

Czym jest rehabilitacja ruchowa?

W styczniu uczniowie klasy 2f wzięli udział w projekcie "Lisek Lisek". Tym razem zapoznaliśmy się z tematem rehabilitacji ruchowej. Dzięki obejrzanemu filmowi przekonaliśmy się jak ważny jest ruch dla naszego ciała. Dowiedzieliśmy się kim jest rehabilitant, na czym polega rehabilitacja ruchowa i kto może w niej uczestniczyć. Dzięki tym zabiegom można wrócić do sprawności, rozwinąć osłabione z różnych przyczyn partie organizmu oraz wzmocnić te partie, które mamy sprawne. Następnie uczniowie sami spróbowali kilku ćwiczeń. Ćwiczyli równowagę i siłę na piłkach oraz wykonali sobie nawzajem masażyki pleców do treści zabawnych wierszyków. Na podsumowanie uznaliśmy, że rehabilitacja ruchowa jest bardzo ważna, szczególnie dla kogoś po urazie albo po wypadku. Dzięki temu może wrócić do pełnej sprawności albo chociaż w pewnym stopniu radzić sobie samodzielnie w życiu.