**Temat:** **Zostań w domu - dbaj o zdrowie!** **16.04.2020 r.**

 **Drodzy Uczniowie VI b !**

W tym szczególnym czasie musicie zadbać o zdrowie swoje, bliskich oraz dobre samopoczucie. Zostańcie w domu. Proponuję kilka wskazówek na organizację dnia i miłe spędzenie czasu.

**#zostań w domu**

**1. Wysypiaj się**.

**2. Zdrowo się odżywiaj** – posiłki spożywaj regularnie i o stałych porach.

 Jedz owoce i warzywa - to źródło witamin.

 Pij dużo wody!

**3. Dbaj o higienę -** myj dokładnie ręce. Dla chętnych zamieszczam link :

[file:///C:/Users/KOMPUTER/Downloads/20200318-125558-higiena-osobista-to-podstawa-%20(1).pdf](file:///C%3A%5CUsers%5CKOMPUTER%5CDownloads%5C20200318-125558-higiena-osobista-to-podstawa-%20%281%29.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=f0t_SmDumx8>

**4. Gimnastykuj się** – wykonaj kilka ćwiczeń, możesz posprzątać swój pokój.

**5.** **Zaplanuj czas na naukę** - Trening czyni mistrza.

**6. Zorganizuj sobie czas wolny** -zadbaj o relaks i zabawę – możesz porysować,

 poukładać puzzle, zagrać w gry planszowe, posłuchać muzyki, obejrzeć ulubiony film,

 poczytać z książkę. Rozwijaj swoje zainteresowania.

**7. Możesz wirtualnie poróżować po kraju, zwiedzać muzea, ciekawe zakątki.**

**8. Zadbaj o relacje i kontakt z bliskimi** – pamiętaj o rozmowie z rodzicami, zabawie

 z rodzeństwem. Możesz zatelefonować do babci, dziadka. Na pewno się ucieszą.

**9. Brakuje Ci kolegów i koleżanek -**możesz być z nimi w stałym kontakcie za pomocą

 udogodnień współczesnej techniki.

**10. Pamiętaj o zasadach bezpiecznego korzystania z komputera!**

A może Wy macie swoje wypracowane sposoby na pobyt w domu? Napiszcie o tym .

Pozdrawiam Was serdecznie

Życzę wszystkim wytrwałości

 Dbajcie o siebie!