

KODĖL REIKIA BŪTI FIZIŠKAI AKTYVIAM?

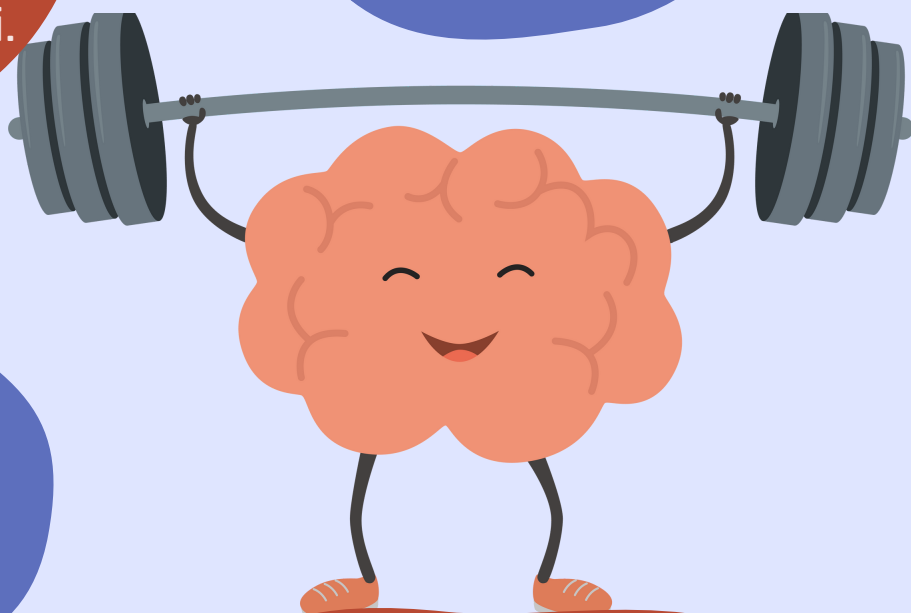
Tau pagerėja nuotaika,
tampi laimingesnis.
Fizinio aktyvumo metu
tavo smegenyse
gaminasi laimės
hormonai endorfinai.

Gerėja motoriniai
įgūdžiai, t. y. bendras
kaulų, nervų ir
raumenų darbas. Tu
tampi greitesnis ir
vikresnis.

Padeda palaikyti
normalų kūno svorį ir
taisyklingą laikyseną.

Komandinių
žaidimų metu
išmoksti bendrauti
ir bendradarbiauti.

Pagerėja tavo miegas.
Fizinis aktyvumas padeda
išlieti susikaupusias
neigiamas emocijas, pyktį,
susierzinimą, baimę.



KODĖL REIKIA BŪTI FIZIŠKAI AKTYVIAM?

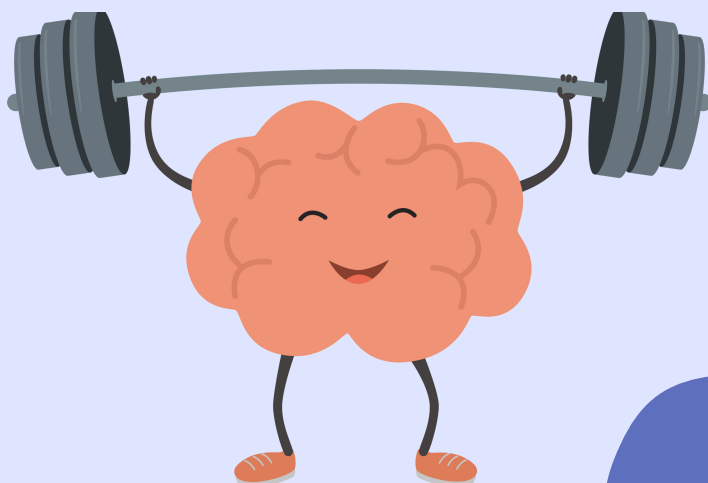
Paveikslėliuose trys teiginiai yra neteisingi,
surask juos ir išbrauk.

Gaminasi
laimės
hormonai
endorfinai

Tu tampi
greitesnis ir
vikresnis

Padeda išlieti
pyktį

Padeda gražiau
dainuoti



Tau greičiau
auga plaukai

Pagerėja
tavo
miegas

Padeda
palaikyti normalų
kūno svorį

Gaminasi
vitaminas D

Padeda
palaikyti
taisyklingą
laikyseną