

Klasa 3

Wygląda moi drodzy na to, że przez jakiś czas nie będziemy się spotykać. Inni nauczyciele trochę was męczą. Ja spróbuję was trochę zrelaksować
Będę wam przysyłał filmiki z Youtuba, na których będą ćwiczenia do zabijania nudy.
Czasami podeślę wam jakiś mądry artykuł do poczytania. Przede wszystkim jednak chciałbym zwrócić waszą uwagę na problem jak brak ruchu wpływa na wasze ciało. Przez to zamknięcie jesteśmy trochę jak na stacji kosmicznej. Chciałbym abyście zobaczyli na początek jak i dlaczego kosmonauci ćwiczą w kosmosie

<https://youtu.be/idpUDvhfrFw>

Chciałbym zwrócić waszą uwagę na dietę. Kiedy mało się ruszamy powinniśmy ograniczyć ilość jedzenia! Inaczej wyhodujemy sobie spore ilości sadełka na potem. Warto jeść owoce i warzywa, a trochę ograniczyć słodycze.

Na koniec zaproszę do zabawy kogoś chętnego w domu /brat, siostra, mama i tata też się nadadzą :).

<https://kreatywnieaktywni.pl/article/26-Ciep%C5%82o-zimno>

miłej zabawy!
WG