

BŪK AKTYVUS IR SVEIKAS!

Ar esi aktyvus kiekvieną dieną 60 minučių? Ar žinai, kokią naudą fizinis aktyvumas teikia mūsų organizmui? Nuspalvink paveikslėlius, jei tam fizinis aktyvumas turi teigiamo poveikio.



Stiprūs raumenys



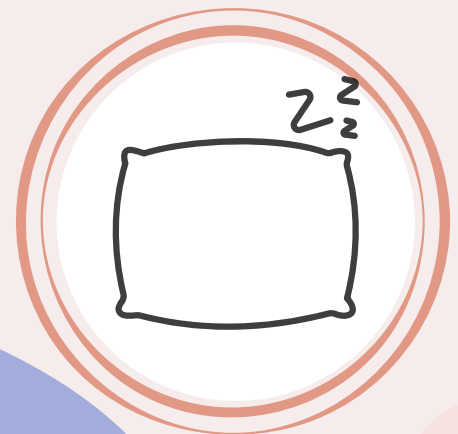
Blogesnė nuotaika



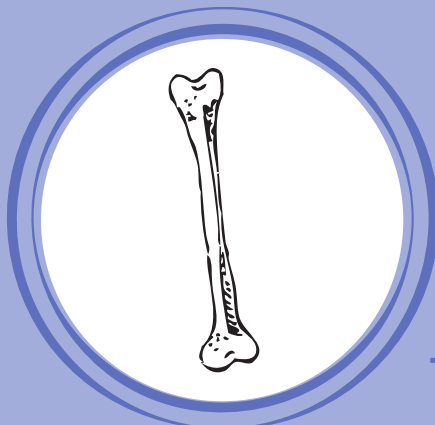
Stipresnė plaučių veikla



Aktyvi smegenų veikla



Kokybiškas miegas



Tvirti kaulai

BŪK AKTYVUS IR SVEIKAS!

Visi paveiksliukai turėtų būti nuspalvinti, išskyrus paveiksliuką su veideliu. Tėvelių / globėjų padedamas perskaityk ir susipažink, kokią naudą fizinis aktyvumas duoda mūsų organizmui.



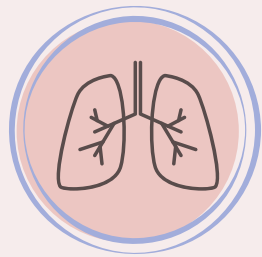
Stiprūs raumenys

Fizinis aktyvumas didina raumenų masę, apimtį, jėgą ir ištvermę. Stiprinami ne tik kūno raumenys, bet ir širdies raumuo. Didėja jo darbingumas, gerėja kraujo apytaka.



Aktyvi smegenų veikla

Judėjimas stimuliuoja kraujo apytaką smegenyse, padeda susikaupti, išlaikyti dėmesį ir tiksliau atlikti užduotis.



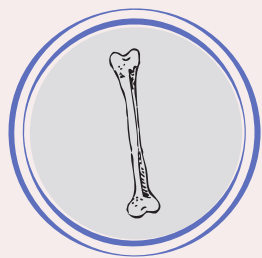
Stipresnė plaučių veikla

Judėjimas aktyvina kvėpavimo sistemą. Dėl to padidėja plaučių tūris ir organizmo ląstelės geriau aprūpinamos deguonimi.



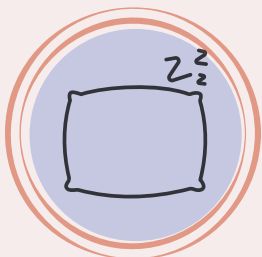
Blogesnė nuotaika

Priešingai – fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį emocinei sveikatai, stimuliuoja įvairių smegenyse veikiančių cheminių medžiagų gamybą, o tai užtikrina laimės pojūtį bei gerina nuotaiką.



Tvriti kaulai

Intensyvi veikla padeda susidaryti didesnei kaulų masei, mažina lūžių ir kitų traumų tikimybę.



Kokybiškas miegas

Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei, greičiau užmiegame ir rečiau prabundama.