

# Trening z Weroniką

"Trening z Weroniką" to nazwa projektu prozdrowotnego wdrożonego przez Weronikę Bednarczyk z klasy 1R. Trening został rozłożony na 3 dni, a każdego dnia się coś innego.

Na lekcji geografii Weronika uczyła klasę 1 R jak rozluźniać zeszywniałe mięśnie karku, pleców, rąk, nóg podczas długotrwałego wysiłku statycznego. Kiedy czujemy się zmęczeni wystarczy zrobić kilka z nich by poprawić krążenie i odczuć różnicę.

Klasa 1R odwiedziła również klub fitness Calypso. Weronika poprowadziła tam zajęcia dla kobiet z wykorzystaniem stepu, ciężarków i piłek Następnie skorzystaliśmy z siłowni. Była bieżnia, rowerek, stepper, a dla męskiej części klasy przyrządy poprawiające muskulaturę. Uśmiech nie schodził młodzieży z ust, śmiało można powiedzieć, że była to świetna zabawa i relaks.

W szkole dziewczyny z 1R zagrały w tenisa stołowego z 3 k/r.

"Trening z Weroniką" przyniósł wiele korzyści całej klasie. Znacząco poprawiło się samopoczucie młodzieży, zredukowaliśmy stres, wymieniliśmy się doświadczeniami i obiecaliśmy sobie częściej mobilizować się do aktywności fizycznej.