

## Itt a május: ki a szabadba!

Magyarország lakosságát érintő legsúlyosabb (szív- és érrendszeri, emésztőrendszeri, csonttritkulásos, mentális) betegségek kialakulásához az inaktív, mozgásszegény életmód nagymértékben hozzájárul. Mindezt az egészségmegőrzés, a betegségek megelőzése szempontjából is kiemelt szerepe lehet a sportnak, a rendszeres mozgásnak, amelyre már fiatal korban érdemes „rászoktatni” a gyerekeket.

A sport pozitív tulajdonságai nem csak a testre, hanem a lélekre és a szellemre is hatnak, a rendszeres mozgás számos, szinte azonnal érezhető pozitív változást idéz elő a szervezetben, s ha életünk természetes részévé válik, akkor nyilvánvalóan preventív hatása is van.

Az a gyermek, aki rendszeresen sportol vagy sokat túrázik jobb fizikális, egészségügyi állapotba kerül, jobban teljesít az iskolában, pozitív életközösség tagjává válik, mely távol tartja a káros szenvedélyektől (drogtól, dohányzástól, alkoholtól), hasznosan vezeti le a felgyülemelő feszültséget, agresszivitást, lelkileg és szellemileg is kiegyensúlyozottabbá válik, tudatosabban éli az életét.

Ne azért menj ki a természetbe, mert ezt ajánljuk, hanem ezért, mert tényleg jó!

*A cikk az Egészségre nevelő és szemléletformáló programok a Ligeti Óvodában, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1378 számú projekt keretében jelent meg.*

