Witajcie.

Poniżej przedstawione są ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. Wykonujemy je by przeciwdziałać, zmęczeniu i złej postawie podczas długiej pracy siedzącej przy komputerze. Ćwiczenia te mobilizują i pobudzają całe ciało: rozciągnięcie mięśni szyi, klatki piersiowej oraz wzmocnienie i mobilizacja mięśni pleców. Drugi link zawiera ćwiczenia rozluźniające oczy. Szczególnie zalecane dla dzieci w czasie przerw od nauki.W czasie, gdy dużą część waszego dnia spędzacie przed komputerem ważne jest, by zadbać o swoje ciało. Na pewno od razu lepiej sie poczujecie, a nauka nie będzie sprawiać wam trudności. Zapraszam do ćwiczeń.

Link:https://ewf.h1.pl/student/?token=vi7VDRyRD7r9lKdLkCKKqzGf4JDWVfQe4pIZzwHxv2U28kspVR

Link:https://ewf.h1.pl/student/?token=4QhWayyTalU4gaJm22CCPmRv67cJxiyWFO5YqSydYUhtoGP0Ue

Pozdrawiam.