

Drodzy uczniowie!

Wszyscy znaleźliśmy się w trudnej sytuacji ponieważ nie możemy chodzić chwilowo do szkoły.

Zachęcam was jednak do codziennej aktywności ruchowej. Wiem, że uwielbiacie ruch i dlatego mam dla was kilka propozycji:

1. Codziennie samodzielnie posprzątaj swój pokój.
2. Jeśli masz w domu schody to proponuję kilkakrotne wejście i zejście po nich.
3. Jeśli masz własne podwórko to przy sprzyjającej pogodzie możesz pospacerować sam, z rodzeństwem, z rodzicami lub z psem.
4. Włącz sobie ulubioną muzykę i potańcz z rodzeństwem, z rodzicami.
5. Znasz wiele ćwiczeń ruchowych, możesz je wykorzystać i pokazać rodzeństwu, rodzicom.
6. Przesyłam ci filmik "Trening dla mamy z dzieckiem", który również możesz wykorzystać.
<https://www.youtube.com/watch?>