

Drodzy uczniowie, mam nadzieję, że poradziście sobie z tematem „Zdrowy styl życia”. Teraz, kiedy tak dużo czasu spędzacie w domu wiem, że brakuje Wam ruchu. Zwłaszcza, że dzień jest coraz dłuższy, a temperatury na dworze wiosenne.

„Zaprzyjaźnijcie się” ze stroną 116 w podręczniku i codziennie wykonujcie te ćwiczenia przy otwartym oknie tak, aby rozruszać swoje ciało i pobudzić je do produkcji endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Pozdrawiam- Kwiatkowska M.