Aktywnie i zdrowo – wycieczki na basen i zajęcia Nordic Walking dla wychowanków OOW w Szubinie.

W trosce o zdrowie, dobre samopoczucie oraz wszechstronny rozwój naszych wychowanków organizowane są różnorodne wycieczki i zajęcia sportowo-rekreacyjne w miesiącach pazdzierniku i listopadzie 2026r. Wśród nich szczególnym zainteresowaniem cieszą się wyjazdy na basen oraz wspólne marsze z kijkami Nordic Walking.Wycieczki na basen to doskonała okazja do aktywnego spędzania czasu, nauki i doskonalenia umiejętności pływackich, a także oswajania się z wodą. Pobyt na pływalni dostarcza wychowankom wiele radości, pozwala zadbać o kondycję fizyczną oraz uczy zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialnego zachowania w wodzie. Wspólne zabawy i aktywności sprzyjają integracji grupy, budowaniu wzajemnego zaufania oraz przełamywaniu własnych obaw.Równie ciekawą formą aktywności są wyjścia i wycieczki z wykorzystaniem kijków Nordic Walking. Marsze na świeżym powietrzu pozwalają połączyć ruch z odpoczynkiem i poznawaniem najbliższej okolicy. Wychowankowie uczą się prawidłowej techniki chodzenia z kijkami, rozwijają sprawność fizyczną, wytrzymałość i koordynację ruchową. Aktywność na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa również na nastrój, pomaga rozładować napięcie i zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia.Wspólne wyjazdy i spacery to jednak nie tylko ruch i rekreacja. To także czas rozmów, współpracy, wzajemnego wsparcia i integracji. Wychowankowie mają możliwość rozwijania samodzielności, odpowiedzialności oraz umiejętności funkcjonowania w grupie. Każda taka inicjatywa przynosi nowe doświadczenia, wzmacnia poczucie własnej wartości i pokazuje, że aktywność fizyczna może być źródłem prawdziwej przyjemności.Organizowane wycieczki na basen i zajęcia Nordic Walking są ważnym elementem działań wychowawczych i profilaktycznych.

Pokazują, że zdrowy styl życia nie musi być obowiązkiem, lecz może stać się ciekawą przygodą, sposobem na dobre samopoczucie oraz okazją do wspólnego spędzania czasu.

Ruch to zdrowie, a wspólne chwile pozostają w pamięci na długo!

Organizatorzy wyjść i wyjazdów- wychowawcy OOWw Szubinie: Marchwiński, Chwiłka, Ruciński, Grubczyński.



