

*„Ruch to inwestycja, która procentuje przez całe życie”*

## **Wakacyjny Konkurs**

### **„Moje zdrowe i aktywne wakacje”**

**Organizator konkursu :** Jam Poland

**Cel konkursu:** wyeliminowanie złych nawyków żywieniowych i siedzącego trybu życia, promocja zdrowia i aktywności fizycznej wśród dzieci i członków rodziny.

**Do konkursu zapraszamy wszystkich uczniów szkoły SP 18 wraz z rodzicami.**

**Czas trwania konkursu:** 1.07.2015r.- 31.08.2015r.

**Termin składania prac konkursowych:** 11.09.2015r.

**Ogłoszenie wyników:** 21.09.2015r.

**kontakt:** [jampoland2013@gmail.com](mailto:jampoland2013@gmail.com) lub Agata Szewczyk 798 996 453

Aktywność fizyczna jest najlepszym antidotum na wiele dolegliwości, a ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia. Różne rodzaje aktywności fizycznej pomagają w harmonijnym rozwoju zmysłów i zdolności umysłowych. Ruch poprawia nie tylko koordynację ruchową. Sprawniejsze staje się zarówno ciało, jak i umysł. Dlatego ruch jest lekarstwem dla wszystkich dzieci, a zwłaszcza tych, które mają zaburzenia koncentracji i uwagi, nie potrafią zapamiętać polecenia czy usiedzieć w miejscu. Zarówno małe gapy, jak i dzieci nieśmiałe nabierają pewności siebie, w miarę jak osiągają lepszą sprawność fizyczną.

Ruch stymuluje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostrza zmysł wzroku i słuchu. Dzieci w ruchu poznają nowe przestrzenie i jej granice, nie tylko w rozumieniu otoczenia fizycznego, lecz także społecznego.

**Czekamy na relacje (opisany album ze zdjęciami, prezentacje ppt, prace plastyczne itp.) dotyczące wszelkich form sportu, aktywności uprawianych podczas wakacji i zdrowego odżywiania. Pokażcie nam, jak świetnie się bawicie aktywnie spędzając**

czas, albo jak dajecie z siebie wszystko i pokonujecie własne słabości. Nie zapominamy również o prawidłowej, zróżnicowanej diecie i odpowiedniej ilości wody podczas aktywności fizycznej. Nasz konkurs jest dla wszystkich aktywnych.

Czas wakacji to długie słoneczne dni spędzone na świeżym powietrzu. Słońce ma korzystny wpływ pod warunkiem rozsądnego i umiejętnego korzystania z jego dobrodziejstw. Słońce pełni bardzo ważną rolę, wszyscy je uwielbiamy, ponieważ ma istotny i pozytywny wpływ na samopoczucie.

Nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne jest jednak szkodliwa.

Pamiętajcie więc,

***"Slip on a shirt, slop on sunscreen , slap on a hat and Seek slide"***

Używajcie kremów z wysokim filtrem , chrońcie skórę - załóżcie koszulki i noście nakrycie głowy, chrońcie oczy - załóżcie okulary oraz szukajcie cienia w gorące dni!

*Przewidziano atrakcyjne nagrody za najciekawsze relacje.*

Partnerzy konkursu: Ośrodek Rehabilitacyjny Salus z Jaworzna ,Centrum sportowe- Crossfit Sparta, Żywiec Perła- M. Buss, Junior English Club

\*biorąc udział w konkursie wyrażacie Państwo zgodę na zamieszczanie imiennych prac, zdjęć i autorskich przepisów kulinarnych na stronie internetowej SP18 oraz Jam Poland.