

Τα οφέλη της σωματικής άσκησης

της Γεωργίας Τσιοκάνου ΠΕ11

για την 3η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού και Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού

Εύοσμος, Δευτέρα 03-09-16



Όπως και τα δύο προηγούμενα σχολικά έτη, έτσι και φέτος, η πρώτη Δευτέρα του Οκτώβρη είναι αφιερωμένη στις αθλητικές δραστηριότητες. Με αυτή την αφορμή, λοιπόν, ας αναφερθούμε στα οφέλη της σωματικής άσκησης στη ζωή μας.

Στην εποχή μας το αυτοκίνητο, η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι καθημερινές συνήθειες που μας «κλέβουν» το χρόνο της σωματικής άσκησης.

Η σωματική άσκηση προάγει την ψυχική ανάπτυξη και προσφέρει σημαντικά σωματικά, νοητικά αλλά και κοινωνικά οφέλη.

Βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αύξηση της αντοχής και της μυϊκής δύναμης
Βοηθάει

- στην αποτροπή αύξησης του βάρους καθώς και στη διατήρησή απώλειας βάρους
- στη δημιουργία και συντήρηση υγιών οστών, μυών και αρθρώσεων
- στην αποτροπή των καρδιακών παθήσεων, του σακχαρώδη διαβήτη, στη μείωση των τριγλυκεριδίων και στην ενίσχυση της καλής χοληστερόλης
- στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών πχ αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ και χημικών ουσιών

Η σωματική άσκηση βελτιώνει τη διάθεση, μας «ανεβάζει» ψυχολογικά, μειώνει το άγχος, βοηθά στην καταπολέμηση της μελαγχολίας και της κατάθλιψης, στον καλύτερο και γρηγορότερο ύπνο.

Προάγει την κοινωνικοποίηση μέσα από την συμμετοχή σε δραστηριότητες ομαδικές, μας κάνει ευτυχισμένους και μας διασκεδάζει.

Ενισχύει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμησή μας και μας προσφέρει ένα συναίσθημα ισορροπίας στη ζωή

Μας ασκεί στην απόλαυση

- της αντιμετώπισης των προκλήσεων και
- της επίτευξης των στόχων

Η άσκηση, λοιπόν, και η σωματική δραστηριότητα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αισθανόμαστε καλύτερα, για να διασκεδάζουμε αποκομίζοντας παράλληλα οφέλη για την υγεία μας, σωματική και ψυχική.

