

29 kwietnia 2021

Dzień sportu i zdrowego stylu życia



Zajęcia o charakterze sportowo-rekreacyjnym oraz edukacji zdrowotnej i zdrowego trybu życia odbyły się na terenie 21. CPL Nadarzyce oraz kompleksu sportowego „Orlik” w Bornem Sulinowie. W Dniu sportu uczestniczyli żołnierze i pracownicy resortu obrony narodowej. Odpowiedzialnym za realizację harmonogramu Dnia sportu był starszy instruktor. Celem głównym realizowanych przedsięwzięć była popularyzacja różnych form aktywności sportowych oraz edukacja zdrowotna, a także integracja żołnierzy oraz pracowników resortu obrony narodowej, nauka współdziałania w zespole, kształtowanie koordynacji ruchowej i motorycznej, nauka zachowań „zdrowej rywalizacji”, promowanie aktywnego stylu życia.

W ramach Dnia sportu i zdrowego stylu życia zrealizowane zostały następujące tematy:

1. Zapobieganie powstaniu nadwagi i otyłości. BMI co to jest i jak je obliczyć, jego związek ze zdrowiem. Czynniki ryzyka i konsekwencje zdrowotne.
2. Rywalizacja komórek organizacyjnych w „przeciąganiu liny”.
3. Piłka nożna. Uderzenia piłki nogą.
4. Zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych przypadkach.

Podczas realizacji powyższych przedsięwzięć przestrzegano zaleceń sanitarnych związanych z przeciwdziałaniem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2.