

Opis warsztatów „Siedź prosto, czuj się dobrze!”

Wszyscy wiemy jak ważna jest prawidłowa postawa ciała w profilaktyce wad postawy. Wiemy, ale często o tym zapominamy. Podczas warsztatów pt. „Siedź prosto czuj się dobrze” realizowanych w ramach małego grantu - „Moja szkoła jest wesola” specjalistka od wczesnodziecięcych schorzeń rozmawiała z młodymi słuchaczami o dobrych nawykach związanych z pracą ciała. Duży nacisk kładła na to, aby dzieci opanowały prawidłowy nawyk postawy siedzącej przy biurku. Dzieci nauczyły się dzięki warsztatom rozpoznawać pozycje błędne, szkodliwe i przyjmować te najlepsze dla ich kręgosłupa. Poruszony został temat zawartości plecaków. Zachęcano dzieci do noszenia w plecakach tylko niezbędnych rzeczy. Dyskusja na ten temat zakończyła się indywidualnym rysowaniem pt.: Co mam włożyć do plecaka?

Istotnym elementem warsztatów było zachęcanie dzieci do aktywnego spędzania wolnego czasu. Codzienna aktywność fizyczna, najlepiej na świeżym powietrzu, jest najlepszym sposobem na dobre samopoczucie i zdrowy kręgosłup. Dzieci nauczyły się jakie ćwiczenia można wykonywać w przerwach w nauce, aby ciało szybciej się regenerowało i nauka szła znacznie sprawniej. Ćwiczenia połączone z krótką rymowanką były świetnym przerywnikiem warsztatów, a reakcja dzieci pokazała jak entuzjastycznie przyjmują każdą formę ruchu. Do ćwiczeń wykorzystano między innymi piłki rehabilitacyjne, które sprawiły dzieciom dużo radości.

W warsztatach dla dzieci uczestniczyli również rodzice, którzy mieli okazję nie tylko poznać sytuacje jakie sprzyjają profilaktyce wad postawy, ale też aktywnie uczestniczyć w ćwiczeniach ze swoimi dziećmi i dzielić z nimi radość w nabywaniu nowych umiejętności, budowaniu świadomości i kształtowaniu postaw prozdrowotnych.