

Iškeisk sėdėjimą į vaikščiojimą

Parašė Administratorius

Ketvirtadienis, 21 Kovas 2024 11:07

Ėjimas su šiaurietiškomis lazdomis – ideali fizinė veikla gryname ore. Kadangi daug laiko parleidžiame sėdėdami, todėl mes, 6b klasės mokiniai su klasės auklėtoja N. Simonavičiene ir visuomenės sveikatos biuro specialiste Evelina Juknevičiene, sėdėjimą iškeitėme į ėjimą su šiaurietiškomis lazdomis.

Išklausę specialistės E. Juknevičienės instruktažą apie taisyklingą ėjimą, išbandė šiaurietiškas lazdas stadione, leidomės į kelionę. Žingsnis po žingsnio, linksmi nusiteikę, mankštinomės savo kūną ir gerinome sveikatą.

Šiaurietiškas ėjimas pagerino mūsų širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, padidino deguonies įsisavinimą, todėl po 1,5 val. grįžę į mokyklą jautėmės -žvalūs ir energingesni.

6b klasės mokiniai ir jų auklėtoja

Iškeisk sėdėjimą į vaikščiojimą

Parašė Administratorius

Ketvirtadienis, 21 Kovas 2024 11:07

