Jak się znaleźć w strefie równowagi?

26 października uczniowie klasy 4a i 5c odwiedzili Strefę Równowagi Studio Fitness Anny Gostomczyk w Łobzie.

Młodzież uczestniczyła w warsztatach prowadzonych przez dietetyka- panią Justynę Bas. Uczniowie rozmawiali o zasadach zdrowego odżywiania, mieli możliwość sprawdzenia, jaka jest zawartość szkodliwego dla ich zdrowia cukru w różnych produktach spożywczych. W drugiej części spotkania odbyły się zajęcia fitness prowadzone przez instruktora. Uczniowie mieli możliwość sprawdzić swoje umiejętności taneczne, wszyscy chętnie wzięli udział w konkurencjach sportowych i wyciskaniu sztangi.

Spotkanie to uświadomiło uczniom jak ważne dla ich zdrowia jest ruch, sport, zdrowy styl życia i odpowiednie odżywianie.







