

Dlaczego sport to samo zdrowie?

Uczniowie kl.2f wzięli udział w zajęciach pt.: „Dlaczego sport to samo zdrowie?” w ramach realizacji projektu „Planeta zdrowia”. Ich głównym celem było uświadomienie uczniom znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz kształtowanie nawyku codziennego ruchu.

Podczas zajęć uczniowie uczestniczyli w rozmowie na temat różnych form aktywności fizycznej oraz korzyści płynących z uprawiania sportu. Wspólnie zastanawiali się, dlaczego ruch jest ważny dla zdrowia, dobrego samopoczucia i prawidłowego rozwoju. Dzieci wymieniały swoje ulubione dyscypliny sportowe oraz opowiadały o aktywnościach, które podejmują po szkole.

Kolejnym etapem zajęć były zabawy ruchowe i ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną, podczas których uczniowie mogli przekonać się, że aktywność daje wiele radości i energii.

Realizacja zajęć przebiegała w atmosferze zaangażowania i współpracy. Uczniowie chętnie uczestniczyli we wszystkich aktywnościach, wykazując duże zainteresowanie tematyką zdrowego stylu życia. Założone cele zostały osiągnięte - dzieci poszerzyły swoją wiedzę na temat wpływu sportu na zdrowie oraz zostały zachęczone do podejmowania codziennej aktywności fizycznej.