Wychowanie Fizyczne

Moi drodzy w tych niezwykłych czasach sami musicie zadbać o własne zdrowie. Ruch fizyczny jest niezbędny do podniesienia odporności i samopoczucia, które wpływa na cały nasz organizm.

Podstawą jest odpowiednie odżywianie bogate w warzywa i owoce (jak najmniej słodyczy czy gazowanych napojów), bardzo dużo należy pić wody, ciepłych napojów, rozcieńczonych soków.

Nie przejadamy się.

Po drugie wstajemy z kanapy co oznacza mądry ruch na świeżym powietrzu. Ubieramy się do pogody i przebywamy na zewnątrz nie za długo, żeby nie przemarznąć i nie przeziębić się.

**Nie wolno się bawić wspólnie z innymi dziećmi, grać w piłkę czy inne formy kontaktu.**

W domu ruszamy się w miarę możliwości z użyciem różnych dostępnych przyborów (skakanka, mała poduszka, kółko hula-hop i wiele innych, które możecie wymyślić sami .

Starsi uczniowie mogą ćwiczyć gimnastykę o różnych porach : rano, podczas pracy przy biurku i komputerze. Przeprostować się, przegimnastykować palce, ręce i nogi.

Ci którzy lubią ćwiczyć przy muzyce niech z korzystają przykładów w Internecie szczególnie dziewczęta zachęcam do tej formy zabawy sportowej.

Bardzo Was pozdrawiam życzę dożo spokoju i zdrowia Wam i Waszym bliskim

Roman Nożkiewicz