

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.