



Ruch to zdrowie

Polska młodzież jest coraz mniej wysportowana.

WHO zaleca, by dzieci i młodzież w wieku szkolnym poświęcały co najmniej
**godzinę dziennie
na aktywność fizyczną.**

Jest ona ważna ponieważ:

- Zmniejsza ryzyko otyłości.
- Zmniejsza ryzyko zapadania na choroby cywilizacyjne, takie jak choroby serca, cukrzyca, nowotwory.
- Wzmacnia mięśnie, ścięgna i kości.
- Wzmacnia serce i płuca.
- Poprawia samopoczucie.
- Polepsza kondycję ruchową.
- Przedłuża życie.

