

## **ZDROWO I SPORTOWO**

Ogólnopolski program edukacyjny, w którym w roku szkolnym 2023/2024 bierze udział Mały Samorząd klas 1-3.

Celem programu jest zwiększanie świadomości na temat roli i wagi aktywności fizycznej (również odpowiedniego odżywiania i odpoczynku, tzn. właściwej dawki i jakości snu) w prawidłowym rozwoju fizycznym oraz psychicznym dziecka, a także przeciwdziałaniu pandemii chorób cywilizacyjnych (w tym nadwagi i otyłości, cukrzycy typu 2, wad postawy).

Ważną rolę odgrywa również aspekt uświadomienia zmiany w podejściu do wczesnej specjalizacji w sporcie oraz świadomego minimalizowania zbyt wczesnej rywalizacji.