



Akcja ma na celu promowanie przede wszystkim aktywności fizycznej wśród dzieci najmłodszych (3-10 lat). To projekt edukacji i aktywizacji dzieci. Podstawowym założeniem działań jest pokazanie jak przyjemne jest uprawianie sportu oraz wszelkiej aktywności ruchowej. Równocześnie edukujemy w zakresie zdrowego odżywiania a także odpowiedniego ilościowo i jakościowo odpoczynku.

Odbiorcami akcji są nie tylko nauczyciele i wychowawcy, ale także rodzice i opiekunowie dzieci.

Materiały edukacyjne w największym stopniu dotyczą zajęć sportowych, ćwiczeń i zabaw ruchowych, które nauczyciele i rodzice mogą wykonywać z dziećmi.

Cele akcji Zdrowo i Sportowo

- Aktywne dzieci to zdrowsi dorośli
- Aktywność fizyczna zmniejsza otyłość, zapobiega wielu chorobom i poprawia odporność organizmu.
- Zdrowe nawyki trwają przez całe życie.
- Aktywizacja ruchowa dzieci to zwiększenie ich pewności siebie, poprawa pamięci i koncentracji.
- Zajęcia sportowe uczą zasad fair play oraz współpracy w grupie.

Wszystkie informacje o akcji dostępne pod linkiem

<https://zdrowoisportowo.edu.pl/>