

# Newsletter 4

Material în cadrul proiectului - Sport și sănătate în aer liber-izvor de energie ! - beneficiar

Asociația Clubul de Turism PROILAVIA Brăila, finanțat de Consiliul Județean Brăila.

## SPORT SI SANATATE IN AER LIBER - IZVOR DE ENERGIE !

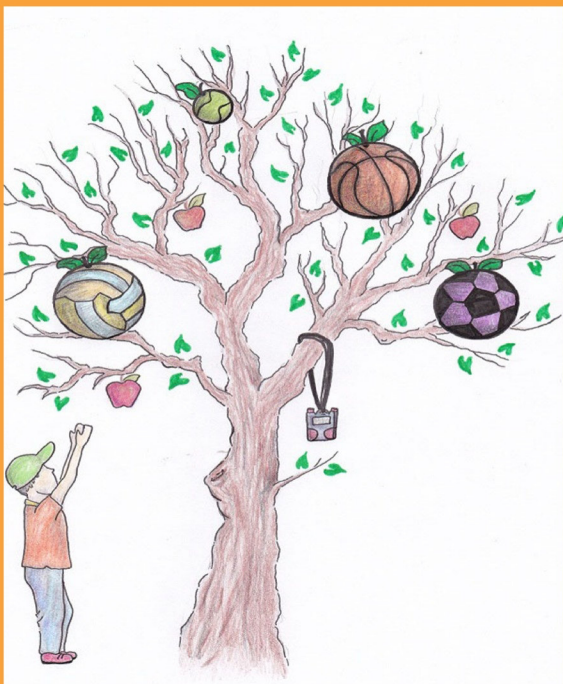


Proiectul Sport și sănătate în aer liber-izvor de energie !, beneficiar Asociația Clubul de Turism PROILAVIA Brăila și finanțat de Consiliul Județean Brăila a ajuns la final. Timp de 4 luni de zile, în perioada iulie -octombrie 2015, peste 300 de copii și tineri din județul Brăila-municipiul Brăila,



orasul Înșurăței, comunele Tichilești, Bărăganu, Traian și Ciocile au participat activ la multe activități de mișcare, sport alternativ, au învățat jocuri noi, s-au împrietenit, au aflat informații noi despre sport, mișcare, sănătate, au învățat ce este fair-play-ul, au avut o vacanță plină de jocuri, au fost activi, plini de energie și s-au bucurat de beneficiile mișcării în aer liber.

Zeci de ore petrecute în mod plăcut, copii și tineri au creat o atmosferă prietenească și amintiri de neuitat !





**În foarte puține  
afecțiuni este  
contraindicată  
mișcarea și mai ales  
la copii**

*Din contră, este  
recomandată în mod  
expres de către medici  
de toate specialitățile.*

*Experiența mea mi-a  
demonstrat că lipsa  
activității fizice a mărit  
numărul tinerilor cu  
afecțiuni locomotorii –  
musculatura fiind  
foarte slab dezvoltată,*



*articulațiile și oasele își  
modifică poziția  
anoatomică sporind  
riscul unor boli destul  
de grave.*

*În timpul  
activităților  
sportive și de  
mișcare din  
cadrul  
proiectului,  
m-am  
bucurat  
văzând  
participarea  
unor copii cu  
unele  
probleme de  
sănătate.*

*Ei au  
înțeles că este  
important să se joace  
într-un mod activ și  
ne-au promis că vor  
continua.*

*Mișcarea  
împiedică  
apariția unor boli  
psihice –  
depresii, stări  
anxioase și  
diverse fobii, etc.*

*Le-am  
demonstrat  
copiilor prin  
măsurarea  
tensiunii  
arteriale și a pulsului,  
la începutul și apoi la  
sfârșitul activității  
fizice, că stimularea  
circulației sanguine le*



*va fortifica întreg  
organismul. I-am văzut  
dornici să afle mai  
multe informații despre  
corpul lor, despre  
alimentație și cum  
influențează aceasta  
viața lor de zi cu zi.*

***Oferiți-le copiilor  
posibilitatea să  
crească frumoși și  
sănătoși ca să poată  
avea un spirit viu  
și o stare de bine !***

*autoare articol -  
Florentina Lâlă -  
asistent medical BFT-  
membru voluntar  
Asociația Clubul de  
Turism Proilavia*



## **ZIUA MONDIALĂ A EDUCAȚIEI -**

**5 OCTOMBRIE 2015 - SĂRBĂTORITĂ PRIN  
MIȘCARE, ENERGIE ȘI PRIETENIE !**

Luni, 5 octombrie, în Parcul Monument din Brăila, Asociația Clubul de Turism PROILAVIA a sărbătorit Ziua Mondială a Educației prin mișcare, sport și sănătate.

Zeci de copii și tineri au luat parte la jocuri nonformale, întreceri sportive și de mișcare, jocuri sportive -fotbal, badminton, volei, super rugby (rugby-tag), gimnastică și s-au bucurat de o zi minunată în natură. Energie, spirit de echipă, fairplay, prietenie, voie bună - au fost ingredientele pentru o nouă zi reușită în cadrul proiectului "Sport și

sănătate în aer liber - izvor de energie!" al Asociației Clubul de Turism PROILAVIA, proiect finanțat de Consiliul Județean Brăila.

Totodată, au fost distribuite materiale informative despre sport și sănătate în cadrul campaniei privind un stil de viață sănătos, șepci inscripționate și materiale sportive celor mai activi participanți.

Activitățile proiectului au fost coordonate de Gabriel Lălă - manager proiect., prof. Adriana Albușoiu - instructor educație fizică și sport, prof. Negoită Mariana - Școala Gimnazială D. Cantemir Brăila, alături de voluntari ai Clubului Proilavia





## Cum să ne întărim imunitatea !

*Pentru funcționarea normală a sistemului imunitar e nevoie de glutamină. Aceasta este depozitată în mare parte în mușchii scheletici și este mobilizată de aici și folosită de către organism când ne punem în mișcare.*

*Stresul stimulează secreția exagerată de cortizol în corp, acesta fiind un depresor al sistemului imunitar. Efortul fizic duce la normalizarea cortizolului, reducând stresul și anihilând efectele negative ale acestuia asupra imunității.*

***Sportul este cel mai bun leac deoarece întărește organismul să lupte împotriva bolii.***

*Nu facem sport pentru că nu conștientizăm rolul lui în viața noastră. Activitatea fizică are o importanță vitală pentru organismul nostru. Exercițiile regulate fac corpul mai puternic, mai sănătos, iar mintea devine mai clară. Ele îmbunătățesc circulația sângelui care duce elementele nutritive la mușchi, oase și articulații, astfel că organismul crește (la copii), se reface și se menține sănătos.*

*Sportul îmbunătățește sănătatea mentală alungând anxietatea și chiar unele depresii medii.*

*Activitatea fizică moderată sporește calitatea vieții și o prelungește chiar și persoanelor care suferă de boli incurabile (SIDA de exemplu), prin activarea sistemului imunitar.*

*După ce facem sport, în corp se secretă hormoni responsabili de starea de bună-dispoziție. Jocurile sunt bune cu condiția să nu cultive spiritul de competiție.*

*Exercițiul fizic în exces (de exemplu maraton) poate dăuna sănătății.*

***Nu este ușor pentru majoritatea dintre noi să facem sport cu regularitate, dar dacă ne autodisciplinăm, rezultatele nu întârzie să apară.***



*Exercițiile fizice sunt cele care fac să dispară durerile articulare (de spate, de genunchi); în acest caz mișcările trebuie făcute cu precauție. Unele dureri pot fi combătute doar efectuând mișcare regulate, fără a se mai apela la medicamente antiinflamatoare, care doar calmează durerea fără a o face să dispară. Singura metodă de reabilitare a corpului este mișcarea. Putem merge la o sală de fitness, dans, aerobic, înot, exerciții yoga, mai nou kangoo jumps de 3 ori pe săptămână câte 60 de minute sau putem să facem acasă câte 30 de minute pe zi. Pentru cine își permite achiziția unui aparat de făcut sport acasă, e o foarte bună investiție în sănătate.*

***Cine nu face sport nu știe ce înseamnă să ai vitalitate, să îți fie corpul prieten, iar bă trânețea nu îi va fi ușoară !***

**autoare articol- Emanuela Cristina Dumitrașcu, farmacist, blog [www.raspunddesanatateamea.wordpress.com](http://www.raspunddesanatateamea.wordpress.com)**



De mulți ani, membrii Asociației Clubul de Turism PROILAVIA Brăila desfășoară proiecte și activități și pentru comunitățile din mediul rural, pentru că aici este nevoie și pentru că distanța față de oraș îi pot marginaliza. De aceea, în comunele -Traian, Tichilești, Bărăganu, Ciocile. am întâlnit copii și tineri implicați, pasionați de mișcare, sport, care au primit premii, s-au bucurat să învețe jocuri noi, iar

prezența membrilor proiectului la ei ACASĂ a fost mai mult decât un PROIECT !

Cu siguranță vom promova acești copii și tineri minunați și chiar dacă nu beneficiază în unele localități de săli de sport, că nu au spații adecvate sportive în cadrul instituțiilor de învățământ, că este noroi pe terenul de sport, ei continuă să sperie și să se bucure de orice activitate nonformală !





*Campania de informare (tip caravană) privind beneficiile unui stil de viață sănătos prin activități recreative-sportive fizice și a petrecerii timpului liber în mod plăcut în spații nonformale a continuat și în luna octombrie 2015 prin derularea de activități în 12 instituții de învățământ din județul Brăila.*

*Au fost distribuite materiale informative, au avut loc concursuri, discuții libere, sfaturi utile despre practicarea sportului și despre sănătate, alimentație !*

*Colegiul Economic Ion Ghica Brăila*



*Școala Gimnazială Nikos Kazantzakis Brăila*



*Școala Gimnazială Alexandru Ioan Cuza*



*Școala Gimnazială Gheorghe Naum*



*Școala Gimnazială Ion Creangă*



*Școala Gimnazială Fănuș Neagu*





*Campania de informare (tip caravană) privind beneficiile unui stil de viață sănătos prin activități recreative-sportive fizice și a petrecerii timpului liber în mod plăcut în spații nonformale a continuat și în luna octombrie 2015 prin derularea de activități în 12 instituții de învățământ din județul Brăila.*

*Au fost distribuite materiale informative, au avut loc concursuri, discuții libere, sfaturi utile despre practicarea sportului și despre sănătate, alimentație !*

*Școala Gimnazială Sfântul Andrei*



*Școala Gimnazială Mihai Viteazul*



*Școala Gimnazială Tichilești*



*Școala Gimnazială Ciocile*



*Școala Gimnazială Traian*

*Școala Gimnazială Bărăganu*





Pe parcursul lunii octombrie 2015 proiectul a continuat prin organizarea de activități în aer liber în diferite locații, precum parcul Monument, Grădina Publică, Parcul Caporal Mușat, cartierul Viziru (municipiul Brăila), precum și în orașul Însurăței și comunele Traian, Tichilești, Bărăganu, Ciocile. Am acordat materiale informative,

calendare școlare, șepci inscripționate, premii în materiale sportive - toate fiind pe placul copiilor și tinerilor.

Am demonstrat tuturor că îți trebuie doar puțină voință, un minim de echipament sportiv și puțin timp liber - pentru a te bucura, a face ceea ce îți place, a fi activ !



**Majoritatea participanților își doresc aceste activități pe tot parcursul anului și au apreciat în mod pozitiv provocările sportive și de sănătate propuse de către echipa proiectului, voluntarii ai asociației, partenerilor .**





*În data de 28 octombrie 2015 la Centrul Multicultural si de Recreere POARTA CETATII BRAILA,am derulat conferinta de presa si finalizarea proiectului Sport si sanatate in aer liber-izvor de energie!, proiect al Asociatiei Clubul de Turism Proilavia Braila,finantat de Consiliul Judetean Braila. In prezenta a*

*numerosi invitati, am prezentat rezultatele obtinute,materiale foto si video de la actiunile derulate,discutii libere,comentarii,povesti intr-un cadru prietenesc si plin de energie,asa cum a fost tot proiectul. Multumim tururilor celor prezenti si celor care ne-ati sprijinit in acest proiect minunat !*







Asociația Clubul de Turism  
PROILAVIA Brăila



Consiliul Județean  
Brăila



[www.sport-si-sanatate-in-aer-liber.blogspot.com](http://www.sport-si-sanatate-in-aer-liber.blogspot.com)  
[www.facebook.com/sport-si-sanatate-in-aer-liber](http://www.facebook.com/sport-si-sanatate-in-aer-liber)



Newsletter 4 este un material online realizat în cadrul proiectului

**SPORT ȘI SĂNĂTATE  
ÎN AER LIBER**  
*izvor de energie !*

Beneficiar-Asociația Clubul de Turism PROILAVIA Brăila

Proiect finanțat de Consiliul Județean Brăila  
Programul de finanțare nerambursabilă a activităților  
nonprofit de interes județean-cultură, culte, sport pentru anul 2015