



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-  
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli  
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego  
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38  
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93  
www.pcpppidn.eu • sekretariat@pcpppidn.eu



Głogów, 13.12.2023

***Szanowni Państwo Dyrektorzy, Nauczyciele***

***Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Głogowie  
serdecznie zaprasza do udziału w warsztatach szkoleniowych***

***Zdrowy kręgosłup- głęboka stabilizacja statyczna i dynamiczna.***

***Warsztat adresowany jest do nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych,  
ponadpodstawowych, szkolnictwa specjalnego  
i wszystkich zainteresowanych wymienioną tematyką.***

Podczas spotkania uczestnicy poznają w teorii i w praktyce czym są ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, jak zaplanować i poprowadzić zajęcia mające na celu przywrócenie prawidłowych wzorców ruchowych. Choroby kręgosłupa zaliczane są do chorób cywilizacyjnych i coraz częściej dotyczą nie tylko osoby starsze, ale również młodzież i dzieci. Wynika to z siedzącego trybu życia i coraz mniejszej aktywności ruchowej. Jeśli interesujesz się zagadnieniami związanymi z przyczynami bólu kręgosłupa ten warsztat jest przeznaczony dla Ciebie. Podczas szkolenia dowiesz się jak niwelować bóle kręgosłupa poprzez ćwiczenia i właściwy oddech.

**Program:**

- jak zadbać o przywrócenie prawidłowych wzorców ruchowych, statycznej i dynamicznej równowagi ciała oraz poprawę siły i elastyczności mięśniowej
- nauka poprawnego wykonywania ćwiczeń i stopniowana trudności
- jak poprowadzić zajęcia ukierunkowane na zdrowy kręgosłup dla dzieci i młodzieży

**Termin: 21.02.2023 r. (środa) godz. 15:00 - 17:15**

**Prowadzący:** Beata Hołowko nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor sportowy i fitness

**Osoby odpowiedzialne:** Beata Bielska – doradca metodyczny

**Miejsce:** SP 3 Głogów, pl. Mieszka I 22 67-200 Głogów

**Warsztat płatny: 80 zł**

**Wymagany wygodny strój do ćwiczeń.**

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA**

Prosimy o zgłaszanie się na szkolenie do dnia **12.02.2024r.** –poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy:

<https://odm.pcpppidn.eu/zapisy-na-szkolenia/>

Wszelkich informacji dot. form szkoleniowych udziela dział szkoleń

tel. 76 838 42 93.

Dyrektor PCPPPiDN w Głogowie  
Barbara Krzywulicz