

## Profilaktyka zdrowotna

Opublikowano: poniedziałek, 30, wrzesień 2024 12:11

Odsłony: 8316

---

W naszym przedszkolu we wszystkich grupach wiekowych przez cały tydzień od 23 września 2024 r. do 27 września 2024 r. odbywały się rozmaite zajęcia sportowe zarówno na świeżym powietrzu jak i w sali gimnastycznej udostępnionej dla dzieci w SP nr 13 . Nauczycielki prowadziły z dziećmi pogadanki i warsztaty aktywizujące w ruchu na temat zalet aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu np. jazda na rowerze, bieganie, gra w piłkę, a także uprawianie sportów wodnych. Wyjaśniały dzieciom na czym polega zdrowy tryb życia, jaki wpływ na nasze zdrowie ma higiena snu i jak ważne dla naszego organizmu jest gimnastykowanie się i uprawianie sportu, bez względu na wiek.

Celem tego tygodnia było przeciwdziałanie siedzącemu trybowi życia, otyłości i innym problemom zdrowotnym związanym z brakiem ruchu. Wspieranie sportu i aktywności fizycznej ma również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i ogólną jakość życia. Dzieci z grupy Słoneczka oprócz aktywności fizycznej na boisku w ramach edukacji prozdrowotnej wspólnie z Panią Krysią wykonały sałatkę owocową oraz wyciskały sok owocowo warzywny.

Europejski Tydzień Sportu jest akcją organizowaną przez Komisję Europejską. To inicjatywa, która ma na celu promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia, a także zachęcenie ludzi do regularnej aktywności fizycznej i sportowej, niezależnie od wieku czy poziomu sprawności fizycznej.

PM10-Dzien-Sportu-2024

filmik - Lekcja w ruchu <https://www.youtube.com/watch?v=TyQ3CvepYYw>