



Szkoła Podstawowa nr 51 w Krakowie

2025-02-19

Dbamy o zdrowie z #Ogarniam Życie - nasza relacja

W ramach projektu #OgarniamŻycie mieliśmy okazję uczestniczyć w wyjątkowym spotkaniu, które odbyło się w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym im. Szarych Szeregów przy Alei Powstania Warszawskiego w Krakowie. Było to dla nas bardzo ciekawe doświadczenie, które pomogło nam lepiej zrozumieć, jak ważna jest prawidłowa postawa ciała i regularna aktywność fizyczna.

Co to za miejsce i czym się zajmuje?

Ośrodek, który odwiedziliśmy, to nie tylko miejsce do uprawiania sportu, ale także instytucja dbająca o zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci oraz młodzieży. Organizowane są tam zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, programy wychowawcze i profilaktyczne, a także aktywności wspierające prawidłową postawę ciała.

Nasze doświadczenia podczas zajęć

Podczas spotkania braliśmy udział w różnych aktywnościach. Pracowaliśmy nad stworzeniem filmiku promującego prawidłową postawę ciała, ale zanim do tego przystąpiliśmy, czekało na nas wiele ciekawych ćwiczeń:

- W grocie solnej wykonywaliśmy przysiady, podskoki i graliśmy w kółko i krzyżyk w ruchu. Było to dla nas nowe doświadczenie, które pokazało, że aktywność fizyczna może jednocześnie relaksować i poprawiać wydolność oddechową.
- Poznaliśmy podstawowe ćwiczenia korekcyjne, które pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy.
- W sali multimedialnej oglądaliśmy filmiki edukacyjne, które uświadomiły nam, jak ważne jest dbanie o sylwetkę i jakie mogą być konsekwencje zaniedbań w tym zakresie.
- Wypełnialiśmy karty pracy, dzięki czemu mogliśmy uporządkować swoją wiedzę na temat zdrowego trybu życia.

Jak te działania wpływają na nasze zdrowie?

Dzięki udziałowi w zajęciach zrozumieliśmy, że zdrowa postawa to nie tylko kwestia wyglądu, ale przede wszystkim samopoczucia i zdrowia na przyszłość. Dowiedzieliśmy się, że odpowiednie ćwiczenia mogą zapobiec bólom pleców i wadom kręgosłupa. Zrozumieliśmy też, że aktywność fizyczna wpływa nie tylko na ciało, ale również na psychikę – pomaga się odstresować i poprawia koncentrację.

Jak możemy sami zadbać o zdrowie?

Po tych zajęciach jesteśmy bardziej świadomi tego, jak ważne jest codzienne dbanie o siebie.

Planujemy:

- ✓ Regularnie wykonywać ćwiczenia korekcyjne,
- ✓ Być bardziej aktywni na co dzień – chodzić pieszo, jeździć na rowerze, więcej się ruszać,
- ✓ Zwracać uwagę na sposób siedzenia i chodzenia,
- ✓ Korzystać z metod relaksacyjnych, takich jak ćwiczenia oddechowe czy pobyt w grocie solnej,
- ✓ Dbać o zdrowy styl życia, pamiętając o odpoczynku i regeneracji.

Podsumowanie

Spotkanie w ramach #OgarniamŻycie było dla nas cenną lekcją. Uświadomiliśmy sobie, że nawet



**Magiczny
Kraków**

drobne zmiany w codziennych nawykach mogą pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Szczególnie zapamiętaliśmy hasła kampanii, takie jak „Postawa to poważna sprawa” czy „Jeśli nie zadamy o kondycję, to prześcigną nas dziadkowie”. Po tych warsztatach wiemy jedno – warto dbać o siebie każdego dnia!