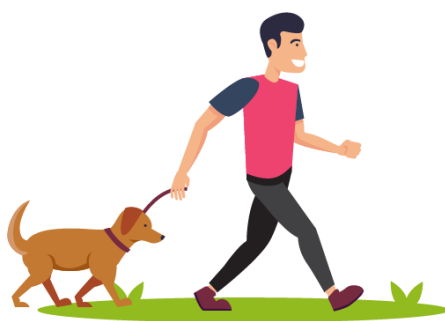


ZAJĘCIA SPORTOWE

Świetlica On-line

SPACER PO ZDROWIE



Witajcie w MARCU ☺ Nowy miesiąc przywitał nas słoneczną pogodą, która zachęca do spacerów. Postaram się Wam podać wystarczającą ilość powodów, aby udać się na spacer!

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby codziennie robić **10 000** kroków. To liczba, która pozwala zachować zdrowie oraz świadczy o tym, że jesteśmy w dobrej kondycji. Dużo czy mało? Dla większości z nas bardzo dużo, ponieważ szacuje się, że nie robimy nawet połowy zalecanej dziennej liczby kroków. Siedzący tryb życia, nauka zdalna i poruszanie się komunikacją sprawiają, że przejście kilku kilometrów dziennie staje się nie lada wyczynem.

Przyjmuje się, że krok ma długość od ok. 60 do 80 cm, a więc każdego dnia powinniśmy przejść dystans ok. 6–8 km. Dobra wiadomość jest taka, że wliczamy w to wszystkie **codzienne aktywności**, a więc drogę do szkoły, chodzenie po schodach, spacer z psem itd. Można też po prostu wybrać się na godzinny **spacer**, w trakcie którego powinniśmy zrobić właśnie ok. 10 000 kroków.

Zastanawiasz się, jakie są zalety spacerowania?

To najbardziej naturalna forma ruchu dla człowieka, która wiąże się z bardzo niskim ryzykiem kontuzji i nie obciąża stawów. Właśnie dlatego marsze polecane są wszystkim, niezależnie od wagi czy wieku.

Szybkie marsze to świetny sposób na odchudzanie, który pozwala spalić dużo kalorii, ale nie tylko.

W trakcie chodzenia:

- ❖ wzmacniamy mięśnie całego ciała,
- ❖ dotleniamy organizm,
- ❖ obniżamy poziom cholesterolu i pozwalamy umysłowi na odpoczynek
- ❖ spacerowanie poprawia wydolność i kondycję, a przy okazji samopoczucie.

Chodzenie jest proste, tanie i nie wymaga żadnego specjalnego sprzętu. Wystarczy tylko odrobina chęci, by zadbać o swoje zdrowie poprzez prostą, codzienną czynność, jaką jest chodzenie. Badania potwierdzają, że 5 km dziennie (czyli 10 tys. kroków) w ciągu 2-3 lat może o 1/3 zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Oprócz tego, chodzenie skutecznie wpływa na wzrost dobrego cholesterolu HDL.

Chciałabym Was również zachęcić do spacerowania i wysyłania potwierdzenia Waszych aktywności, ponieważ każdy kilometr może pomóc choremu dziecku, w lutym pomagaliśmy Olusiowi z Czarnej Wody, a od 1 marca na naszą pomoc czeka Oleńka. Szczegółowe informacje zamieszczam poniżej.



KILOMETRY DLA OLEŃKI



Wznawiamy akcję
zbierania kilometrów.

DLACZEGO?

Oleńka marzy o zdrowym
serduszku, ma mało czasu...

CO TRZEBA ZROBIĆ?

Biegać, spacerować, jeździć
na rolkach czy rowerze...
po prostu zbierać kilometry

1km = 0,50zł

Należy zamieścić zdjęcie z aktywności
w mediach społecznościowych
z dopiskiem **#kilometrydlaOleńki**
lub wysłać screeny na adres e-mail:
kontakt@aniolek-skarszewy.pl
kontakt@aniolek-starogard.pl



www.siepomaga.pl/kilometrydlaolenki

1 - 31 marca
2021