

Przeczytaj, Przemyśl, zastosuj!

Dlaczego warto uprawiać sport?

Aktywność fizyczna służy nie tylko przyjemności. Jest także niezbędna w budowaniu odporności, pomaga w walce ze stresem.

Dzięki wysiłkowi fizycznemu nasz organizm wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia co znakomicie bilansuje zmartwienia dnia codziennego. Często jest też tak, że w trakcie lekkiego wysiłku fizycznego mamy po prostu czas na przemyślenia, poukładanie sobie wszystkiego na spokojnie, przewietrzenie głowy i znalezienie wyjścia z problematycznych sytuacji.

W tym trudnym czasie powinniśmy zrezygnować z kontaktów z innymi osobami, a nie z aktywności fizycznej. Jeżeli będziemy ćwiczyć w odosobnionych miejscach albo w porach, gdzie nie ma dużego natężenia ruchu to powinniśmy być bezpieczni. Musimy się jednak stosować do aktualnych zaleceń.

Warto znaleźć Ćwiczenia ,które możemy wykonywać w domu lub na podwórku i które sprawiają nam przyjemność. Taniec np. z Miotką to też doskonała forma ruchu. Zachęcam do korzystania z propozycji na FB lub TV.

Drogi uczniu ? uczennico Jeżeli przeczytałeś lub przeczytałaś do końca to zastanawiasz się czy pani Nas zachęca a czy sama ćwiczy w domu? Otóż tak. Nie są to wyczynowe ćwiczenia, ale zawsze kilka prostych wykonam.

Pozdrawiam Barbara Jaskulska