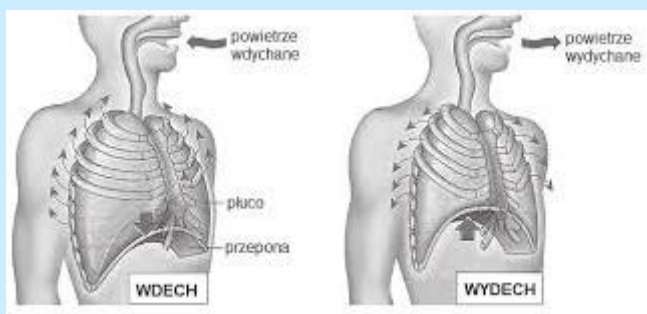


WDECH I WYDECH

ODDECH JEST NASZYM WIELKIM NIEDOCENIANYM ZASOBEM



W dniu 1 marca w klasie 7J i 6C przeprowadzono warsztaty pt. „**Oddech jest naszym wielkim niedocenianym zasobem**”. Szacuje się, że w naszej cywilizacji 9 na 10 osób oddycha nieprawidłowo. Celem spotkania było zwrócenie uwagi uczniów na niewłaściwy, płytki tor oddechu.

Jest to zjawisko powszechne zarówno wśród dzieci, jak i ludzi dorosłych. Niewłaściwy oddech wpływa na szereg procesów chorobowych organizmu, a także poprzez regulację oddechu jesteśmy w stanie poradzić sobie w różnych sytuacjach stresowych.

Warsztaty w części teoretycznej, jak i praktycznej cieszyły się wielkim zainteresowaniem i zaangażowaniem ze strony uczniów.

Zajęcia były przygotowane i poprowadzone przez logopedę **p. Joannę Rułkowską**, **p. Agnieszkę Kozłowską** – nauczyciela wychowania fizycznego i **p. Małgorzatę Makila** nauczyciela biologii.

