



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ KRAJ



Svetový deň pohybu k zdraviu
sa oslavuje od roku 2003
dňom 10. mája.

Poukazuje na problém pohodlného
sedavého spôsobu života a z toho plynúcich
ochorení spôsobených **nedostatkom pohybu.**

Cieľom tohto dňa je zvýšenie povedomia
o zdravom životnom štýle založeného na
dostatku primeraného pohybu.



Športový deň

v DSS a ZPS Martin
sa konal

(pri príležitosti Svetového dňa pohybu k zdraviu)

10. 05. 2016 (utorok) o 9:30 hod.

Formy pohybu a telesnej aktivity sú rozmanité.

*My sme si pre klientov vybrali
športové disciplíny,
ktoré sme prispôbili ich veku
a tiež fyzickému i zdravotnému stavu.*





*„Pohyb priaznivo pôsobí na
všetky telesné systémy a oddŕaľuje
starobu.“ ☺*



*Klienti sa v hojnom počte zapojili
do športových aktivít a využili tak možnosť
urobiť niečo pre svoje zdravie.*



**Súťažná
disciplína**



*hod
loptičiek
do vedra*





Súťažné disciplíny



šípky



nová hra s obručami





Vít'azi si odniesli sladké odmeny.

**Športový deň
priniesol klientom
zlepšenie nálady
a pocit radosti zo života.**

