



SMS

**Publiczna
Szkoła
Podstawowa
w Opcznie**



INDYWIDUALNY HARMONOGRAM PRACY DLA KLASY VI - VII

NAUCZYCIEL W-F / TRENER MARCIN BIAŁECKI

TYP ZAJEC: KOORDYNACJA, MOTORYKA, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ I SIŁA

Publ. Szkoła
Podstawowa
w Opcznie

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ



SMS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK
W-F	<p>Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki</p> <p>+</p> <p>Trening Siłowy z Ciężarem Ciała Trening Domowy</p>				<p>Ćwiczenia rozluźniające oczy podczas przerwy od nauki</p> <p>+</p> <p>Stabilizacja - Trening Mięśni Głębokich</p>

NALEŻY KLIKNĄĆ W DANY LINK (CTRL+LEWY PRZYCISK MYSZKI)----->ZOSTANIECIE PRZEKIEROWANI DO STRONY



Podstawowa

w Opocznie

STOSUJĄC SIĘ DO ZALECEŃ I W TROSCE O ZDROWIE

NASZE ORAZ NAJBLIŻSZYCH ZACHĘCAMY WAS DO POZOSTANIA W DOMU.

WYKORZYSTAJCIE TEN CZAS W RODZINNYM GRONIE A W KRÓTCE WIDZIAMY SIĘ W SZKOLE , NA BOISKU I STADIONIE.

SMS

- 1. CZĘSTO MYJ RĘCE . CIEPŁA WODA ,MYDŁO I 30 SEKUND- SZYBKA AKCJA, KTÓRA ZMNIEJSZA RYZYKO ZACHOROWANIA**
- 2. WYCZYŚĆ SMARTFON. BĘDĄC NA MIEŚCIE ,PODRÓŻUJĄC, WRACAJĄC DO DOMU-W TYCH OKOLICZNOŚCIACH BARDZO CZESTO SIEGAMY PO TELEFONY, PRZENOSAC TYM SAMYM NA JEGO POWIERZCHNIE CHOROBOTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .**

ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM ŚRODKIEM

- 3. DBAJ O ZBILANSOWANĄ DIETĘ, TO CO JEMY , MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZĄ ODPORNOSC! SIEGAJ PO PRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTÓRE WSPOMAGAJ TWÓJ ORGANIZM. PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU**
- 4. SUPLEMENTACJA. JEŚLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINĘ D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTÓRE ODPOWIEDNIO UZUPELNIĄ DIETĘ**

Publiczna
Szkoła
Podstawowa
w Opocznie

5 ZADBAJ O SEN. ODPOWIEDNIA DLA ORGANIZMU ILOSC SNU SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI , NIE ZARYWAJ WIEC NOCY PRZED KOMPUTEREM , TV LUB SMARTFONEM

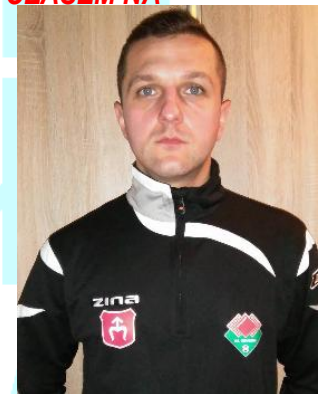
6. CHOC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA SWIEZYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWADZE ,ZE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIE POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAC?

ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIETRZENIE POMIESZCZEN

+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SA ZAJECIA LEKCYJNE , NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYC MOZE TA PRZERWA BEDZIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGLOSCI??

BEZ PANIKI, ALE Z OSTROZNOSCIA-----DBAJCIE O SIEBIE!

**POZDRAWIAM
NAUCZYCIEL W-F
TRENER MARCIN BIAŁECKI**



Publiczna Szkoła Podstawowa w Opocznie