

# Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna i właściwa dieta to dwa podstawowe czynniki, które odpowiadają za zachowanie zdrowia oraz prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny.

Aktywność fizyczna to relaks dla organizmu. Wydzielane w czasie ruchu endorfiny, tzw. hormony szczęścia, poprawiają samopoczucie, zwiększają motywację do działania, obniżają poziom stresu, mogą też zapobiegać stanom depresyjnym lub znacznie je ograniczać. Czynne uprawianie sportu hartuje psychicznie: uczy, jak pokonywać trudności, przezwyciężać własną słabość, radzić sobie ze zmęczeniem, wykorzystywać sukcesy i porażki. Osoby uprawiające sport są na ogół pogodne, optymistyczne i dobrze czują się w grupie.

Sport, uprawiany zarówno zawodowo, jak i rekreacyjnie, uczy systematyczności oraz odpowiedzialności za siebie i innych, kształtuje postawy życiowe pozwalające realizować codzienne obowiązki.

