



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Pierwsze aktywne spotkanie "W zdrowym ciele zdrowy duch" za nami**

Publikowane od  
04.08.2023 11:15:33



W profilaktyce zdrowia niezastąpiona jest aktywność fizyczna. Aktywność fizyczna (ruchowa) stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia i jest jedną z

podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci i młodzieży prawidłowy rozwój.

Uaktywnianie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, np. odporność na stresy, równowaga emocjonalna, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Każde dziecko aby należycie się rozwijało powinno być aktywne fizycznie przez parę godzin dziennie i w miarę możliwości powinien to być ruch urozmaicony.

**Mając na uwadze prawidłowy i harmonijny rozwój swoich najmłodszych mieszkańców Samorząd Miasta Mława w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława w 2023r roku, finansuje profilaktyczne zajęcia sportowe, które odbywać się będą na terenie mławskich placów zabaw. Na wspólną zabawę w ramach projektu pod nazwą "W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH" zaprasza realizator Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej "Bądźmy Razem" przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Mławie.**

W czwartek 3 sierpnia 2023 r. odbyło się pierwsze spotkanie na terenie placu zabaw w parku miejskim - fotorelacja w załączeniu.

Kolejne spotkania odbędą się:

- 10 sierpnia 2023 r.- plac zabaw na os. Wólka przy tężniach,
- 24 sierpnia 2023 r. - plac zabaw przy MOSiR

na które serdecznie zapraszamy!













---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/pierwsze-aktywne-spotkanie-w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch-za-nami>