***Wychowanie fizyczne SP Lelkowo***

Drodzy rodzice i uczniowie!

Aktywność fizyczna na powietrzu w czasie izolacji epidemicznej polega na unikaniu potencjalnych źródeł zakażenia. W wypadku COVID-19 to są inni ludzie. To jest powód ograniczenia do niezbędnego minimum kontaktów oraz przebywania w skupiskach innych ludzi. Wychodzenie na powietrze nie jest zakazane. Wręcz przeciwnie - przy zachowaniu rozsądku jest zalecane.

Jeśli jesteś zdrowy ubierz się stosownie do warunków atmosferycznych i zamierzonej aktywności fizycznej.

Ważne! Pamiętaj o tym żeby zażywać ruchu indywidualnie.

Odpuśćmy aktywność parami lub w grupach. Wysiłek a raczej rekreacja poprawia naszą odporność. Unikajmy wysiłku, który zbyt forsuje nasz organizm.

Warunki mądrej aktywności fizycznej w czasie koronawirusa:

* Zbyt duży wysiłek nie jest bezpieczny dla zdrowia, prowadzi do osłabienia naszego organizmu w tym układu odpornościowego
* Aktywność fizyczna tylko indywidualna
* Jeśli mamy dość powszechny wśród biegaczy nawyk spluwania czy wysmarkiwania się bezpośrednio na chodnik, kategorycznie zrezygnujmy z niego – używajmy chusteczek jednorazowych i wyrzucajmy je do kosza
* Dzieci - aktywność fizyczna pod okiem rodziców. Ze względu na silną potrzebę dziecka znajdowania się w grupie rówieśników
* Codziennie spędzaj minimum 60 min na świeżym powietrzu (spacer, trucht, wyprowadzenie psa itp.)
* Zdrowo się odżywiaj i dobrze wysypiaj – ważne byś był wypoczęty.

W następnej informacji podamy zestaw ćwiczeń do wykonania w domu.

Pozdrawiamy

*Stanisław Dworak*

*Marek Kiebało*