

Sportowa gazetka

Monika Augustyn

Ruch jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym zdrowiu. Sprawia, że jesteśmy silniejsi oraz bardziej wytrzymali na zmęczenie. [Aktywność fizyczna](#) ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze ciało – poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój. Pozwala też na zachowanie odpowiedniej wagi ciała. Ruch na świeżym powietrzu może zwiększyć naszą odporność na choroby. Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby **dostosować ubiór do pogody**, czyli ubierać się tak, by ani się nie przegrzewać, ani nie zaziębić.

Często mówi się, że ruszając się, „spalamy kalorie”. Oznacza to, że zużywamy energię, którą pobraliśmy z pożywienia, zamieniając ją na ruch. Ilość tej energii mierzy się w jednostkach zwanych kilokaloriami (kcal). Energię pożywienia wyraża się też w kilodżulach (kJ). Kiedy jemy zbyt dużo i zbyt mało się ruszamy, tyjemy. Nawet najprostsze czynności pozwalają nam spalać kalorie i dbać o zdrową sylwetkę.

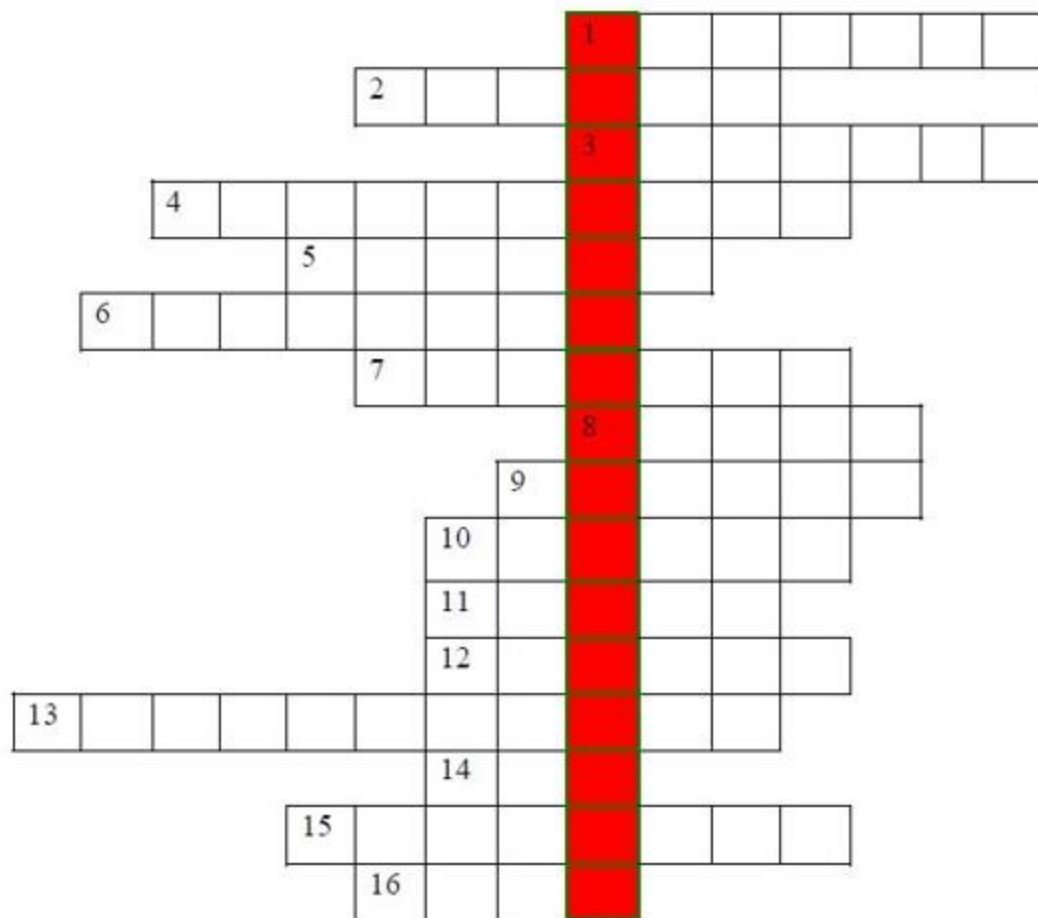
Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?

Od dawna wiadomo, że dbałość o właściwe, zdrowe odżywianie jest ważna dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Pozwala uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych. Do najczęściej występujących chorób tego typu należą:

- choroby układu krążenia
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca typu 2
- otyłość
- kamica żółciowa
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- osteoporoza
- oraz niektóre choroby nowotworowe (żołądka, jelita grubego, piersi).

KRZYŻÓWKA SPORTOWA NR 2

1. Zwycięstwo inaczej
2. Pięściarz
3. Współuczestnik gry
4. Gra do dwóch koszy
5. Skoczek o imieniu Jacek
6. Zawodnik z wiosłem
7. Przyrząd atlety
8. Ćwiczenie na drążku
9. Zawodnik na rowerze
10. Sportowiec w kimonie
11. Ziemny lub stołowy
12. Popularny sportowy but
13. Pomiędzy drużynami
14. Miejsce poza linią boiska
15. Miejsce, w którym kształtujemy sylwetkę
16. Zapasy grubasów



hasło:.....

