



Uczniowie Mechanika w marszu nordic walking [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2018.09.25



W dniu 21 września 2018r. odbyła się wyjątkowa impreza - marsz nordic walking. Udział w nim wzięli zarówno uczniowie "Mechanika", jak i dzieci i młodzież z innych szkół oraz nauczyciele, rodzice i osoby dorosłe.

Łącznie około 100 osób wysłuchało prelekcji Pana Krzysztofa Człapskiego - wielokrotnego mistrza Polski i wicemistrza Europy w nordic walking na 5 km, dotyczącej zarówno zdrowego stylu życia, kreowania prawidłowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych, jak i podstaw marszu nordic walking. Po zapoznaniu się z techniką i zasadami nordic walking oraz dobraniu odpowiednich kijków uczestnicy ruszyli na trasę marszu przy udziale dyrekcji Zespołu Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie w osobach p. Sylwii Tomanek, p. Małgorzaty Janiszek i p. Mariusza Wolańskiego oraz nauczycieli, rodziców i innych osób, które wzięły udział w marszu wspólnie z dziećmi i młodzieżą. Dodatkowo poruszono zagadnienia zapobiegania patologii i dyskryminacji społecznej w celu integracji międzypokoleniowej oraz budowania wartościowego i bezpiecznego współistnienia osób. Działania te - jako cele zgodne z działalnością Uczniowskiego Koszykarskiego Klubu Sportowego BASKET w Iławie działającego w "Mechaniku" pod kierunkiem p. Grzegorza Grabskiego, prezesa klubu i jednocześnie trenera nordic walking - zostały w całości zrealizowane.

- Podczas marszu towarzyszyła nam wyjątkowa atmosfera, poczucie wspólnoty, a nade wszystko ruch na świeżym powietrzu w otoczeniu przyrody - podsumowuje

Mariusz Wolański, wicedyrektor Zespołu Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie. - **Sprawność fizyczna była mniej wymagana, bo liczyła się radość i uśmiech na twarzy oraz podejmowane aktywności. Bardzo ucieszyły nas spontanicznie przyłączające się osoby w czasie ćwiczeń w parku oraz w Galerii Jazzowej. Smaczny posiłek, przygotowany przez uczniów naszej szkoły pod kierunkiem p. Małgorzaty Lewandowskiej dopełnił całości imprezy, której ostatnim elementem były zajęcia jogi, również pod okiem pana Krzysztofa Człapskiego. Ponadto pan Grzegorz Grabski - jako organizator i prowadzący częściowo marsz uzyskał status Instruktora LEKI Nordic Walking, zdając egzamin teoretyczny i praktyczny. Dzięki temu oraz pozyskaniu kijków na rzecz UKKS Basket w Iławie będziemy mogli realizować zajęcia nordic walking przez cały rok szkolny. A wszystko dla naszego zdrowia i rozwoju.**

Zdjęcia: "Mechanik".

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55770-uczniowie-mechanika-w-marszu-nordic-walking-zdjecia>