

## Organizuj dziecku jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

Z uwagi na zminimalizowane ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa w otwartej przestrzeni pod warunkiem ciągłego zachowania dystansu społecznego<sup>1</sup> niezwykle ważne jest aby możliwie jak najczęściej spędzać czas na świeżym powietrzu niż w zamkniętych pomieszczeniach.

Aktywność fizyczna jest nie tylko istotna dla utrzymania prawidłowej masy ciała, ale ma ogromne znaczenie przy budowaniu prawidłowej odporności organizmu.

Zalety przebywania na świeżym powietrzu:

- dawka energii – zajęcia lub sport w plenerze z przyjemnym powiewem świeżego powietrza to czysta przyjemność!
- hartowanie organizmu – przebywanie na świeżym powietrzu nie musi się odnosić wyłącznie do ciepłych słonecznych dni!
- poprawa samopoczucia – umożliwiasz uczniom dotlenić organizm!
- dawka witaminy D3 – przebywanie na słońcu pomoże wzmocnić układ odpornościowy!
- poczucie swobody – unikasz zatłoczonych pomieszczeń!
- brak ograniczeń co do formy aktywności fizycznej - umożliwiasz przeprowadzenie wielu zabaw, gier czy też ćwiczeń, których nie jesteś w stanie zrealizować w pomieszczeniu!

---

<sup>1</sup> Zgodnie z aktualnymi wymaganiami określonymi w przepisach rozporządzenia Rady Ministrów w *sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii*