SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

10 powodów, dla których warto się ruszać:

1. Ruch pomaga zachować dobrą kondycję.

2. Obniża poziom cholesterolu.

3. Poprawia krążenie.

4. Zwiększa dotlenienie organizmu.

5. Stymuluje system odpornościowy.

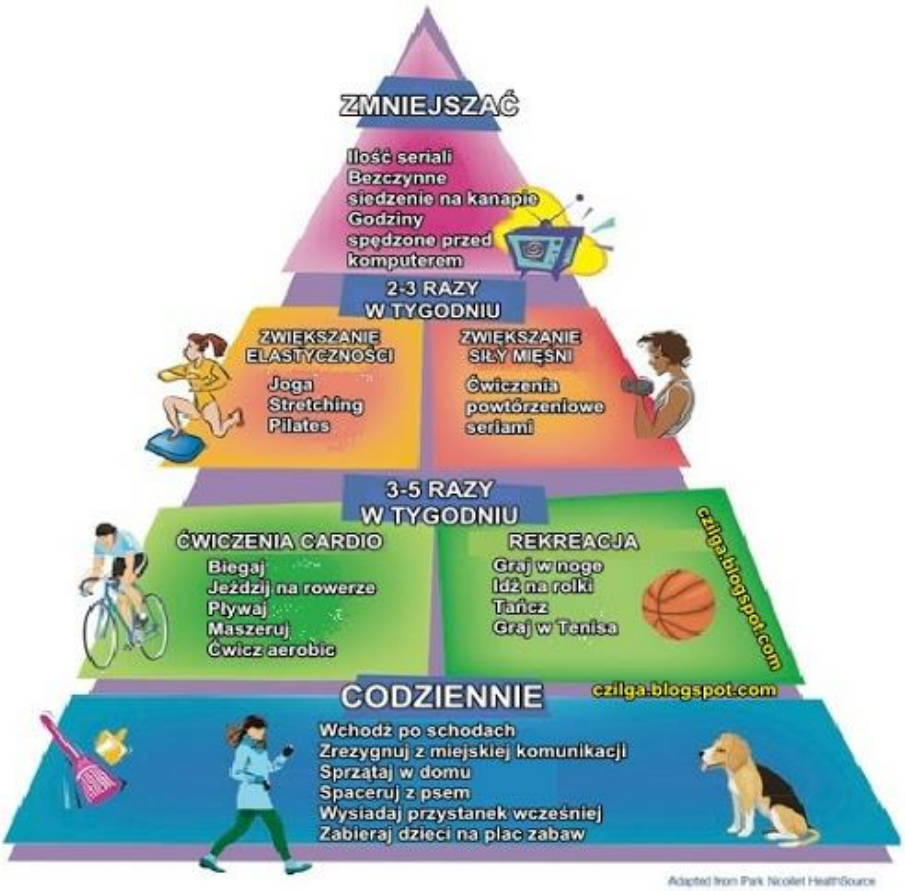
6. Chroni przed rakiem.

7. Pomaga walczyć ze stresem i przepędza depresję.

8. Wzmacnia kości i stawy.

9. Osłabia apetyt.

10. Opóźnia starzenie się organizmu.



Gdy z rodziną spaceruję,
to się bardzo dobrze czuję.
Ruch to zdrowie, każdy ci to powie.
Zamiast siedzieć przed ekranem ,
lepiej idź pobiegaj nad ranem.

Bartek Sowa kl.3

Recepta na zdrowie i długowieczność.

Od dawna wiadomo, że styl życia, a szczególnie racjonalne odżywianie i aktywność fizyczna, to recepta na zdrowe i długie życie. Pamiętajmy, że ćwicząc, spacerując, uprawiając sport wzmacniamy naszą odporność oraz ogólną wydolność naszego organizmu.

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA I

Koordynatorzy SZPZ marzec 2021r.