

## NOTĂ DE RELAȚIE

*privind **mecanismele strategice** pe care C.N.I.N. le aplică  
în vederea încurajării cetățenilor și/sau elevilor de a utiliza curtea și terenul de sport  
în aer liber din cadrul unității pentru efectuarea activităților sportive și/sau pentru activități  
de recreere în spațiile special amenajate*

Pornind de la următoarea bine-cunoscută maximă "**Mens sana in corpore sano**", **acesta este singurul mod prin care poți fi cu adevărat sănătos, mai ales în combinație cu o alimentație și alte obiceiuri sănătoase**, Colegiul Național "Ion Neculce" din București pune la dispoziția tuturor cetățenilor șansa de a-și fructifica timpul liber, într-un mod sănătos, gratuit, prin accesul la utilizarea terenului de sport în aer liber, spațiu aflat sub Administrația Consiliului Local al Sectorului nr. 1 din București.

Mai jos, vă prezentăm o serie de motive pentru care acceptăm să fim parte la dezvoltarea practicării sportului în aer liber, indiferent de vârstă, după cum urmează:

- sportului în viața **copiilor**:
  - întărește mușchii și oasele,
  - dezvoltă flexibilitatea,
  - echilibrul și rezistența,
  - formează postura corectă și creșterea imunității;
- sportul în viața **adolescenților**:
  - modelează și menținere corpul,
  - arde grăsimile,
  - dezvoltă armonios aparatului locomotor,
  - îmbunătățește circulația sangvină,
  - menține puterea mușchilor și oaselor;
- sportul în viața **vârșnicilor**:
  - menține sau redă mobilitatea oaselor,
  - întărește mușchii,
  - îmbunătățește circulația sângelui și respirația,
  - menține fermitatea pielii,
  - elimină grăsimea.

Pe lângă aceste beneficii fizice, există și o serie de avantaje psihice care provin din practicarea sportului în viața de zi cu zi, cum ar fi: dezvoltarea abilității de concentrare; creșterea abilității de lucru în echipă; tratează stările negative ale psihicului, cum ar fi anxietatea și depresia; dezvoltarea spiritului de fair play; creșterea încrederii de sine; dezvoltarea abilităților sociale; dezvoltarea capacității de auto-disciplinare; formează motivația, ambiția și angajamentului pe termen lung; creșterea abilităților competitive; formarea abilității de a accepta victoria sau înfrângerea.

Pentru a vă bucura de această oportunitate, vă punem la dispoziție terenul de sport în spațiu liber special amenajat, conform următorului program de acces, program afișat pe site-ul liceului ([www.neculce.ro](http://www.neculce.ro)).

Conducerea,