

## „Środa z profilaktyką” w temacie sportu osób z niepełnosprawnościami



## **„Środa z profilaktyką” w temacie sportu osób z niepełnosprawnościami**

Data publikacji

27.03.2024 11:58

## **Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane ze sportem i aktywnością fizyczną osób z niepełnosprawnościami.**

Uprawianie sportu przez osoby z niepełnosprawnościami ma znaczący wpływ na jakość ich życia pod względem kondycji fizycznej, ale wpływa również na sferę psychiczną. Poprawia samopoczucie, rozładowuje stres, jest formą rozrywki i okazją do zawarcia nowych znajomości. Pełni funkcję integracyjną i włączającą.

Regularna aktywność fizyczna może także wzmacniać poczucie własnej wartości i pewności siebie. Niepełnosprawność nie powinna więc być ograniczeniem w uprawianiu sportu. Forma aktywności powinna zostać skonsultowana z lekarzem i dostosowana do indywidualnych możliwości, stając się jednocześnie formą rehabilitacji.

Osoby z niepełnosprawnościami w różnym wieku mogą brać udział w zajęciach sportowo-aktywizujących i treningach, a także rywalizacji sportowej. To znakomita forma rehabilitacji, a dla wielu z nich sport staje się pomysłem na przyszłość.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym przygotowanym przez NFZ:

- [Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/sport-i-aktywnosc-fizyczna-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,653.html>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/ludzie-mezczyzni-granie-gra-6763736/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)