Dzień dobry drodzy uczniowie. Dziękuję tym uczniom, którzy systematycznie pracują

i przesyłają mi w podanym czasie swoje zdania. Naprawdę jestem z wielu bardzo zadowolona. Niestety są i tacy, którzy zapomnieli o wychowaniu fizycznym!!!

***Dziś przesyłam wam bardzo ważne informacje dotyczące tego, dlaczego tak ważna jest, abyście codziennie ćwiczyli. Proszę przeczytać i zapamiętać.***

**Ćwiczenia fizyczne wywierają wpływ na wszystkie układy i wiele narządów ludzkiego organizmu.**

Aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak [choroba wieńcowa](https://fizjoterapeuty.pl/fizjoterapia/choroba-niedokrwienna-serca-fizjoterapia.html), [nadciśnienie](https://fizjoterapeuty.pl/choroby/nadcisnienie-tetnicze-fizjoterapia.html), [cukrzyca](https://fizjoterapeuty.pl/choroby/cukrzyca-czym-jest-i-jak-leczyc.html). Zmiany, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem systematycznych ćwiczeń są wszechstronne.

Aktywność ruchowa wpływa na poprawę podstawowych[cech motorycznych](https://fizjoterapeuty.pl/fizjoterapia/kinezjologia/zdolnosci-motoryczne.html), takich jak: siła, szybkość i wytrzymałość. Korzystne zmiany zachodzą również w tkankach organizmu.

Jak powszechnie wiadomo, aktywność fizyczna uprawiana “z głową” powoduje szereg korzyści dla organizmu człowieka. Warto zatem zdecydować się na regularny sport, choćby np. basen, spacery, rower czy [nordic walking](https://fizjoterapeuty.pl/nordic-walking/nordic-walking.html) lub inny.

**Systematyczna aktywność fizyczna powoduje:**

* **wzrost masy kostnej i wzrost gęstości kości;**
* **polepszenie ukrwienia kości i więzadeł;**
* **zwiększenie masy i siły mięśniowej;**
* **usprawnia krążenie krwi obwodowej;**
* **chroni centralny układ nerwowy;**
* **powoduje wzrost wentylacji płuc i pojemności życiowej płuc;**
* **przyczynia się do wzrostu sprawności układu oddechowego;**
* **powoduje wzrost ukrwienia serca i maksymalnego nasycenia tlenem;**
* **polepsza funkcje trawienne oraz wzmacnia czynności żołądka, nerek, jelit**

**i wątroby.**

Długotrwały trening, nawet o niewielkiej intensywności lub wręcz amatorskie uprawianie ćwiczeń rekreacyjnych, ale systematycznie, stanowi jeden z ważniejszych czynników zapobiegających rozwojowi wielu chorób.

Właściwa dieta oraz aktywność fizyczna w tym względzie jest szczególnie istotna

w okresie dojrzewania, ponieważ im większa jest gęstość kości po osiągnięciu dojrzałości.

Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka jest bardzo duży. W rezultacie można nawet stwierdzić, że jest niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju, a niewystarczająca ilość aktywności może natomiast stanowić istotny czynnik wpływający na pogorszenie stanu zdrowia.

***Waszym zadaniem na ten tydzień jest trening mięśni brzucha.***

***W najbliższy piątek lub w sobotę proszę przygotować filmik z próbą brzuszków (z leżenia robimy siad, ręce trzymamy splecione na karku, nogi lekko ugięte w kolanach, dotykamy klatką piersiową kolan, przez 30 sek.) Filmik przesyłacie oczywiście do mnie. Do oceny brana jest pod uwagę liczba brzuszków oraz prawidłowość ich wykonania. Pozdrawiam.***

*Hanna Miedzińska*