

30.03.2020

Komunikat od nauczycieli WF

Mając na uwadze utrzymanie dobrego stanu zdrowia, kondycji fizycznej naszych uczniów, konieczna jest aktywność ruchowa. Wiemy, że w obecnej sytuacji, spora część dnia poświęcona jest nauce, pracy przy komputerze, biurku w pozycji siedzącej. Pamiętajmy o wietrzeniu pomieszczeń w którym się uczymy. Mamy również ograniczoną przestrzeń. Wiemy jednak, że ruch jest „lekarstwem”. Będziemy starać się mobilizować, angażować uczniów, poprzez sugerowane ćwiczenia. Będą to lekkie i łatwe zadania, proste formy ruchu by były wykonywane w rzeczywistości, a nie tylko odhaczone. Początkiem każdego tygodnia będziemy udostępniać nowy materiał, aby zajęcia urozmaicać, a nie narzucać ogromem obowiązków. Będzie on dostosowany do danej grupy wiekowej i przesłany na adresy e-mail podane przez uczniów, czy rodziców. Wskazane jest aby do aktywności fizycznej zachęcić rodziców i rodziców. Intensywność i ilość wykonanych ćwiczeń każdy indywidualnie dobiera sobie sam na miarę swoich możliwości i stanu zdrowia. Przypominamy że utrzymanie dobrej kondycji fizycznej zapobiega zachorowaniu na różne choroby między innymi koronawirusa (przypominam o systematycznym myciu rąk przed i po treningu). Proponujemy codzienne ćwiczenia od 15 do 30 min. oraz przypominamy o piciu wody pomiędzy ćwiczeniami i po ćwiczeniach. Organizm człowieka powinien wypić dziennie ok 2 litrów płynów. Zachęcamy gorąco do ćwiczeń - ze sportowym pozdrowieniem nauczyciele wychowania fizycznego