

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA ĮVAIRIEMS ORGANAMS

Perskaityk kiekvieną organą ir nuvesk jį ten, kur jis turėtų būti.

Sujunk organus su tuo, kuo jiems padeda sportas.

Sportas padeda mūsų kūnui būti sveikam ir stipriam!

Kiekvienam organui sportas padeda šiek tiek kitaip.



Širdis

Gerina širdies raumens darbą;
Mažina kraujospūdį;
Mažina širdies ligų riziką;
Padeda reguliuoti kūno svorį.

Smegenys

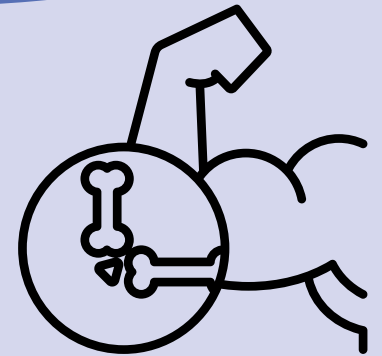


Gerina atmintį ir mokymosi gebėjimus;
Gerina kraujotaką smegenyse;
Gerina miegą;
Gerina dėmesį ir vykdomąsias funkcijas.

Skrandis ir žarnynas



Mažina pilvo pūtimą;
Pagerina kraujotaką virškinimo organuose;
Mažina virškinimo ligų riziką.



Kaulai ir raumenys

Raumenų stiprinimas;
Geresnė laikysena;
Mažėja traumų rizika;
Stipresni kaulai.

Pėdos



Mažina riziką vystytis plokščiapėdystei ar skausmams.

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA ĮVAIRIEMS ORGANAMS

Atsakymų lapas

