

W czasie zawieszonych zajęć, proszę przeczytać dzieciom, bądź dzieci same odczytają.

Wiemy, że odporność naszego organizmu zależy w dużej mierze od stylu życia jaki prowadzimy, między innymi: jak się odżywiamy, ile śpimy czy wykazujemy aktywność sportową. Ponieważ WHO zdecydowanie zaleca ograniczenie kontaktów, a co za tym idzie przebywanie w domu - myślę, że dwa z wymienionych punktów możecie realizować tzn. wyspać się i samodzielnie uprawiać sport. Uwierzcie mi, żeby poćwiczyć nie trzeba wychodzić z domu, nie potrzebujemy też zbyt dużej powierzchni.

- Proponuję zacząć od porannego rozruchu aby pobudzić krążenie. Po przebudzeniu otwórzcie okno i wywietrzcie pokój. Zróbcie kilka podstawowych ćwiczeń, które znamy z rozgrzewki na lekcji wychowania fizycznego np. przysiady, skłony, wymachy, krążenia ramion. Ilość wykonywanych ćwiczeń zależy tylko i wyłącznie od Ciebie i Twojego zaangażowania.

Można również zagrać w gry planszowe. We wszystkie wyżej wymienione działania możecie zaangażować swoich bliskich (rodzeństwo, mamę, tatę - jeśli tak jak Wy siedzą w domu).

Pamiętajcie o tym, żeby wszystkie ćwiczenia wykonywać z zachowaniem bezpieczeństwa i na miarę swoich możliwości. Trzeba mieć dużo silnej woli i samodyscypliny, ale wierzę w Was i trzymam kciuki.

**DACIE RADE!**