**HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGUYỄN CHUYÊN MỸ HÀO HỨNG VỚI HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ DỤC GIỮA GIỜ**

 Vào mỗi giờ ra chơi, sân trường THCS Nguyễn Chuyên Mỹ lại rộn ràng tiếng cười nói và những bước chân nhịp nhàng khi các em học sinh tham gia hoạt động tập thể dục giữa giờ. Đây là một trong những hoạt động được nhà trường tổ chức nhằm giúp các em rèn luyện sức khỏe và giải tỏa căng thẳng sau những giờ học căng thẳng.

 Khi tiếng nhạc vang lên, toàn thể học sinh từ các lớp nhanh chóng xếp hàng ngay ngắn trên sân trường. Dưới sự hướng dẫn của thầy Tổng phụ trách và Ban chỉ huy Liên đội, các em thực hiện các bài tập thể dục đơn giản nhưng hiệu quả như vươn vai, hít thở sâu, nhảy tại chỗ và các động tác giãn cơ nhẹ nhàng.

 Các bài tập không chỉ giúp học sinh cải thiện sức khỏe, tăng cường sự dẻo dai mà còn tạo ra không khí sôi động, vui tươi, giúp các em thư giãn tinh thần để tiếp tục tập trung vào học tập. Đặc biệt, hoạt động này còn khuyến khích tinh thần đoàn kết và ý thức kỷ luật, khi tất cả các em đều tham gia đầy đủ và đồng đều.

 Nhiều em học sinh chia sẻ rằng, tập thể dục giữa giờ giúp các em cảm thấy thoải mái hơn, tinh thần sảng khoái hơn và có thêm năng lượng để tiếp tục buổi học. Đây là một thói quen tốt mà nhà trường duy trì nhằm nâng cao ý thức giữ gìn sức khỏe và rèn luyện thể chất cho học sinh.

Hoạt động tập thể dục giữa giờ không chỉ là một phần của lịch trình học tập mà còn là dịp để các em thể hiện sự năng động, vui tươi, góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh và tích cực.