

**Temat: Jak wpływa wysiłek fizyczny na zdrowie człowieka?**

Dziewczęta, czy zastanawiałyście się jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego?; Co zapewnia nam ruch fizyczny i dlaczego jest tak ważny?; Na co wpływa aktywność fizyczna?; Ile czasu codziennie powinniśmy być aktywni fizycznie? Zobaczcie krótki film (link poniżej)

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Pamiętajcie ćwiczyć codziennie, bo RUCH TO ZDROWIE!

Pozdrawiam

Nauczyciel wychowania fizycznego