W związku z epidemią koronawirusa odwoływane zostały zajęcia edukacyjne
w tym lekcje wychowania fizycznego i sportowe zajęcia pozalekcyjne. Jednakże należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej, którą możecie podjąć w domu.
Jak podkreśla dr n. med. Dmitry Tretiakow - specjalista laryngolog z Centrum Zdrowia Lifemedica w Gdańsku - nie wolno zapomnieć o wietrzeniu pokoju. Częstsze wietrzenie domu, mieszkania jest podstawą w zapobieganiu infekcji górnych dróg oddechowych i powinno poprzedzać czas przeznaczony na ćwiczenia ruchowe.
Podejmując aktywność fizyczną zaczynamy od rozgrzewki – minimum 10 minut. Musicie przygotować organizm do wysiłku, a każdy/a z Was wie jak ją wykonać. Ćwiczyć możecie indywidualnie bez przyboru lub z przyborem. Wystarczy niewielka powierzchnia,
aby zrobić coś dobrego dla swoich mięśni i wydolności fizycznej. Jak nie macie pomysłu zachęcamy Was do skorzystania z ćwiczeń zamieszczonych pod poniższym linkiem:
WF ONLINE W DOMU
[https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia](https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia)
Pamiętajcie o bezpieczeństwie, a wszystkie ćwiczenia róbcie rozsądnie!!!