



**Magiczny
Kraków**

Sztafety uczniów pobiegły po krakowskich Błoniach

2024-05-24

W piątek, 24 maja, odbyła się druga edycja imprezy sportowej „#Ogarniam życie... biegiem”. Wzięło w niej udział ponad 300 uczniów z samorządowych szkół podstawowych i ponadpodstawowych. To dzieci i młodzież, które uczestniczą w miejskim projekcie promującym dbałość o zdrowie psychiczne i fizyczne. Organizatorami zawodów są Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy oraz Wydział Edukacji Urzędu Miasta Krakowa.

W listopadzie 2022 r. Miasto Kraków rozpoczęło realizację pilotażowego projektu „#Ogarniam życie”, skierowanego do dzieci i młodzieży szkolnej, który zrodził się z troski o kondycję i bezpieczeństwo psychiczne młodych ludzi. Ma zachęcać do tego, by mądrze i kreatywnie wypełniać czas wolny, a więc wybierać te aktywności, które rozbudzają ciekawość, motywują do szukania życiowych pasji, budują charakter i odporność psychiczną, a tym samym chronią m.in. przed ryzykiem popadnięcia w uzależnienia.

Chodzi o to, by wzmocnić u młodych poczucie sprawczości – aby poczuli, że kondycja psychiczna zależy w dużej mierze od nich samych, od aktywności, które podejmują. Dlatego tak istotne jest, aby w życiu znalazło się miejsce na pasje i zainteresowania, sport i rekreację, uczestnictwo w kulturze, budowanie więzi (przyjacielskich, rodzinnych czy międzypokoleniowych), zaangażowanie społeczne czy zdrowe nawyki (nie tylko żywieniowe, ale też choćby równowagę między pracą, nauką, rozrywką i odpoczynkiem).



**Magiczny
Kraków**

Praktyczną realizacją tych założeń była wiosenna impreza sportowa na krakowskich Błoniach, która w tym roku miała swoją drugą edycję – organizowaną pod hasłem „Ogarniam życie... biegiem” przez Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy oraz Wydział Edukacji Urzędu Miasta Krakowa. Wzięli w niej udział uczniowie krakowskich samorządowych szkół podstawowych i ponadpodstawowych – uczestnicy miejskiego projektu „Ogarniam życie”.

Tym razem był to jednak bieg sztafetowy, organizowany w trzech kategoriach wiekowych: uczniowie klas II i III szkół podstawowych pobiegli na dystansie około 500 m, ich starsi koledzy z klas VII i VIII oraz młodzież szkół ponadpodstawowych rywalizowali na dystansie około 1000 m. Jedna sztafeta liczyła sześciu zawodników: trzy dziewczyny i trzech chłopców.

Nikogo chyba nie trzeba przekonywać, że odpowiednio serwowana aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla dobrostanu psychicznego. Bieganie idealnie poprawia wydolność organizmu oraz samopoczucie, redukuje stres i sprawia, że stajemy się silniejsi i wytrwalsi w dążeniu do wyznaczonych celów. Tak więc na start i do mety!