

Scris de Adi Oros

Marti, 16 Noiembrie 2010 19:41 - Ultima actualizare Miercuri, 17 Noiembrie 2010 06:17



Marti, 16 noiembrie de la orele 16:00, la Gradinita cu program prelungit nr. 13 din Sighetu Marmatiei s-a derulat un proiect judetean numit "Armonie si miscare" care a vrut sa arate importanta practicarii exercitiului fizic in vederea prevenirii deficientelor fizice si a mentinerii starii de sanatate la copii-prescolari si scolari. Initiatoarele si coordonatoarele acestui proiect la nivel local au fost doamnele profesoare Groza Mariana (Sc. "I.M de Apsa) si Rusu Zoe (Gradinita nr. 13).

La aceasta prezentare au fost invitati parinti si educatori de la mai multe gradinite din oras, de la colegiul "Regele Ferdinand", de la gradinitile 1, 7, 8, 9, 12, 13, de la "Madre Colomba" si din Ocna Sugatag, Calinesti si Sarasau.

Dupa o scurta introducere facuta de catre doamna profesoara Rusu Zoe la Gradinita nr. 13, invitatii au fost poftiti in sala multimedia a scolii "I.M de Apsa" unde doamna Groza Mariana a facut o prezentare video a materialului cu tema: "Importanta practicarii exercitiului fizic in vederea prevenirii deficientelor fizice si mentinerea starii de sanatate".

Dupa prezentare s-au constituit mici grupuri de parinti si educatori pentru a prezenta si dezbate intr-un mod interactiv importanta exercitiilor fizice pentru copii de la varste prescolare si beneficiile practicarii sportului, nu neaparat de performanta cat doar pentru a avea un organism sanatos fizic si mental.

Concluzia finala a fost aceea ca, de mici, copiii trebuie indrumati de catre parinti spre miscare, pentru a evita aparitia obezitatii in principal, dar si pentru a combate sau a preintampina aparitia unor deficite de postura la cei mici. Pentru ca cei mici sa ajunga in salile de sport si sa paraseasca un timp cat mai indelungat vesnicul calculator, este necesar in primul rand ca cei mari, adica parintii sa fie constienti si sa se implice activ in indrumarea spre sport a odraslelor

Scris de Adi Oros

Marti, 16 Noiembrie 2010 19:41 - Ultima actualizare Miercuri, 17 Noiembrie 2010 06:17

lor. Avand un copil mic care face miscare, exercitii fizice, sport, doar asa veti avea un adolescent sanatos si fara probleme de natura fizica care sa il impiedice sa faca fata anumitor activitati.

Clasicul citat din latina '***Mens sana in corpore sano***' sa nu fie transformat intr-unul de genul "***Mens slana in corpore barosano***"!!!

Atentie parinti! Atentie copii!