

## Zaplanuj zdrowo i aktywnie swój każdy dzień

Pamiętaj, że będąc w domu też należy być zorganizowanym. Musimy działać według wcześniej ustalonego planu.

Oto propozycja aktywności w tym wyjątkowym czasie.

1. Rozpocznij dzień aktywnością fizyczną (może to być kilka prostych ćwiczeń ruchowych).

Oto przykład:

- \* bieg w miejscu przez ok. 30 sekund;
- \* wymachy ramion i nóg w pozycji stojącej 10x
- \* leżenie tyłem o nogach ugiętych w kolanach - unoszenie bioder w górę 10x
- \* leżenie tyłem o nogach prostych - nożyce poziome i pionowe po 10x
- \* leżenie tyłem o nogach ugiętych w kolanach-wykonaj brzuszki 10x
- \* Nie zapomnij o ćwiczeniach oddechowych (wdech nosem i długi wydech ustami po każdej serii ćwiczeń).

2. Gdy skończysz lekcje wykonaj aktywność fizyczną, którą lubisz. Może to być spacer, marszobieg czy rower( najlepiej wspólnie z rodzicami). Przestrzegaj wszystkich zasad związanych z pandemią koronawirusa.

3. Gdy podczas realizowania różnych lekcji czujesz się zmęczony(-a), wykonaj kilka ćwiczeń śródlekcyjnych (skłony, krążenia głowy, przysiady, krążenia tułowia itp).

**Życzę powodzenia i radości z ćwiczeń.**