

Ruch to zdrowie, czyli czym jest rehabilitacja ruchowa

W grudniu uczniowie **klasy 2d** w ramach projektu **Lisek Ibisek** uczestniczyli w zajęciach: **Ruch to zdrowie, czyli czym jest rehabilitacja ruchowa**. Obejrżeli film edukacyjny o rehabilitacji, po którym przeprowadzono pogadankę. Następnie w grupach wykonywali ćwiczenia: **„Równowaga to odwaga”** oraz **„Na dwie strony”**, podczas których wykorzystano kolorowe kartki, piłki do ćwiczeń oraz piłki lekarskie. W trakcie ćwiczeń uczniowie mieli za zadanie utrzymać jak najdłużej równowagę. Celem zajęć było zapoznanie uczniów z pojęciem rehabilitacji ruchowej i jej efektami. Uczniowie ćwiczyli także umiejętność bycia otwartym na innych i nowe sytuacje, a także kształtowali postawę pomocniczości.