

Aktywna klasa - Tydzień I

#Aktywnaklasa #GminnaRadaDziałalnościPożytkuPublicznego Jaworznie #SP21 #MinutkaRuchu #StrefaChillu
#MiastoJaworzno #GminnaKomisjaRozwiązywaniaProblemówAlkoholowychw Jaworznie

Szkoła Podstawowa nr 21 z dumą dołączyła do projektu „Aktywna Klasa”, który ma na celu promowanie zdrowego trybu życia oraz budowanie nawyków prozdrowotnych wśród uczniów. To innowacyjne przedsięwzięcie, które inspiruje dzieci do ruchu i pomaga rozwijać ich zdolności fizyczne oraz emocjonalne.

W pierwszym tygodniu projektu uczniowie mieli okazję skorzystać z tzw. *Strefy Chill'u* zorganizowanej przez szkolnego pedagoga. W strefie tej mogli się zrelaksować, wyciszyć i odprężyć, co pozwoliło im na zredukowanie stresu i zadbanie o równowagę psychiczną. Spotkania te przyniosły nie tylko chwile spokoju, ale również pomogły budować świadomość emocjonalną i empatię.

Dodatkowym elementem tygodnia była *Minutka Ruchu*, czyli krótka przerwa na aktywność fizyczną, która ma na celu rozruszanie uczniów w trakcie zajęć. W wybrany dzień dzieci wykonywały proste ćwiczenia ruchowe, które pobudzały ich do działania, poprawiały koncentrację i dodawały energii.

Projekt „Aktywna Klasa” zapowiada się na wspaniałą przygodę pełną zdrowych aktywności, które z pewnością przyniosą długofalowe korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego uczniów. Szkoła Podstawowa nr 21 czeka z niecierpliwością na kolejne tygodnie i wyzwania, które przyniesie udział w projekcie!