

“Ciekawą propozycję na wakacyjne soboty przygotowała Fundacja “Twoja Droga” z Łagowa, która w lipcu i sierpniu zaprasza zgorzeleckie Rodziny z dziećmi w wieku od 3 do 10 lat do udziału w projekcie pt. „Zdrowie z lasu - rodzinne wyprawy w Naturę”.

Celem projektu jest kształtowanie prozdrowotnych postaw i nawyków mieszkańców Zgorzelca oraz promowanie zdrowego stylu życia dzięki możliwości doświadczania przez nich dobroczynnego wpływu kontaktu z przyrodą na ich stan psychiczny i fizyczny .

Jak piszą w zaproszeniu organizatorki: “Podczas rodzinnej wyprawy do lasu, powoli i bez pośpiechu doświadczysz Natury wszystkimi zmysłami. Razem ze swoimi dziećmi lub wnukami poczujesz, dotkniesz, powąchasz, posmakujesz lasu. Odkryjesz lub przypomnisz sobie jak niezwykłym miejscem jest „zwykły” ? las... A wspólny piknik na zakończenie wyprawy tylko „podkreśli” apetyt na kolejne wyprawy do lasu po zdrowie.

DLACZEGO WARTO?

Wyniki licznych badań naukowych prowadzonych na świecie pozwoliły wysnuć wnioski , że przebywanie w Naturze m.in:

- zwalcza stres,
- pomaga się skupić,
- stymuluje rozwój dzieci,
- poprawia odporność,
- wspomaga układ nerwowy i układ krążenia,
- poprawia nastrój.

Oprócz wszystkich korzyści dla ciała i dla umysłu płynących z przebywania w bliskiej więzi z Naturą będzie to czas spędzony rodzinnie . Twoje dziecko dostanie też uwagę bliskiego dorosłego, który pomoże w razie potrzeby lub tylko podąży za dzieckiem w świecie przyrody. Sama/ sam doświadczysz relaksu i ukojenia dzięki niespiesznemu przebywaniu w otoczeniu Natury.

DLA KOGO ?

Zapraszamy zgorzeleckie Rodziny z dziećmi w wieku od 3 do 10 lat. Młodsze lub starsze rodzeństwo mile widziane, jednak program wyprawy przygotowany jest dla dzieci w podanym przedziale wiekowym. Dzieci mogą uczestniczyć w wyprawie także z Babciami, Dziadkami, Wujkami czy Ciociami

KIEDY? soboty

24 lipca.

7 sierpnia

21 sierpnia

Godz.10:00-13.00

Udział w projekcie jest bezpłatny.

Szczegóły na profilu Fundacji na Facebook-u .