



## Ogólnopolska Akcja Zdrowo i Sportowo

to akcja skierowana do **przedszkoli oraz szkół podstawowych**. Jej głównym celem jest **aktywizacja ruchowa dzieci do 10 roku życia**. Program ma pokazać dzieciom jak fajne jest uprawianie sportu, czy też ogólnie aktywność ruchową. Ile przynosi to radości, jak wpływa na sprawność, samopoczucie, buduje relacje z innymi członkami grupy. Służą temu **zajęcia sportowe**, które przeprowadzane będą na podstawie przygotowanych materiałów.

Równocześnie Akcja ma też pokazać **nauczycielom, wychowawcom i opiekunom**, że ćwiczyć można praktycznie zawsze i prawie wszędzie. Podczas zajęć, ale przede wszystkim też w **przesyłanych co tydzień materiałach**, pokazane są gotowe propozycje ćwiczeń i zabaw.



Powodów jest kilka. **Aktywne dzieci, to zdrowsi dorośli**. Nie tylko pod względem fizycznym, ale też psychicznym. Jak pokazują badania, dzieci, młodzież, a potem dorośli, którzy na co dzień uprawiają sport czy też mają stały nawyk aktywności ruchowej uczą się lepiej, lepiej radzą sobie ze stresem i wyzwaniem. W większym stopniu akceptują swoje ciało i rozumieją ograniczenia. Wreszcie łatwiej budują relacje społeczne i potrafią się odnaleźć w nowej grupie rówieśniczej.

Akcja Zdrowo i Sportowo, to również **tematy związane z odżywianiem i odpoczynkiem**. Padają w ostatnim czasie mity związane z traktowaniem sportu i ruchu, jako remedium na byle jakie odżywianie. Nie w ilości, a w jakości zarówno ruchu, jedzenia jak i snu, tkwi klucz do zdrowia i radości.

