**PIKNIK MÓZG LUBI RUCH**

**Aktywność ruchowa i praca mózgu doskonale się uzupełniają. Najlepszym dowodem Einstein, któremu teoria względności wykluła się w głowie podczas... jazdy rowerem.**

„Mózg lubi ruch” to piknik dla rodzin z dziećmi, przede wszystkim w wieku 3-12 lat, gdyż w tym właśnie okresie kształtuje się ludzki umysł. My zaś, rodzice, dziadkowie, przyzwyczajeni do kojarzenia nauki ze ślęczeniem nad książkami, często nie doceniamy roli jaką aktywność fizyczna odgrywa w tym procesie. Jakżeż często tracimy przy tym czas, zdrowie i pieniądze w poradniach i klinikach, zamiast wziąwszy sprawy we własne ręce skupić się na profilaktyce. Jak to robić, pokażą specjaliści z praskich poradni psychologiczno-pedagogicznych, placówek oświatowych oraz klubów prowadzących zajęcia dla dzieci, dzieląc się swoim doświadczeniem i pomysłami. Pokażą techniki do wykorzystania w domu i na spacerach bez inwestowania w kosztowny sprzęt i zabiegi, bo do ich stosowania wystarczą z reguły najprostsze przedmioty, jakie każdy ma w domu albo wyposażenie ogólnodostępnych obiektów rekreacyjno-sportowych. Podczas pikniku będzie można wziąć udział w pokazach sportowych, mocując się w zapasach sumo, czy tańcząc przy rytmicznej muzyce capoeiry. Specjaliści z różnych dziedzin udzielą bezpłatnie porad i konsultacj.

Udział w pikniku ma sens, bo bawiąc się z dziećmi wspomagamy ich prawidłowy rozwój, zacieśniając jednocześnie emocjonalne więzi w rodzinie. Jeśli przyjmiemy tę strategię, urzeczywistni się motto imprezy: **Profilaktyka to nasza taktyka!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Piknik „Mózg lubi ruch” odbędzie się 21 października 2017 w godz. 10:00 - 13:00, w hali sportowej OSIR przy ul. Siennickiej 40.

<https://www.youtube.com/watch?v=9oqg8rh8g1Y&list=PLFosB_DbveDWTfh3emIt_FCSJTlokA8TI>

<http://www.mozglubiruch.eu/>

**Piknik ma charakter non-profit, udział w imprezie jest bezpłatny.**

**ZAPRASZAMY!!!**

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 16**