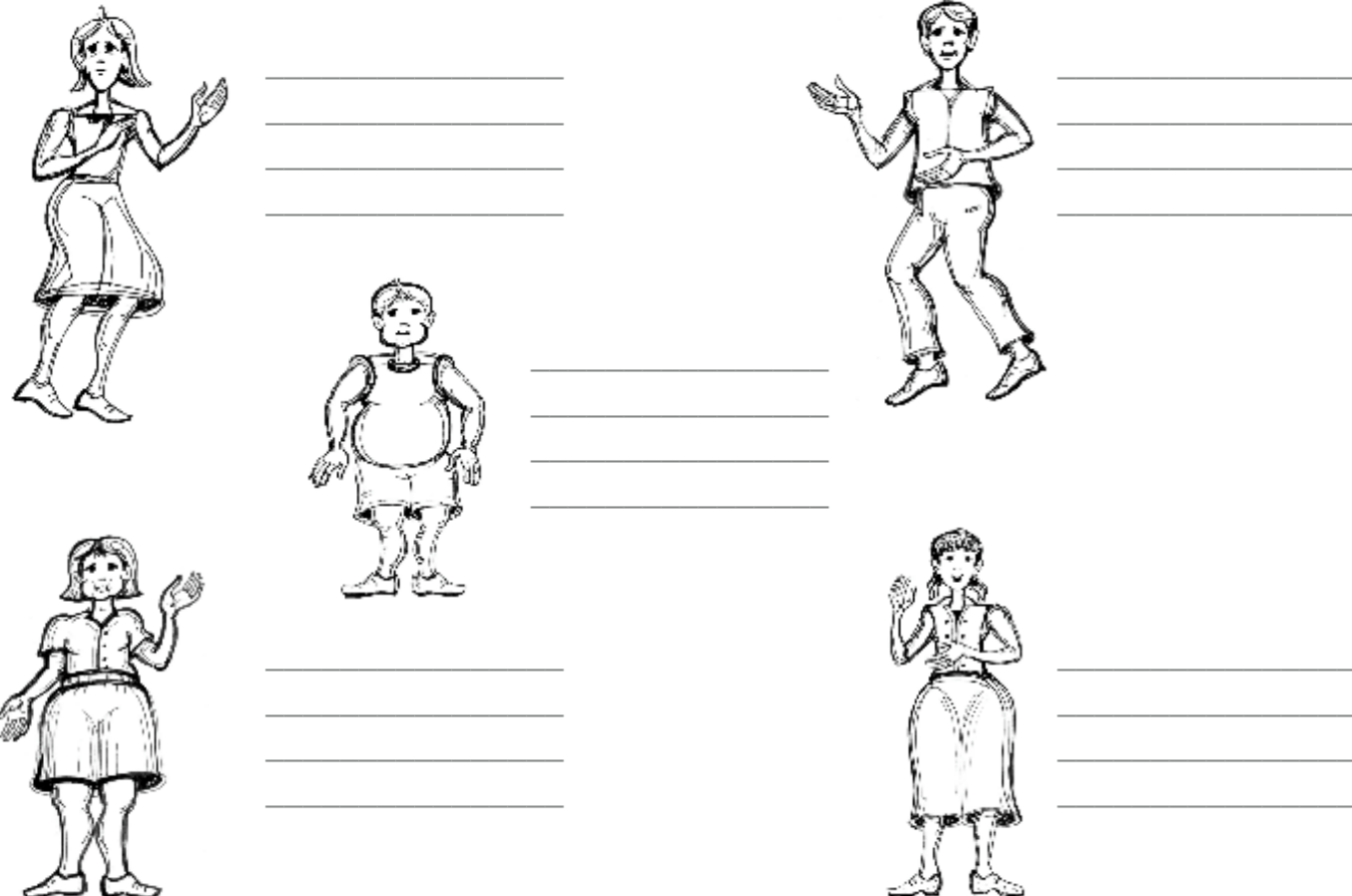


Lecția 3: Să fim echilibrați?

Ne quid nimis (Ce-i prea mult nu-i sănătos)!

Organismul uman este ca un motor care eliberează energie în urma consumului alimentelor. Energia necesară funcționării organismului se măsoară în calorii. Energia este adusă de hrana pe care o consumăm sub diferite forme. Această energie reprezintă combustibilul necesar desfășurării activităților zilnice, dar și creșterii noastre. Pentru activitățile intelectuale (scris, citit, pregătirea temelor) consumăm mai puțină energie. Pentru activitățile fizice (mers, alergat, joc în aer liber) consumăm mai multă energie. Trebuie să avem un echilibru între aportul de energie (prin hrană) și consumul de energie (prin creștere și prin diferite activități zilnice). Atunci când există un echilibru între energia adusă de alimente și consumul acesteia prin activitatea fizică, greutatea corporală rămâne constantă. Când există un dezechilibru, această balanță se înclină într-o parte sau alta. Comentați exemplele de mai jos:



Lecția 10: Ce înseamnă să fim sedentari

Activitățile statice sunt acele activități pentru care nu depunem prea mult efort fizic pentru a le realiza și nu cheltuim prea multă energie.

Ele au efecte nocive: scăderea randamentului școlar, scăderea rezistenței la boli, creșterea în greutate, scăderea încrederii în noi.

Bifează în figura de mai jos activitățile statice:

