

Podejmij wyzwanie - Ćwicz z Akademią NFZ! - czerwiec 2025

Uczniowie klas IVa - VIIIa SP, klas IIId i IIIc SPdP wzięli udział w zadaniu „Ćwicz z Akademią NFZ” podejmując 14-dniowe wyzwanie pod czujnym okiem nauczycieli wychowania fizycznego oraz pielęgniarki szkolnej.

Celem wyzwania było promowanie zdrowego stylu życia, zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej oraz budowanie pozytywnych nawyków zdrowotnych już od najmłodszych lat. Przez 14 dni uczniowie wykonywali codzienne zestawy prostych ćwiczeń w ramach rozgrzewki. Monitorowali i zaznaczali swoje postępy swojej aktywności fizycznej na karcie.

Zajęcia wpływały pozytywnie nie tylko na kondycję fizyczną, ale też na samopoczucie, koncentrację i motywację do działania. Gratulujemy wszystkim uczestnikom wytrwałości i zaangażowania! To był świetny krok w stronę zdrowszego i aktywnego stylu życia!