

W związku ze zmianą sposobu nauczania na bieżący tydzień przesyłam Wam proste ćwiczenia do wykonania samodzielnego w domu .

Zapoznaj się również z treścią przesłanych informacji na temat edukacji prozdrowotnej.

Jeśli jest odpowiednia pogoda to proszę ćwiczyć przy otwartym oknie.

**1. Bieg w miejscu-** Bieg w miejscu uaktywnia do działania wszystkie partie mięśni i doskonale modeluje sylwetkę oraz może być elementem rozgrzewki. Aby wykonać to ćwiczenie nie potrzeba praktycznie żadnych akcesoriów treningowych – wystarczy wygodna odzież oraz sportowe buty. .

15-minutowy bieg w miejscu pozwala spalić około 130 kcal. Aby osiągnąć lepszy wynik, warto w czasie treningu naprzemiennie zmieniać tempo wykonywania ćwiczenia.

Jeśli bieg sprawia Ci problem , to zamiast biegu zastosuj **marsz w miejscu**

## **2. Przysiady**

Przysiady to także ćwiczenia wyszczuplające, które pozwalają wzmocnić mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Wykonaj ćwiczenia w seriach po 4 razy po 20 przysiadów.

## **3. Klasyczne brzuszki**

Brzuszki to kolejne proste i skuteczne ćwiczenie ; robione systematycznie, wzmacniają mięśnie brzucha oraz pleców .

## **3. Deska (plank)**

Deska to ćwiczenie, które uaktywnia mięśnie całego ciała i rewelacyjnie wpływa na zdrowie kręgosłupa. . Dla początkujących zaleca się 2-3 serie deski, które nie powinny trwać dłużej niż 30 sekund. (ćwiczenie opisane we wcześniejszych zestawach ćwiczeń)

## Edukacja prozdrowotna

Jak dbać o higienę osobistą?

Higiena osobista jest ważna nie tylko dlatego by wyglądać ładnie na co dzień, ale również by zapobiegać występowaniu i rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych. Odpowiednie środki ostrożności mogą pomóc uniknąć zachorowania od osób w twoim towarzystwie.

Pamiętaj o następujących rzeczach:

1. myj zęby rano i wieczorem, a najlepiej po każdym posiłku
2. myj ręce przed każdym posiłkiem oraz po przyjściu do domu, zawsze po wyjściu z toalety
3. przed pójściem spać gruntowna higiena-prysznic to najlepszy sposób aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń z ciała
4. codziennie ubieraj czystą bieliznę
5. przed snem zakładaj piżamę
6. nie spij w ubraniu, które nosiłeś przez cały dzień
7. dbaj o paznokcie, przycinaj je systematycznie, za długie paznokcie są siedliskiem dla bakterii
8. codziennie wykonuj kilka ćwiczeń ruchowych-to poprawia krążenie
9. wysypiaj się , przed snem przewietrz sypialnię

Higiena osobista jest ważna dla zdrowia: człowiek czysty i wypoczęty jest bardziej odporny na różne szkodliwe i niewidzialne bakterie i wirusy.

**W TYM TRUDNYM CZASIE SPOWODOWANYM EPIDEMIAŁ COVID PAMIĘTAJ ŻE MUSISZ:**

1. Nosić maseczkę zakrywającą usta i nos
2. Zachowywać bezpieczny odstęp
3. Unikać wszelkich zgromadzeń ludzkich
4. Myć i dezynfekować ręce
5. Ograniczyć wszelkie wyjścia z domu do miejsc publicznych: sklepy, place zabaw, kino
6. Witaj się z przyjaciółmi bez uścisków dłoni

Prześlij informację , czy wykonałeś zalecone ćwiczenia (możesz załączyć zdjęcia) na mój adres email; [Mariusz.rosinski@soswdnr.pl](mailto:Mariusz.rosinski@soswdnr.pl). Na odpowiedzi czekam w przyszłym tygodniu.

O dalszej formule zajęć z wychowania fizycznego będę Was informował.

Pan Mariusz