

W zdrowym ciele zdrowy duch - zajęcia w grodzieckiej bibliotece



Mówiąc tak, wyrażamy pogląd, że ludzie którzy dbają o sprawność fizyczną, są odporni na stres, pełni energii i ochoty do życia. W dniu 12 czerwca 2024r. Filia Biblioteczna w Grodźcu stała się dla uczniów klasy 2 salą ćwiczeń.

Po wstępie, podczas którego dzieci miały za zadanie rozróżnić i nazwać dyscypliny sportowe w oparciu o czytane głośno fragmenty sportowych rymowanek, rozpoczęła się aktywność fizyczna. Była nią joga... z książką.

Jak każda aktywność fizyczna, joga powoduje polepszenie naszej wydolności, możliwości kondycyjnych, a zwłaszcza wpływa pozytywnie na elastyczność ciała i tego rodzaju ćwiczenia można wykonywać, praktycznie wszędzie - nawet w bibliotece!

Potrzebna jest wyłącznie chęć... i mata. Tym razem podczas ćwiczeń wykorzystano dodatkowo książkę, która wymagała od młodych joginów większego skupienia oraz zachowania równowagi i pilnowania pionu.

Jak widać książka może mieć wiele funkcji!





