Witam
W czasie gdy nie ma zajęć w szkole nie należy zapominać o aktywności fizycznej. Zachęcam do wykonywania prostych ćwiczeń fizycznych w domu - w załączniku przesyłam przykładowy zestaw. Można też samemu spróbować stworzyć swój zestaw ćwiczeń, albo dostosować do swoich potrzeb możliwości ten zestaw, który udostępniam. Proponuję również uczyć i doskonalić grę w szachy online:  [https://www.chesskid.com/pl.](https://www.chesskid.com/pl)
Należało by również wyjść na zewnątrz, pójść na spacer. Aktywność na świeżym powietrzu jest zalecana, ale należy unikać dużych skupisk ludzi. Najlepiej iść do lasu, a po powrocie koniecznie umyć ręce. Ostatnia sprawa o której chcę powiedzieć to odżywianie: jemy zdrowo - nie za dużo słodyczy, chipsów, słodkich gazowanych napojów typu cola. Do swojej diety włączyć dużo owoców i warzyw. Zdrowy, w dobrej kondycji organizm sam w dużym stopniu potrafi się obronić przed każdym wirusem. Więc dbajmy o zdrowie i kondycję fizyczną!

linki: <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia>

<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=GyZSTfTeqf4#menu>

<https://youtu.be/VNtWgtAf8Pc>