

WYJAZD NA BASEN

Codzienna praca przy komputerze może negatywnie wpłynąć na zdrowie dziecka, a nadmierne spędzanie czasu przed komputerem powoduje szereg dolegliwości kręgosłupa. To duże zagrożenie szczególnie dla dzieci i młodzieży, których organizmy są w fazie ciągłych zmian, toteż ważne są odpowiednio zorganizowane przerwy w korzystaniu z zajęć lekcyjnych i komputera.

Wycieczka na basen do Konina została zorganizowana w celu zaprezentowania uczniom alternatywnej formy spędzania wolnego czasu innej niż gra na komputerze.

Ćwiczenia na basenie poza tym, że są znakomitą zabawą, ciekawą i zdrową formą spędzania czasu dla dzieci jak również stymulują ich rozwój psychomotoryczny. Mają na celu poprawę kondycji uczniów, koordynacji ruchowej oraz wytrzymałości siłowej. Ponadto zajęcia przewidziane zostały w celu usunięcia napięcia mięśniowego i przyniesienia odpoczynku całemu ciału dziecka.

Wycieczka przebiegała zgodnie z wcześniej założonym planem. Uczestnicy wyjazdu zostali zapoznani z zasadami zachowania podczas podróży i pobytu na basenie. Uczniowie korzystali ze zjeżdżalni oraz z basenów do pływania. Przeprowadzone zostały także gry i zabawy w wodzie z piłkami, „makaronami” i deskami do nauki pływania.

Celem wyjazdu na basen była integracja zespołu szkolnego klas IV-VI, kształtowanie nawyków zdrowotnych, wpajani prawidłowych nawyków higienicznych oraz wdrażanie do sportowego i aktywnego trybu życia.

Założone cele zostały w pełni zrealizowane, a czas spędzony na basenie przysporzył wszystkim uczestnikom wyjazdu, oprócz korzyści zdrowotnych wiele radości i przyjemnych wrażeń.