

HODAJ VIŠE!



Zdravstvena i veterinarska
škola Dr. Andrije Štampara
Vinkovci

15. listopada 2020.

MEĐUNA
RODNI
DAN
PJEŠAČE
NJA



SPRIJEČIMO BOLESTI

Znamo koliko je kretanje važno za zdravlje, no danas se svijetom širi hipokinezija ili ti premala količina kretanja što stvara preduvjet za razvoj većine bolesti.

LJUDSKO TIJELO JE STVORENO ZA KRETANJE

- ljudska potreba
- na razini dnevne higijene
- socijalna i psihološka dobrobit
- razvoj osobnosti - hrabrost, upornost, prijateljstvo
- oslobađaju se hormoni ugone
- bolji fokus i učenje



ZAŠTO JE VAŽNO KRETATI SE I PROVODITI FIZIČKU AKTIVNOST?

NEDOVOLJNO KRETANJA DOVODI DO BOLESTI:

- slabija mišićna snaga
- smanjenje socio-ekonomske stabilnosti
- smanjena zglobna pokretljivost
- bolesti srca i krvnih žila

PREDNOSTI KRETANJA:

- podižemo razinu plućnog kapaciteta
- povoljno djelujemo na rad probavnog sustava
- omogućavamo bolji san
- bolja cirkulacija
- podižemo imunološki sustav organizma
- dio terapije u liječenju pojedinih bolesti