



Colégio São Luiz

Ensinando para a Vida

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

Todos nós já ouvimos esta frase: “PRATIQUE ESPORTES E GANHE SAÚDE” com isso, até tentamos nos movimentar, seja praticando uma atividade física na escola, ou em uma academia, fazendo caminhada ou andando de bicicleta.

Para que consigamos realmente nos movimentar e ganhar saúde, devemos em primeiro lugar, escolher o exercício ou o esporte que mais nos agrada.

Antes de começar qualquer atividade física, deve-se procurar um cardiologista para orientações e realizações de exames

É sabido e comprovado que praticando atividades físicas regularmente evitamos doenças graves como Hipertensão, diabetes, doenças cardio-respiratórias, entres outras.

Os cuidados com os hábitos alimentares, deverão acontecer por toda a vida. Na fase escolar, vale salientar que as aulas de Educação Física e Esportes, têm papel fundamental nesse contexto, mostrando que através da sua prática e orientação dos profissionais da área, os educandos vivenciam situações que os conduzem a um estilo de vida saudável, garantido.