

## *Kūno kultūra kitaip*

Spalio 3 d. Biržų „Aušros“ pagrindinės mokyklos sveikatos priežiūros specialistė pasikvietė jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorę Vestą Urvakytę, pravesti netradicinę kūno kultūros pamoką - kalanetiką.

Kalanetika – pratimų sistema, skirta kūno stangrinimui, nedidinant jo masės. Treniruočių metu dingsta nerimas, lengviau atsipalaiduojama, priduodama energijos ir geros nuotaikos. Dėl organizmo medžiagų apykaitos suaktyvinimo, numetami nereikalingi kilogramai, išryškintos unikalios kūno linijos.

10 b klasės mokiniai įgijo naujų kompetencijų, susipažino su nauja kūno tobulinimo forma.



*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
Jurgita Skujienė*

