



Szkoła Podstawowa nr 72 im. Teofila Lenartowicza w Krakowie

2025-02-14

Dnia 05.02.2025 klasa 7a miała spotkanie w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym. Celem było zdobycie informacji o zdrowiu fizycznym i w jaki sposób jest ono powiązane ze zdrowiem psychicznym. Dowiedzieliśmy się o prawidłowej postawie i o tym jak buduje ona w oczach innych nasz wizerunek. Po KSOSIE poruszaliśmy się w klapkach i białych skarpetkach, co było czymś zupełnie nowym, odróżniającym tę wycieczkę od innych. Prezentacja, przedstawiona przez uprzejme prowadzące, mówiła o tym, jak ważny jest sport, że wpływa on nie tylko na nasze ciało, ale też na głowę. Zupełnie nową informacją było to, że dzięki aktywności fizycznej w naszym organizmie wzrasta produkcja hormonów szczęścia - endorfin. Następnie podzielono nas na dwie drużyny, i graliśmy w rozmaite gry zespołowe, prowadzone w grocie solnej. Druga część prezentacji opowiadała o tym jak powinno się pracować przy biurku, by nie krzywić dodatkowo kręgosłupa, oraz jaka pozycja jest uznawana za prostą i prawidłową. Na sam koniec stworzyliśmy dwa krótkie filmiki dotyczące dobrej postawy, co niosło za sobą istne salwy śmiechu. Wycieczka była ciekawa i w swoim rodzaju wyjątkowa, bo poruszane podczas niej tematy nie były wcale takie oczywiste. Zdobyliśmy wiedzę, że sport dobrze wpływa na nasze samopoczucie, a nie tylko na mięśnie. Podczas warsztatów zachęcono nas do takiej aktywności fizycznej.