

Dzięki realizacji programu pt "Profilaktyka i sport graja fair play" współfinansowanego przez Gminę Miasta Częstochowy nasi podopieczni mogli m.in uczestniczyć w zajęciach z piłki nożnej. Program oficjalnie zakończył się wraz z końcem 2013r choć zajęcia prowadzone będą nadal w 2014r. Poniżej kilka fotek z zajęć.

{gallery}galeria/2013/program{/gallery}

Jednym ze znamienitych skutków uprawiania aktywności ruchowej jest jej wpływ na redukcję stresu. Badania naukowe dowiodły, że odpowiednio dobrane ćwiczenia przyczyniają się lub wywołują zmniejszenie stresu w postaci redukcji stanów lękowych, drażliwości, objawów depresji. Zaobserwowano, że ćwiczenia fizyczne wpływają na zwiększenie stężenia w mózgu noradrenaliny i serotoniny, neurotransmiterów, które w podwyższonym stężeniu powodują złagodzenie objawów stresu. Również obecność produkowanych w podwyższonych dawkach pod wpływem wysiłku endorfin powoduje poprawę nastroju, redukuje odczucie bólu, a nawet może wywołać rodzaj błogostanu np. u biegaczy (poziom endorfin wzrasta w odpowiedzi na min., półgodzinne ćwiczenie mięśni brzucha). Aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży wpływa także korzystnie na wzrastanie kości, przeciwdziała tworzeniu się odkształceń w strukturze kośćca, czyli zapobiega i koryguje wady postawy. Ruch jest niezbędny także dla podtrzymania rozwoju kondycji intelektualnej oraz sprawności pracy mózgu. Efektem aktywności ruchowej są obok już wymienionych zmiany w organizmie powodujące rozwój tkanki mięśniowej, wzmocnienie układu kostno-szkieletowego, oddechowego i nerwowego. W młodości zmiany te są zgodne z kierunkiem naturalnych przemian ustrojowych i dlatego najłatwiej je optymalizować. Sprzyja temu naturalna potrzeba ruchu u młodego człowieka.

zajęcia prowadzi mgr T.M. Gajewski