

Η άθληση, δημιουργεί... καλούς μαθητές

/ Εί



Οι αρχαίοι

έλεγαν πως όταν το σώμα είναι υγιές, τότε και το μυαλό είναι υγιές.

Και ο καλύτερος τρόπος για να διατηρούμε το σώμα μας υγιές, είναι να αθλούμαστε.

Μια πρόσφατη μελέτη μάλιστα, έδειξε ότι οι μαθητές που αθλούνται συστηματικά, παράλληλα με το σχολείο και το διάβασμα τους, παίρνουν καλύτερους βαθμούς στο σχολείο από τους αγύμναστους μαθητές.

Αμερικάνοι ειδικοί μάλιστα τονίζουν ότι “αν κάνουμε τους μαθητές να γυμνάζονται περισσότερο ίσως καταφέρουμε να αντιμετωπίσουμε θέματα παχυσαρκίας και να καλυτερεύσουμε τους βαθμούς τους στο σχολείο”.

[\(περισσότερα...\)](#)