

# Zabawa zrób to jak...

## Zwierzęta i ich naśladowanie

Majka Graf

ZAKRĘĆ KUPERKIEM  
JAK



KACZKA

SZCZYP JAK



KRAB

ZWIŃ SIĘ JAK



KOT

SKACZ JAK



ŻABA

Często, gdy jesteśmy przemęczeni i zniechęceni, zastanawiamy się, czy musimy się ruszać? Czy nie lepiej byłoby usiąść, położyć się, odpocząć, obejrzeć interesujący program w telewizji? Czy potrzebny nam jest ruch? A jeśli tak, to czy każdemu z nas?

**OCZYWIŚCIE, ŻE TAK!**

Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.

**Istnieją naukowe dowody, że aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka.**