

PRZEDSZKOLE I SZKOŁA W RUCHU

SZKOŁA MUSI BYĆ BARDZIEJ „RUCHLIWA”

Codziennie zajęcia ruchowe są prawdziwą szansą, aby zmienić szkołę poprzez ruch i umożliwić dzieciom doznanie sukcesu, radość ze szkoły, gotowość do nauki, motywację do kreatywnego działania.

Niektórzy chcą posyłać do szkoły wyłącznie głowę, ale cały czas chodzi do niej całe dziecko. Szkoła zdrowego kręgosłupa i wspieranie form ruchowych są bez wątpienia konieczne tam, gdzie dzieci spędzają jedną trzecią dnia- w miejscu pracy, czyli w szkole. Szkoła ma obowiązek wychowywać w zdrowiu, przekazywać wiedzę o zdrowej postawie i ciele i stworzyć środowisko, które przynajmniej nie jest szkodliwe dla zdrowia. Jako rodzice starajcie się całościowo wspierać swoje dziecko:

- w szkolnych zajęciach sportowych (regularne zajęcia sportowe)
- w projekcie więcej ruchu w szkole (wprowadzanie przerw na zajęcia ruchowe i odprężające, naukę wszystkimi zmysłami)
- poprzez ergonomię szkoły (dostosowanie mebli, przyporządkowanie wielkości krzeseł i stołów do rozmiarów uczniów, kontrola wagi tornistra)

Anna Giurko