



У комунальному закладі «Загальноосвітня школа I – III ступенів №27 Вінницької міської ради» у рамках підпроєкту «HEALTHS SCHOOLS» з 14.01.2019 по 14.05.2019 стартувавав проєкт «Рух – це весело! Рух – це круто!»

Рухова активність є необхідною умовою для розвитку та здоров'я дитини. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я рекомендує дітям та підліткам віком від 5 до 7 років займатися фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності не менше ніж 60 хвилин на день.

Завдяки фізичним вправам та заняттям спортом у дитини:

- формується правильна постава;
- підтримується оптимальна вага;
- укріплюються кістки, зв'язки стають більш еластичними;
- краще розвиваються м'язи, серце; покращується живлення та робота всіх органів;
- виробляються «гормони щастя» ендорфіни – дитина відчуває задоволення, є більш врівноваженою;
- є комфортне відчуття власного тіла і менше переживань щодо своєї зовнішності (особливо у підлітків)

Проєкт «Рух – це весело! Рух – це круто!» передбачає теоретичне та практичне розв'язання наступних аспектів:

СІЧЕНЬ. «Чинники недостатньої рухової активності».

ЛЮТИЙ. «Вплив малорухливого життя на здоров'я дитини».

БЕРЕЗЕНЬ. «Ризики для здоров'я дітей, що подовгу сидять біля монітора».

КВІТЕНЬ. «Відповідність фізичних навантажень стану здоров'я дитини».

ТРАВЕНЬ. «Безпека занять фізичною культурою та спортом».

14.01.2019 на засіданні «круглого столу» було обрано фасилітаторів кожного із вищезазначених напрямків серед лідерів учнівського самоврядування.

Актуальність змісту даного проєкту визначили результати експрес-тесту «Твій рівень рухової активності

