



SMS

**Publiczna  
Szkoła  
Podstawowa  
w Opocznie**



**INDYWIDUALNY HARMONOGRAM PRACY DLA KLASY VI - VII**

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

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

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ



# SMS

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