



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	<a href="#">Trening Motorycznyw domu</a> + <a href="#">DRABINKA KOORDYNACYJNA</a>		<a href="#">SIŁA- ĆWICZENIA WZMACNIAJĄ CE</a>		<a href="#">ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA</a> + <a href="#">ROZNE FORMY GIER I ZABAW</a>

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

[ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA](#)

[DRABINKA KOORDYNACYJNA](#)

[ROZNE FORMY GIER I ZABAW](#)

[SIŁA-ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE](#)

# Podstawowa w Opocznie

SMS

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.

- 1. CZĘSTO MYJ RĘCE . CIEPŁA WODA ,MYDŁO I 30 SEKUND- SZYBKA AKCJA, KTÓRA ZMNIJSZA 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 CHOROBTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .**  
**ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM SRODKIEM**
- 3. DBAJ O ZBILANSOWANA DIETE, TO CO JEMY , MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZA ODPORNOSC! SIEGAJ PO PRRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTORE WSPOMAGAJ TWOJ ORRGANIZM. PAMIETAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU**

**4. SUPLEMENTACJA. JESLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINE D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTORE ODPOWIEDNIO UZUPELNIJ DIETE**

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

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

**ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIEWRZENIE 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**

