



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="#">ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA</a></p> <p>+</p> <p><a href="#">LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO#2</a></p> <p>+</p> <p><a href="#">DRABINKA KOORDYNACYJNA</a></p>				<p><a href="#">ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA</a></p> <p>+</p> <p><a href="#">ROZNE FORMY GIER I ZABAW</a></p>

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

[ROZGRZEWKA OGOLNOROZWOJOWA](#)

[LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO#2](#)

[DRABINKA KOORDYNACYJNA](#)

[ROZNE FORMY GIER I ZABAW](#)

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 CZĘSTO 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 ODPORNOSĆ! 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**

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

**6. CHOĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA ŚWIEŻYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWAGĘ, ŻE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIĘ POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAĆ?**

**ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WENTYLACJE POMIESZCZEŃ**

**+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SĄ ZAJĘCIA LEKCYJNE, NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYĆ MOŻE TA PRZERWA BĘDIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGŁOŚCI??**

**BEZ PANIKI, ALE Z OSTROŻNOŚCIĄ-----DBAJCIE O SIEBIE!**

**POZDRAWIAM**

**NAUCZYCIEL W-F**

**TRENER MARCIN BIAŁECKI**

