



### Kategoria

- Sport

Ferie to szczególny okres dla dzieci i młodzieży. Całodzienne siedzenie beczynne w domach przy komórkach, tabletach, laptopach i telewizorach, to nie najlepszy pomysł.

Ośrodek Sportu chcąc uaktywnić sposób spędzania czasu naszym milusińskim, zaproponował im szereg form ruchowych.

We wtorek, 23 stycznia 2024 roku w Parku Wodnym, dzieci z rocznika 2016-2014 uczestniczyły w dwugodzinnych **grach i zabawach w wodzie**. Po podziale na dwie drużyny w ramach rozgrzewki zagrano w piłkę wodną „kto dłużej będzie w posiadaniu piłki”. Następnie przeprowadzono konkurencję „siłowania w łańcuchach”. Po tak solidnym przygotowaniu przystąpiono do rywalizacji w rzędach. Dwa sześciuosobowe zespoły w wyścigach musiały się wykazać zręcznością, szybkością oraz umiejętnością pływania i nurkowania. Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymali batoniki na uzupełnienie straconych kalorii.

W tym samym dniu w godzinach popołudniowych można było się wyciszyć i poruszyć do działania „szare komórki” na **rekreacyjnych zajęciach szachowych**, które odbyły się w sali konferencyjnej Parku Wodnego w Hajnówce. W zajęciach uczestniczyła młodzież z rocznika 2004-2009. Pięć osób zagrało mecze między sobą, a następnie została przeprowadzona mini symultana szachowa z Łukaszem Suchowierskim, licencjonowanym instruktorem i sędzią szachowym. Twórca wielu programów i publikacji szachowych stwierdził, że uczestniczący uczniowie SP 4 Hajnówka i SP Dubin mają bardzo duży potencjał, żeby grać w tę królewską grę na wyższych poziomach.

Organizator składa serdeczne podziękowanie Dyrekcji Parku Wodnego za bezpłatne udostępnienie basenu rekreacyjnego i sali konferencyjnej dla uczestników.

Menedżer ds. Sportu – Janusz Ludwiczak

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/4773-ferie-na-sportowo>