05.06

2F, 3GH

**Temat: Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.**

**Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie**

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną. Poza tym regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości.

**Aktywność fizyczna** ma pozytywny wpływ na zdrowie. Spacer, nordic walking, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, a nawet zabawa z dziećmi - niezależnie od tego, jaki rodzaj aktywności fizycznej wybierzemy, pozwoli nam ona:

* poprawić lub zachować wydolność fizyczną
* utrzymać odpowiednią wagę
* zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup
* na wzrost odporności
* osiągnąć lepsze samopoczucie

Regularna aktywność fizyczna pozwala także zapobiec chorobom cywilizacyjnym, m.in. chorobom serca. Zwłaszcza jeśli jest połączona z racjonalnym odżywianiem i unikaniem używek (np. papierosów, alkoholu). Ruch bowiem:

* obniża poziom cukru
* obniża poziom "złego" cholesterolu LDL, a podnosi poziom tego "dobrego" LDL
* obniża poziom trójglicerydów

*Warto pamiętać również, że osoba szczupła, sprawna fizycznie, szybciej i łagodniej przechodzi choroby niż osoba otyła i bez kondycji.*