

