

Styczeń

W zdrowym ciele zdrowy duch

Aktywność fizyczna to istotny element rozwoju u dziecka. To właśnie za pomocą ruchu kształtowane są różne funkcje organizmu, wzmacniane układy wewnętrzne i podnoszony jest poziom ogólnej sprawności. Wiele osób bagatelizuje ten temat, ponieważ panuje błędne przekonanie, iż w dorosłym życiu przydatniejszy od wysiłku fizycznego bywa trud włożony w gimnastykę umysłu. Tymczasem okazuje się, że proces przyswajania wiedzy jest o wiele bardziej wydajny, jeśli równie duża część uwagi poświęcana jest kwestiom czysto motorycznym.

Można wyróżnić cztery najważniejsze przeznaczenia aktywności fizycznej w życiu młodego człowieka:

- **funkcję stymulacyjną** - aktywizowany jest układ oddechowy, naczyniowo - krążeniowy, kostno-szkieletowy i nerwowy, który w tym konkretnym przypadku jest odpowiedzialny za możliwości poznawcze dziecka,
- **adaptacyjną** - odpowiada za umiejętność przystosowania się do nieustannie zmieniających się warunków, w których żyjemy,
- **kompensacyjną** - znajduje zastosowanie wtedy, gdy konieczne jest znalezienie punktu równowagi pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi wpływami poszczególnych bodźców pochodzących z zewnątrz na organizm dziecka w wieku szkolnym,
- **korekcyjno-terapeutyczną** - najmocniej dotyczy osób z wrodzonymi lub nabytymi wadami postawy, zmagających się z problemem otyłości, chorujących na astmę lub cierpiących z powodu innych dolegliwości, takich jak zaburzenia w obrębie układu krążeniowego.

Konsekwencją tego, że dziecko pozostaje aktywne fizycznie, jest także zwiększenie się jego możliwości koncentracyjnych oraz lepsza jakość procesów pamięciowych. Zdrowy ruch to również zabawa i wspólne gry zespołowe pozytywnie wpływające na psychikę dziecka, które w wieku szkolnym najmocniej potrzebuje poznawać podstawy budowania więzi ze swoimi rówieśnikami.

Dbajmy więc o ruch, który jest naszym sprzymierzeńcem, pamiętajmy o przewietrzeniu sali, stosujmy przerwy na ćwiczenia podczas lekcji np. skręty tułowia, wznosy na palcach, skłony w bok, wymachy ramion w pionie i poziomie. Zachęcajmy do uprawiania sportów i ruchu na świeżym powietrzu.

STYCZEŃ 2022

GRUDZIEŃ 2021							LUTY 2022						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			28						

T	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
52						1 Nowy Rok Bożymir, Maria, Masław, Mieczysław	2 Abel, Achacjusz, Achacy, Aspazja
1	3 Anter, Arieta, Arletta, Dana	4 Angelika, Aniela, Benedykta, Benita	5 Amata, Diana, Edward, Emilian	6 Trzech Króli Andrzej, Balcer, Baltazar, Bolemir	7 Chociesław, Chocslaw, Julian, Kryspin	8 Arlena, Arletta, Artur, Baldwin	9 Adrian, Adrianna, Alicja, Antoni
2	10 Ada, Adrian, Aga, Agaton	11 Aleksander, Feliks, Hilary, Honorata	12 Antoni, Arkadiusz, Arkady, Benedykt	13 Bogumił, Bogumiła, Bogusław, Bogusław	14 Amadea, Domasul, Dzirzywuj, Feliks	15 Aleksander, Arnold, Dąbrowka, Dobrawa	16 Bernard, Biezdard, Honorat, Honorata
3	17 Alba, Antoni, Henryka, Honorata	18 Beatrycze, Bogumił, Ewelina, Jaropek	19 Adalryk, Alderyk, Andrzej, Bernard	20 Dobiechna, Dobiegniew, Dobiegniewa, Dobrogniew	21 Dzień Babci Agnieszka, August, Awit, Awita	22 Dzień Dziadka Anastazja, Anastazy, Cynthia, Dobromysł	23 Anzelma, Axel, Bega, Benigna
4	24 Chwalibóg, Chwalibóg, Dawid, Eryka	25 Albert, Artemia, Dolores, Elwira	26 Ksenofont, Leon, Leona, Żeligniew	27 Adalruna, Agnieszka, Ainuna, Angela	28 Agnieszka, Amadeusz, Amalia, Amanda	29 Bolesława, Franciszek, Gildas, Hanna	30 Adalagunda, Adela, Adelajda, Adelgunda
5	31 Cyrus, Euzebiusz, Jan, Joanna						



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zabrzu, ul. 3 Maja 93a

Dyrektor – Urszula Koszutska

☎ (32) 271-19-51, 883 315 363, Sekretariat (32) 370-22-40

email: sekretariat@pppzabrze.pl

strony internetowe: www.ppp.zabrze.magistrat.pl oraz www.pppzabrze.pl

Godziny urzędowania: poniedziałek-czwartek: 8⁰⁰–18⁰⁰, piątek: 8⁰⁰–17⁰⁰

