Activități fizice regulate pentru copii

Mișcarea zilnică transformă corpul și mintea copiilor

Profesor-consilier școlar, Dongi Edina-Stefania

An școlar 2025-2026

De Ce Contează Exercițiul Fizic?

Acesta are beneficii complexe!

Exercițiile fizice nu sunt doar pentru corp – ele au un impact profund asupra sănătății mentale și emoționale

Activitatea regulată construiește nu doar copii sănătoși din punt de vedere fizic, ci și fericiți, echilibrați și încrezători

Magia endorfinelor

Hormonii fericirii

Endorfinele se eliberează natural în timpul exercițiului fizic

Reducerea stresului

Mișcarea diminuează tensiunea și anxietatea

Stare de spirit îmbunătățită

Activitatea fizică combate tristețea și energizează

Sporturi de echipă

Fotbal ⚽

Coordonare, rezistență, spirit competitiv

Baschet 🏀

Agilitate, lucru în echipă, reflexe rapide

Volei 🏐

Comunicare, strategie, colaborare

Ping-pong

Coordonare, strategie, agilitate, spirit competitiv

Aceste activități îmbunătățesc condiția fizică și încurajează prietenii

Puterea socializării prin sport

Conectare autentică

- Dezvoltarea abilităților sociale
- Învățarea și acceptarea regulilor
- Acceptarea sancțiunilor în caz de fraudă
- Învățarea respectului mutual
- Dezvoltarea comunicării
- Dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme
- Construirea încrederii în sine
- Managementul emoțiilor în grup
- Cunoașterea propriului corp

Sporturile de echipă creează legături puternice și amintiri de neuitat!

Dansul: exprimare și mișcare

Creativitate

Exprimarea emoțiilor prin mișcare artistică

Exercițiu complet

Cardio, flexibilitate și coordonare

Bucurie pură

Distracție garantată la fiecare mișcare

Natura: sanctuarul liniștit

1. **Plimbări în parc**

   Aer curat, spațiu verde, relaxare imediată

2. **Excursii în pădure**

   Aventură, explorare, conexiune cu mediul natural

3. **Activități la munte**

   Provocări fizice, peisaje spectaculoase, aer pur

Natura are un efect calmant natural asupra minții copiilor

Începeți astăzi!

Alegeți activități plăcute

Lăsați copilul să exploreze și să descopere ce îi place cu adevărat

Creați o rutină constantă

Minimum 60 de minute de activitate fizică zilnic

Fiți model

Participați împreună – exemplul vostru contează enorm

Fiecare pas contează în construirea unui copil sănătos și fericit