

Witamy, witamy:)

Jako, że "Sport to zdrowie" w dniu dzisiejszym przypominamy o roli aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Ruch jest nieodzownym elementem życia. Korzyści z uprawiania sportu kojarzymy z kondycją, a mało kto wie, że świetnie wpływa na zdrowie psychiczne. Często nie chce nam się ćwiczyć, bo jesteśmy zmęczeni lub w słabym nastroju i wtedy właśnie paradoksalnie - nie ma nic lepszego na poprawę formy jak sport! Przedstawiamy zalety różnych aktywności, ale każdy musi dobrać sport do indywidualnych wymagań! Zwracamy uwagę na sposób odżywiania osób uprawiających sport i pamiętajcie o picciu wody.

Poniżej przykładowy link do obejrzenia dla chętnych.

<https://www.youtube.com/watch?v=KSmjz0wjh9M>

Pozdrawiamy, wychowawcy świetlicy:

dzwonieczek411864@gmail.com - p. Agnieszka

urszula.walkowska@spoko.pl – p. Ula

hieronim.76@wp.pl – p. Hieronim

agatarozga@tlen.pl – p. Agata