

## ZAJĘCIA SPORTOWO –RUCHOWE:

### W ZDROWYM CIELE- ZDROWY DUCH

Zapraszam do aktywności fizycznej która jest głównym składnikiem zdrowego stylu życia. Siedzący tryb życia –czas spędzony przed ekranem (monitorem komputera, tabletem, smartphonem, telewizorem) powinien być ograniczany na rzecz aktywnych form spędzania czasu.

Wystarczy wysiłek fizyczny trwający co najmniej 60 minut codziennie(np. 2 razy po 30minut), który zaspokaja podstawowe potrzeby rozwojowe i zdrowotne.

Mam nadzieję że poniższe przykłady ćwiczeń na wzmocnienie mięśni i kręgosłupa przyczynią się do kształtowania nawyków higienicznego i zdrowego stylu życia

### **PAMIĘTAJ!**

- Aktywność fizyczną– codzienny ruch nie tylko sprawi, że na długo zachowamy formę fizyczną i sprawność, ale wprawi nas także w pozytywny nastrój;
- Sposób odżywiania– regularność, jakość i odpowiednia wielkość posiłków pozwoli na zbilansowanie energetyczne organizmu;
- Sen i odpoczynek – należy dbać zarówno o czas trwania (7-8 godzin), jak i jakość snu;

## POĆWICZMY RAZEM!



ćwiczenie 1



ćwiczenie 6



ćwiczenie 2



ćwiczenie 7



ćwiczenie 3



ćwiczenie 8



ćwiczenie 4



ćwiczenie 9



ćwiczenie 5



ćwiczenie 10