

Zdrowe Świetliczaki

W dniu 06.06.2023r. w świetlicy szkolnej gościliśmy Panią Martynę Widerę - fizjoterapeutkę, właścicielkę gabinetu rehabilitacyjnego z Gabinetu Rehabilitacji i Kosmetyki "Wanilia".

Spotkanie rozpoczęło się od prezentacji na temat „Prawidłowej postawy ciała” oraz „Aktywności ruchowej, jako profilaktyki wad postawy”. Uczniowie dowiedzieli się jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała, jak odpowiednio nosić plecak, co ma wpływ na powstawanie wad postawy. Omówiliśmy wspólnie konsekwencje siedzącego trybu życia, zbyt małej ilości ruchu zwłaszcza na świeżym powietrzu. Pani Martyna Widera pokazała ćwiczenia ogólnorozwojowe, które kształtują nasz organizm oraz pozwalają na wzmocnienie mięśni. Wykonywaliśmy ćwiczenia m.in. z taśmami, dyskami korekcyjnymi oraz piłkami. Dzieci chętnie i bardzo aktywnie ćwiczyły.

Serdecznie dziękujemy Pani Martynie za przekazanie ogromu wiedzy, super zajęcia oraz przesympatyczną atmosferę. Jesteśmy bardzo wdzięczni.