

Portal Województwa Lubuskiego



Poznaliśmy zwycięzców konkursu "Raz, dwa, trzy - poruszaj się i TY"



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -29 marca 2023 godz. 12:18

Która szkoła stawia na promocję zdrowia i aktywność uczniów? 29 marca 2023 r. odbyło się rozdanie nagród w konkursie "Raz, dwa, trzy - poruszaj się i TY".

Zwycięzcom konkursu gratulacje złożyły **marszałek Elżbieta Anna Polak** oraz

posłanka na Sejm Krystyna Sibińska. W urzędzie obecni byli laureaci konkursu z pięciu lubuskich szkół z: Zielonej Góry, Przyborowa, Lubrzy, Leszna Górnego i Małomic. Konkurs organizowany jest przez Departament Ochrony Zdrowia urzędu marszałkowskiego od 2017 r.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Marszałek Elżbieta Anna Polak pogratulowała wszystkim uczestnikom konkursu i zachęcała inne szkoły do naśladowania. Bo tu nie chodzi o rywalizację o podium, ale o efekty i korzyści z tego płynące. - W młodym wieku aktywność jest najważniejsza. Staramy się nią zarażać, promujemy zdrowy styl życia. Nie ma lepszego wychowania niż wychowanie przez sport. Wykonaliście bardzo dobrze zadanie konkursowe. Mam nadzieję, że na co dzień także jesteście aktywni - mówiła marszałek, która podzieliła się własnymi doświadczeniami, wspominając, że w rodzinnych Małomicach chodziła na piechotę do szkoły i brała udział w dodatkowych zajęciach sportowych. Teraz marszałek praktykuje marsze z kijkami. Lasów w naszym regionie nie brakuje i warto wyruszyć na szlak przyrody. Tym bardziej, że Lubuskie zachwyca o każdej porze roku.

- Zdrowie i jakość życia to nasza inteligentna specjalizacja. Każdego dnia powinniście wykonywać ćwiczenia, zachęcam do chodzenia piechotą do szkoły, by pokonywać 10 tys. kroków dziennie. Będziemy was wspierać specjalnymi programami. Wczoraj zarząd województwa rozstrzygnął konkurs w ramach budowy bazy sportowej. Wspieramy także rozwój infrastruktury turystycznej, są środki na nawadnianie boisk piłkarskich. Dofinansowujemy małe granty dla młodych, seniorów i obszarów wiejskich - mówiła marszałek. Zapowiedziała, że w planach są nowe projekty i pomysły, by pobudzić aktywność. Bo dane wskazują, że polskie dzieci są najbardziej otyłe w Europie. Warto więc się ruszać, by zadbać o zdrowie. Udowadniają to nieco starsi mieszkańcy regionu, bo według badań Lubuszanie są najbardziej aktywni w Polsce!

Aktywność, współpraca, rywalizacja

Poseł Krystyna Sibińska podkreślała, że aktywność i dobra rywalizacja wy wpływają pozytywnie na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. A czas pandemii spowodował, że uczniowie mniej się ruszali, a lekcje wf-u nie wyglądały tak, jak powinny. - Aktywność, współpraca z rówieśnikami oraz zdrowa rywalizacja powodują, że jesteście zdrowi fizycznie i wasza psychika dobrze działa. Przyjmuję wyzwanie. Będę pracowała nad tym, aby takie programy, które promują ruch, rywalizację i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży, były programami rządowymi. Samorządy mogą wspierać takie działania, ale to państwo powinno się zatroszczyć o to, żeby nasza młodzież była zdrowa i miała dostęp do infrastruktury sportowej, na której będzie mogła się realizować. Liczę, że ta akcja spowoduje, iż ten program będzie popularny w całym województwie - mówiła posłanka.

Konkurs urzędu marszałkowskiego promował aktywny udział uczniów szkół podstawowych w lekcjach wychowania fizycznego oraz aktywny styl życia. Zadanie polegało na opracowaniu i przygotowaniu, a następnie wykonaniu trwającej 10 minut rozgrzewki ogólnorozwojowej do lekcji wf-u oraz nagranie filmu z wykonania

ćwiczeń.

Celem konkursu była promocja prozdrowotnych nawyków w zakresie aktywności fizycznej wśród uczniów szkół podstawowych. To aktywna forma walki z nadwagą i otyłością wśród dzieci – profilaktyka jednej z chorób cywilizacyjnych.

Filmy były oceniane pod kątem:

- doboru i układu ćwiczeń,
- precyzji oraz swobody wykonania układu ćwiczeń,
- doboru stroju, choreografii oraz scenerii, w której zostało wykonane nagranie.

Uczestnikami konkursu byli uczniowie klas I-III i IV-VIII szkół podstawowych z terenu województwa lubuskiego.

Ocena prezentacji została dokonana w dwóch kategoriach:

- kategoria I – uczniowie klas I-III;
- kategoria II – uczniowie klas IV-VIII;

Laureaci w kategorii klas I-III

1. Zespół Edukacyjny nr 10 w Zielonej Górze, klasa III (nagroda: tablica interaktywna),
2. Zespół Edukacyjny w Przyborowie klasa II (projektor rzutnik multimedialny),

Laureaci w kategorii klas IV-VIII

1. Publiczna Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Lubrzy, klasa IV i V (tablica interaktywna),
2. Szkoła Podstawowa im. Jana Brzechwy w Lesznie Górnym, klasa VI (projektor rzutnik multimedialny),
3. Szkoła Podstawowa w Małomicach, klasy IV a, IV b, V a, VI a, VI b, VIII b (stół do tenisa).

Uczennice ze Szkoły Podstawowej w Małomicach podziękowały za wyróżnienie i zapowiedziały, że będą regularnie ćwiczyć. W konkursie przedstawiły rozgrzewkę, w której postawiły na ćwiczenia z piłką, tańce i tańce z pomponami.

- Dowiedzieliśmy się o konkursie w ostatnich dniach przed wysłaniem filmu. Dziewczynki się zmobilizowały i dzięki wsparciu nauczycieli udało się. Połączyliśmy elementy ćwiczeń z tańcem, co wyszło bardzo spontanicznie i dla nich za to ogromne barwa. Nie mogliśmy się doczekać rozstrzygnięcia konkursu. Było bardzo dużo emocji i na pewno to nie ostatni raz, kiedy braliśmy udział – mówiła **Katarzyna Doligalska**, dyrektorka Publicznej Szkoły Podstawowej im. Arkadego Fiedlera w Lubrzy.

