

„Tylko jedna minuta”

Drodzy Państwo,

Jakość uczenia podnosi się, gdy wzbogacamy wysiłek intelektualny o gimnastykę ciała.

W ubiegłym roku szkolnym wraz z uczniami Naszej Szkoły (SP 18 w Dąbrowie Górniczej) przyłączyliśmy się do programu **JAM (JUST-a-MINUTE) SCHOOL PROGRAM**

Ponieważ mózg zużywa około 20-30% tlenu pobieranego przez ciało, ćwiczenia ruchowe mają ogromne znaczenie – usprawniają jego działanie i zwiększają skuteczność jego pracy. Wpływają pozytywnie na samopoczucie i odprężają, a także uaktywniają pracę obu półkul mózgowych, co poprawia skuteczność uczenia.

Program **JAM (JUST-a-MINUTE)**:

- skierowany jest do dzieci, nauczycieli, pracowników szkoły,
- ma na celu wypracowanie wśród uczniów zdrowszych nawyków żywieniowych i bardziej aktywnego stylu życia,
- jest programem darmowym.

W zeszłym roku szkolnym w projekcie wzięło udział ponad 1.350 000 osób ze Stanów Zjednoczonych oraz nasza szkoła, jako jedyna w Europie, a **27 września 2012 pobiliśmy rekord świata** w największej liczbie ludzi, ćwiczących w tym samym czasie w ciągu jednej minuty.

Dnia 26 września 2013 roku, po raz drugi przystępujemy do amerykańskiego programu promującego codzienną jednonminutową aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia wśród dzieci i młodzieży pod nazwą "Jam - Just-a-minute ". W tym dniu pobijamy kolejny rekord!!!

Miło nam będzie jeśli uczniowie Państwa Szkoły przyłączą się do tego programu i wspólnie pobijemy ustanowiony już rekord.

Przyłączcie się prosimy do prowadzonej przez nas akcji w ramach "Jam- Just-a-minute"!

Koordynatorzy programu: Agata Szewczyk, Dorota Rapacz- Perz

Ważne informacje o programie można znaleźć na naszych programach:

<http://www.facebook.com/jam> , <http://www.jamworldrecord.org/>

Zapytania prosimy kierować na adres mailowy: jampoland2013@gmail.com