

**ZAJĘCIA REKREACYJNE NA KOMPLEKSIE „ORLIK – SERBY”  
DLA UCZNIÓW kl.VI – VII**

**„Ruch jest w stanie zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu”**

Aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie oznak depresji, jeśli takie się pojawiają. Aktywność fizyczna przyczynia się również do poprawy takich sprawności umysłowych, jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótko- i długotrwała, skupienie i podzielność uwagi.

Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie własnej wartości. Tak więc z punktu widzenia rozwoju psychoruchowego dziecka aktywność fizyczna to konieczność.

***W związku z powyższym wznawiany zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu.***

***Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu z zachowaniem reżimu sanitarnego oraz wytycznych zawartych w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 2 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.***

***Data i godzina zajęć wysyłana będzie za pośrednictwem e-dziennika do rodziców , którzy wyrazili zgodę na udział swoich dzieci w zajęciach.***

<i>Czwartek 7.05.2020 r.</i>	<b>10:45 -11:30</b>	<b><i>KL .VII</i></b>
<i>Czwartek 14.05.2020 r.</i>	<b>10:45 -11:30</b>	<b><i>KL.VI</i></b>
<i>Piątek 15.05.2020 r.</i>	<b>9:50 – 10:35</b>	<b><i>KL.VII</i></b>