

## Zdrowy kręgosłup - zajęcia w ramach edukacji zdrowotnej

Uczniowie klas ósmych wzięli udział w zajęciach prozdrowotnych „Zdrowy kręgosłup”, które odbyły się w ramach lekcji **edukacji zdrowotnej**. Celem spotkania było zwrócenie uwagi na znaczenie prawidłowej postawy oraz profilaktyki bólu pleców wśród młodzieży. W dobie powszechnego korzystania z komputerów, smartfonów oraz długotrwałego siedzenia – dbałość o kręgosłup jest niezwykle ważna. Coraz więcej młodych osób zmagają się z wadami postawy, napięciem mięśniowym oraz dolegliwościami bólowymi wynikającymi z siedzącego trybu życia.

Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” pomogły uczniom poznać proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa, nauczyć się prawidłowych nawyków posturalnych oraz zrozumieć, jak regularna aktywność fizyczna wpływa na samopoczucie. Podkreślono również, że profilaktyka ruchowa jest inwestycją na przyszłość i może znacząco zmniejszyć ryzyko bólu pleców.

Zajęcia poprowadziła **Pani Roksana Iwańska-Kutypa**, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu, instruktor pilates i zdrowego kręgosłupa, a także aktywna fizjoterapeutka pracująca głównie z pacjentami ze schorzeniami natury neurologicznej. Pani Roksana jest również uczestniczką wielu specjalistycznych szkoleń, co sprawia, że jej wiedza i doświadczenie są niezwykle cenne.

Serdecznie dziękujemy **Pani Roksanie** za poświęcony czas, ogrom wiedzy i niesamowicie pozytywną energię, którą wniosła w zajęcia.

Monika Pilarek

Szczególne podziękowania kierujemy również do **Pani Moniki Pilarek**, która z zaangażowaniem zorganizowała to wartościowe wydarzenie i dba o to, by edukacja zdrowotna w naszej szkole była ciekawa, aktualna i naprawdę potrzebna. Dzięki takim inicjatywom uczniowie mogą lepiej rozumieć swoje ciało i uczyć się mądrych nawyków na przyszłość.