

## W-f – zdalne nauczanie- tydzień 26 (10-14 maja 2021)

Moi drodzy, nareszcie wracamy!! Od 17 maja w systemie hybrydowym, a od 31 maja stacjonarnie. 😊 😊

Na obecny tydzień mam dla was następujące propozycje:

### **1.Aktywna przerwa -cd**

**Już 26 tydzień siedzisz przy komputerze!!!**

- Wstań z krzesła,
- Rozruszaj się,
- Pobudź uśpione mięśnie,
- Pozbądź się bólu pleców, oczu, głowy i nadgarstków,
- Zadbaj o swoje serce i kręgosłup,
- Zwiększ swoją efektywność.

**Proponuję ci jaśniejszą instrukcję jak zrobić aktywna przerwę. Obejrzyj instruktaż:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yhO0I2FL9To>

**2. A teraz masz aktywną przerwę z objaśnieniem:**

<https://www.youtube.com/watch?v=AIA1esxy9fM>

**3 propozycja \_:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yeCQQEmhQ-E>

#### **4 propozycja: Ćwiczenia na palce i nadgarstki przy nauce zdalnej.**

Wszyscy, którzy długo pracują przy komputerze, czy smartfonie wcześniej, czy później odczuwają dyskomfort, ból w nadgarstkach, ból dłoni, ból palców, czy drętwienie rąk. Na szczęście w bardzo prosty sposób można temu zapobiec - poprzez odpowiednie ćwiczenia. Wielogodzinna praca na klawiaturze, długotrwałe trzymanie dłoni na myszce, ale również zbyt długie obsługiwanie smartfonu lub praca palcem na tablecie powodują m.in. duże napięcia i przykurcze. Ćwiczenia, które Wam pokażę, rozluźnią mięśnie dłoni, usprawnią stawy. Regularnie wykonywane po pracy lub w przerwie zapobiegają powstawaniu bólu. Zadbajmy o nasze dłonie, nadgarstki i palce. To tylko kilka minut dziennie prostych ćwiczeń, a efekt, jaki przynoszą, jest naprawdę niesamowity. Odłóżmy więc na chwilę dłonie od telefonu i komputera i poćwiczmy!

<https://www.youtube.com/watch?v=dJmp3-l- lg>

#### **BONUSIK 😊😊 Moja aktywność ruchowa.**

**Aktywność fizyczna** jest zazwyczaj definiowana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”.

Obejrzyj film i zastanów się, czy twoja codzienna aktywność fizyczna jest wystarczająca. Odpowiedz na pytania, które znajdziesz pod koniec filmu (wersja animowana):

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

*Ponadto przygotuj sobie trzy ćwiczenia, które wykonasz w tym tygodniu w ramach swojej aktywności fizycznej wg swojej inwencji.*

**Pamiętaj!!**

**TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE !!!!!**