



## **Korzyści z zabaw na świeżym powietrzu**

- Dotlenianie, słońce, światło i ruch polepszają ogólne funkcjonowanie organizmu.
- Codzienne spacerunki są świetną nauką radzenia sobie ze zmiennymi temperaturami, co ma wpływ na wzmocnienie odporności organizmu i zapobieganie przeziębieniom.
- Częste przebywanie na dworze pobudza wytwarzanie witaminy D w organizmie, a to z kolei ma pozytywny wpływ na kości i zęby.
- Badacze dowodzą, że samo przebywanie na świeżym powietrzu zmniejsza ryzyko krótkowzroczności u dzieci.
- Przebywanie na świeżym powietrzu zaostrza apetyt.
- Aktywność fizyczna jest skuteczna w walce z otyłością, cukrzycą i innymi chorobami. Aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu pozwala dotlenić i oczyścić organizm z toksyn, spalić nadmiar tkanki tłuszczowej.

- Zabawy na świeżym powietrzu oddziałują świetnie na rozwój psychofizyczny. Dzięki dużej liczbie bodźców i doznań nawet zwykły spacer może stać się pożyteczną atrakcją i okazją do poznawania świata. W efekcie dziecko zdobywa wiedzę, doświadczenia i umiejętności.
- Aktywne spędzanie czasu na dworze wyostrza zmysł poznawczy, poprawia koordynację ruchową i kondycję, rozwija się wyobraźnia, a podczas zabaw zespołowych dzieci uczą się zdrowej rywalizacji.
- Aktywność ruchowa wpływa na obniżenie poziomu stresu i rozładowanie energii.
- Sport i każdy rodzaj ruchu sprzyja wydzielaniu endorfin, czyli hormonu szczęścia. Naukowcy stwierdzili, że u osób, które często przebywają na łonie natury, obniża się poziom kortyzolu, ponadto osoby te wykazują większą umiejętność radzenia sobie ze stresem. Stwierdzili także, że już 5 minut aktywności na świeżym powietrzu wystarczy, aby poprawić samopoczucie psychofizyczne.