VLIV POHYBU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

* Pohyb je jedním z prostředků prevence zdraví
* Pohyb:
* Zvyšuje výkon srdečně cévního systému
* Snižuje krevní tlak
* Udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost
* Zpevňuje tělo
* Podporuje a posiluje činnost imunitního systému
* Zlepšuje metabolismus
* Zlepšuje duševní zdraví
* Nedostatečná pohybová činnost bývá jedním z důvodu chronických onemocnění člověka

**Pohybové činnosti**





**Tělesná cvičení**



**Sportovní hry**



Otázky:

*1. Co rozumíme pod pojmem prevence?*

*2. Vyjmenuj přínosy pohybu pro zdraví člověka (3).*

*3. Jakému pohybu se věnuješ?*