

„Együtt, testvérként Berekfürdő – Vasad”

EFOP-3.1.8-17-2017-00002

Előadás a rendszeres testmozgásról

2019. április 29.

Az előadás témája a rendszeres testmozgás volt.

Először a rendszeres fizikai aktivitás előnyös hatásait ismertette az előadó, sorra véve a legfontosabb előnyeit. szervezetre! Prezentációjában képekkel illusztrálta előadását.

Az agy esetében kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés. Az aktivitás hatására a szívdobbanás megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. Az aktív életet élőkénél ráadásul kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, erősödik az immunrendszer.

Az előadó kiemelte, hogy már heti 5 alkalommal végzett kb. fél órás könnyű mozgás is pozitívan hat az egészségre. Találjunk olyan mozgásformát, melyet élvezettel végzünk! A hangsúly mindig a rendszerességen van, hangsúlyozta.

A jótékony hatások azonban gyorsan megszűnnek, ha a rendszeres testmozgást abbahagyjuk. Csökken a szív és az izmok ereje. A sportolás befejezése után még az atlétáknál sem maradnak meg mérhető hosszabb távú előnyök, fizikai erőnlétük nem jobb, és szervezetük nem reagál gyorsabban az testmozgásra, mint azoké, akik sohasem sportoltak aktívan.

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. I/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„Együtt, testvérként Berekfürdő – Vasad”

EFOP-3.1.8-17-2017-00002



Berekfürdő, 2019. április 29.

Alexander Horváth

szakmai vezető

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. 1/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com

SZÉCHENYI 2020