

ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА СПОРТА В УЧИЛИЩЕ

със специална насоченост:

„СПОРТЪТ КАТО НАЧИН ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ ПРИ ДЕЦАТА“

За да се положи първата стъпка към един истински пълноценен живот, на първо място стои грижата за твоето физическо и психично здраве!

А ти искаш ли да бъдеш здрав, да преливаш от енергия, да бъдеш истински щастлив, да се чувстваш удовлетворен от постиженията си и да водиш качествен начин на живот?

Разбира се, че ДА!

И нещо повече, ти го заслужаваш!

Докато четеш тази статия, вече прекрачваш прага към своя прогрес!

Сега ще ти разкажа какво в действителност се случва с твоето тяло и как спортът влияе на твоето психично здраве.

Човешкият организъм е една изключително сложна и добре организирана система. Някои го наричат „машина“ заради принципа му на работа. Ако искаш тази машина да ти служи по най-добрия начин, е важно да зареждаш качествено гориво и често да я смазваш. В този случай храната е „горивото“ на организма, а мислите, които допускаш в съзнанието си, зареждат емоционалното ти състояние. Спортът обаче е двигателната сила, която задвижва всички процеси в твоето тяло и спомага за правилното им функциониране.

В нашето съвремие децата прекарват огромна част от времето си пред компютъра, играейки на поредната игра, което от една страна води до обездвижване, а от друга създава изкуствено напрежение и предизвиква агресия. През последните месеци Ковид кризата допълнително обостри това положение, като нагнети прекомерен стрес и напрежение, а затварянето по домовете засили още повече тази заседналост.

Всяко едно чувство, което изпитваш, се определя от конкретен хормон. А чувството на страх, напрегнатост и тревожност е предизвикано от наличието на завишено количество адреналин в кръвта - т. нар. „боен хормон“. Неговата цел е да те подготви за справяне с опасности от какъвто и да е характер, като с въздействието си те предизвиква да се биеш или бягаш. Той свива цялата мускулатура, като най-силно се усеща в коремната област. Така кръвта от корема преминава към долните крайници и се появява първото негативно усещане – стягане в стомаха. Свиват се и кръвоносните съдове, което предизвиква учестено сърцебиене, главоболие, замайване, задушаване, безсъние и редица други странични нежелани ефекти.

Адреналинът възпрепятства и част от невронната мрежа на мозъка, което води до блокиране на паметта. Световъртежът също е причинен от нарушаване на връзките между кора и подкорие.

Кортизолът е вторият стресов хормон. При завишени стойности се появява болка в конкретни части от тялото, която е постоянна или непрекъсната се мени.

Всички тези усещания предизвикват чувство на страх и тревожност, което често води до панически атаки.

Как можеш да се справиш с това?

Отговарям ти веднага: като промениш мисленето и начина си на живот.

Но как да се избавиш от тези коварни хормони, които те карат да трепериш и не ти позволяват да бъдеш в мир и хармония със самия себе си?

Ето тук идва ключовият момент: да се погрижиш за себе си, като се обърнеш към спорта.

Бързам да те уверя, че тези хормони имат и своята добра страна, но само когато поддържаш техните здравословни стойности в кръвта.

Как да го направиш?

По възможност излез, разходи се или поиграй навън.

Всяка кардио тренировка ще ти помогне да се освободиш от стресовите хормони, но и не само това: ще помогне на тялото ти да произведе друг вид такива – хормоните на щастието ендорфин и серотонин. Те подобряват настроението, възвръщат спокойствието, заздравяват съня и пренасочат мисленето в положителна посока.

Ползите от редовната тренировъчна дейност не спират до тук. Тя ще стимулира изгарянето на калории и топенето на мазнини, ще повиши твоята физическа издръжливост, ще ти даде прилив на енергия, ще подобри функцията на дихателната и сърдечно-съдовата ти система, като това ще доведе до по-добро оросяване и ще засили паметта и концентрацията. Така времето, което отделяш за учене, ще е по-малко, защото ще запомняш по-голям обем от учебния материал за сравнително по-кратко време.

Заслужава си, нали?!

Обърни внимание и на дишането си. Поемай дълбоко въздух през носа и издишай през устата. Така ще наситиш тялото си с кислород, който допълнително ще освободи напрежението, като поддържа ниски стойности на адреналин и ще спомогне за още по-добра памет и концентрация. С йога практиките, освен че разтягаш мускулатурата и придобиваш по-голяма мобилност, ще имаш възможността да усвоиш различни техники на дишане.

Възползвай се! Никога не е късно да започнеш! Какъвто и вид спорт да избереш, няма да сгрешиш.

И помни, че винаги „ставаш онова, за което се упражняваш“, както на физическо, така и на психично ниво. (Пол Маккена)

Приемай обилно количество вода и включи ежедневно в менюто си плодове и зеленчуци. Както казахме в началото, за да може една машина да работи оптимално, има нужда от качествено гориво. В твой случай здравословната храна е „горивото“, от което се нуждае твоето тяло. И не забравяй, че то винаги ще ти се отплаща по начина, по който ти се отнасяш към него.

Храната ще ти даде силата, за да продължиш напред с твоята тренировка. Спортът ще задвижи биохимичните процеси в организма, като извая здраво и хармонично тяло и подобри твоето психично здраве. Така осезателно ще се подобри качеството на живот, който водиш.

Готов ли си да се превърнеш в по-добра своя версия?

Не можеш да промениш миналото, но можеш да промениш бъдещето, като започнеш от настоящето!

Всичко зависи от теб!

Шестокласниците при СУ „Сава Доброплодни“ – гр. Шумен с въодушевление се включиха към инициативата на „БГ Бъди активен“ – „Европейски ден на спорта в училище“. Тя е една от най-мащабните инициативи, посветена на насърчаването на физическата активност сред учениците. Основната ѝ цел е да се привлекат колкото се може повече деца, млади хора, училища и организации в общата кауза за водене на по-здравословен начин на живот.

Предвид противоепидемичните мерки се проведеха събития, включващи във физическа активност различни класове по различно време на деня.

В програмата бяха заложили подвижни и шафетни игри, футбол, тренировъчна фитнес програма, лекоатлетическо състезание, тенис на корт, както и упражнения с тенис тренажори. Имаше и индивидуални участия на ученици с изявени умения в различни спортни направления.

Мариана Троянова



BG
BE ACTIVE

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ
"САВА ДОБРОПЛОДНИ"
ШУМЕН

Европейски Ден на спорта в училище, 25.09.2017г.