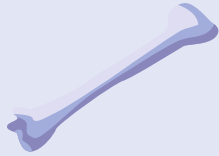


KODĖL SVARBU VAIKUI SPORTUOTI?

STIPRINA KAULUS

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



LAVINA JUDESIOUS

Kuo daugiau judi, tuo labiau gerėja judesių koordinacija ir motorika.



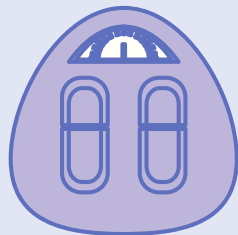
DIDINA PROTINĮ PAJĖGUMĄ

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



PALAIKO OPTIMALŲ KŪNO SVORĮ

Judėjimas padeda išvengti nutukimo, gerina virškinimą.



Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didesnio intensyvumo fizinės veiklos.

Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas kasdien.

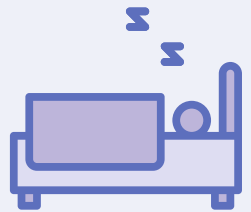
STIPRINA PLAUČIŲ VEIKLĄ

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



GERINA MIEGO KOKYBĘ

Reguliarus fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos miego kokybei.



LAVINA IR STIPRINA RAUMENIS

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



BŪK AKTYVUS IR SVEIKAS!