

Tonio ir Milos mama  
Daina Urban

### *Futbolo nauda*

Sportuoti reiškia sveikiau gyventi, turėti daugiau energijos ir jėgų. Sportuodami vaikai išlieka sveikesni. Futbolas turi teigiamos įtakos imuninės sistemos veiklai. Labai svarbu vaikus įtraukti į šį užsiėmimą. Futbolas atitrauks vaikus nuo kompiuterio ar sėdėjimo prie televizoriaus. Sportas vaikus užgrūdina, jie tampa labiau disciplinuoti, išmoksta sumanumo, aktyvumo ir tai net gali padėti atsiskleisti kūrybiškiems vaikų bruožams.



Dar viena privalumas žaidžiant futbolą yra tas, kad vaikai išmoksta bendrauti ir dirbti komandoje, taip pat gerėja jų sveikata. Fizinis aktyvumas skatina nervų sistemos



brendimą, greičiau susiformuoja judesius kontroliuojantys smegenų centrai. Paspirtėja nervinių impulsų perdavimas, o tai lemia geresnę judesių koordinaciją. Sportas reikalauja ištvermės, ryžto, kantrybės ir reikia skirti tam truputi laiko.