



Szkoła Podstawowa Nr 20 w Krakowie

2025-02-21

11.02.2025 r. klasa 7a miała okazję odwiedzić grołę solną znajdującą się w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym (KSOS) im. Szarych Szeregów, przy al. Powstania Warszawskiego. Grota solna w KSOS Centrum to miejsce, które wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne. Pobyt w grocie poprawia samopoczucie, wzmacnia odporność i pozwala na głęboki odpoczynek po aktywnym dniu.

Jednym z najważniejszych elementów groty jest tężnia solankowa, a bogate w mikroelementy powietrze wspomaga układ oddechowy i pozytywnie wpływa na organizm. Mikroelementy mają właściwości zdrowotne, szczególnie dla osób z problemami układu oddechowego i osłabioną odpornością.

Podczas zajęć braliśmy udział w różnorodnych aktywnościach ruchowych, które miały na celu poprawę naszej postawy i kondycji. Wspólne ćwiczenia oraz gry zespołowe pozwoliły nam nie tylko aktywnie spędzić czas, ale także zrozumieć, jak ruch może wpływać na nasze samopoczucie i wydolność oddechową. Obejrzelismy także materiały edukacyjne dotyczące prawidłowej postawy, a na zakończenie nagralismy własny filmik, w którym zaprezentowaliśmy zdobytą wiedzę.

Warsztaty oraz sesje w grocie solnej mają pozytywny wpływ na zdrowie, ponieważ wzmacniają układ oddechowy, poprawiają odporność organizmu, redukują stres i napięcie, uczą prawidłowej postawy, co zmniejsza ryzyko wad kręgosłupa i dolegliwości bólowych, poprawiają świadomość uczniów na temat ergonomii codziennego funkcjonowania.

Każdy z nas może zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, korzystając z wiedzy zdobytej podczas wizyty. Warto:

- Dbać o prawidłową postawę podczas siedzenia, stania i chodzenia.
- Regularnie wykonywać ćwiczenia wzmacniające kręgosłup i rozciągające mięśnie.
- Korzystać z miejsc takich jak grota solna, aby poprawić funkcjonowanie układu oddechowego i zmniejszyć poziom stresu.
- Unikać długotrwałego siedzenia w niewłaściwej pozycji i stosować zasady ergonomii w codziennym życiu.
- Wprowadzić nawyki zdrowotne, takie jak aktywność fizyczna, świadome oddychanie i odpowiednia regeneracja.

Wizyta w grocie solnej KSOS była cennym doświadczeniem, które uświadomiło uczniom, jak ważna jest troska o zdrowie w codziennym życiu oraz jak duży wpływ na nasze samopoczucie ma prawidłowa postawa ciała.