



Podczas nauki zdalnej nasi uczniowie zachęcani przez nauczycieli wychowania fizycznego nie zapominają o aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Zimowa aura sprzyja aktywnemu spędzaniu czasu wolnego. Lepienie bałwana, bitwa na śnieżki, budowanie igloo, czy jazda na sankach to świetne pomysły na dobrą zabawę i wspólne spędzenie czasu z rodziną lub przyjaciółmi.

Należy pamiętać, że ćwiczenia fizyczne realizowane na świeżym powietrzu przy obniżonej temperaturze hartują nasz organizm, podnoszą naszą sprawność fizyczną, poprawiają wydolność organizmu i są źródłem dobrego samopoczucia. Dzięki temu nasz organizm jest lepiej dotleniony i wypoczęty. Mamy więcej energii i chęci do podejmowania codziennych wyzwań.

Nauczyciele wychowania fizycznego ogłosili akcję ” Bądź aktywny również zimą” zachęcając tym samym do aktywnego spędzania czasu na śniegu. Uczniowie przesyłali zdjęcia przez cały tydzień od 25 do 29 stycznia a niektóre z nich prezentujemy na naszej stronie.

W dalszym ciągu zachęcamy do aktywności ruchowej pamiętając, że „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. I.S. {gallery}2021_zima_4_6{/gallery}