

POLACY MAJĄ SERCE

Podczas spotkania przedstawiciele uczniów z klas I-III Szkoły Podstawowej z okazji Dnia Serca szukaliśmy **czterech dróg do zdrowego serca**. Rozmawialiśmy o emocjach i **sposobach radzenia sobie ze stresem**. Byliśmy czuli dla swojego serca. Poznaliśmy „szczotkę” do wymiatania złych emocji. Były wymieniane „**myśli- słoneczka**” i „**myśli- chmurki**”. Te drugie najlepiej od razu wyrzucić do kosza na śmieci. Słuchanie muzyki relaksacyjnej oraz masaże to dobry sposób na chwilę odprężenia od codziennych zajęć. Przypomnieliśmy sobie **12 zasad zdrowego odżywiania**. Przy czym równie ważne były reguły, **co jem jak i te – w jakich warunkach spożywam posiłki**. Kolejna z wymienionych dróg do zdrowia to „**aktywne serce**”. Ścieżka ta zachęca do aktywności fizycznej, takiej codziennej, niekoniecznie wyczynowej. Można jeździć rowerem, skakać na skakance, jeździć na rolkach czy na desce, albo zwyczajnie pobiegać... To nic trudnego. Natomiast jeśli wskazane drogi nie prowadzą do zdrowia, to pozostaje wykonanie badań diagnostycznych. Konieczne są wizyty u lekarza kardiologa lub praca z osobistym trenerem.

W zajęciach uczestniczyli: **Kornelia Sołtysiak, Franciszek Sikora, Konrad Galant i Maksymilian Galant, Kamil Spychalski, Kacper Suchorski, Adam Wachowiak, Lena Wojciechowska, Sabina Krygier, Anna Waluszyńska, Maciej Juszkian, Mikołaj Kapczyński, Jonasz Braciszewski, Wiktoria Roguszka, Oliwier Wiśniewski i Julia Kościańska.**

Na zakończenie spotkania uczniowie otrzymali drobne upominki: artykuły szkolne oraz kubki.

Danuta Kopeć, Beata Buczkowska



