

W zdrowym ciele - zdrowe i szczęśliwe dziecko



Podkarpacki Urząd Wojewódzki

Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój każdego organizmu, a w szczególności organizmu dziecka, którego potrzeby ruchowe są zdecydowanie największe i wynoszą od 3 do 5 godzin dziennie.

Wakacje minęły, czas nauki rozpoczął się. Ciężkie, szkolne plecaki sprawiają, że trzeba będzie dodatkowo zadbać o kręgosłup i prawidłowe nawyki postawy u dzieci. Dość często rodzice zapominają, jak ważny dla dziecka i jego kręgosłupa jest ruch i prawidłowa postawa.

Dzięki pozyskanym środkom z Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego w ramach programu „Witaj w Klubie”, a realizowanego przez Sportowy Klub Bilardowy Pino 40 uczestników, w tym dzieciaków z Placówek Wsparcia Dziennego „Zgrana Paka” działających przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Dębicy bierze udział w zajęciach korekcyjno – kompensacyjnych.

Instruktor Pan Mariusz wpaja najmłodszym jak właściwie zadbać o swój kręgosłup by w przyszłości nie narażać go na wady postawy.

Ćwiczenia fizyczne, podobnie jak śmiech, wyzwalają w naszym ciele dużą ilość tzw. endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dzięki temu, nawet po dużym wysiłku, odczuwamy zadowolenie, mamy dobry nastrój, a w nocy lepiej śpimy – mówi instruktor Pan Mariusz.