

# POZYTYWNE AKTYWNOŚCI

# ASPEKTY FIZYCZNEJ



- 1 większa siła i wytrzymałość kości
- 2 rozładowanie stresu / napięcia
- 3 akceptacja własnego ciała
- 4 zmniejszenie otępienia
- 5 poprawa koncentracji
- 6 zapobieganie chorobom
- 7 zrozumienie ograniczeń własnego ciała i poznanie jego budowy
- 8 zwiększenie pewności siebie
- 9 lepsze funkcjonowanie mózgu
- 10 poprawa pamięci
- 11 nauka współpracy w grupie
- 12 pogłębienie relacji ze współwzrostkami
- 13 zwiększenie wytrzymałości fizycznej
- 14 poprawa umiejętności motorycznych

M4B



DECATHLON

SCANMED

Velvet

blżej przedszkola



DEV-SOFT



teleToON+

