Klasa 8b godzina z wychowawcą

Data 2 kwietnia

Temat : Higieniczny tryb życia.

Od kilkunastu dni pozostajemy w swoich domach. Nie oznacza to jednak, że macie siedzieć tylko przed komputerem i niszczyć w ten sposób swoje zdrowie.

Dziś kilka porad jak w tych trudnych czasach zachować zdrowie i kondycję.

Najpierw o odżywianiu. Obejrzyjcie filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Pamiętajcie też o ruchu, pomocne niech będą materiały od „wuefistów” lub jakikolwiek inny zestaw ćwiczeń jaki Wam pasuje. Na szczęście macie też ogrody i podwórka więc pamiętajcie o spacerach na świeżym powietrzu.

Jeśli chodzi o Wasze zdrowie psychiczne to wiecie gdzie mnie szukać, piszcie do mnie zawsze jak macie jakiś kłopot lub po prostu gorszy dzień .

Pozdrawiam gorąco Wasza wychowawczyni;)