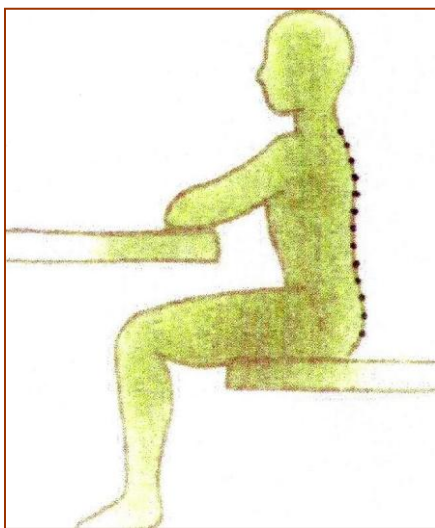


Środa 22.04.2020

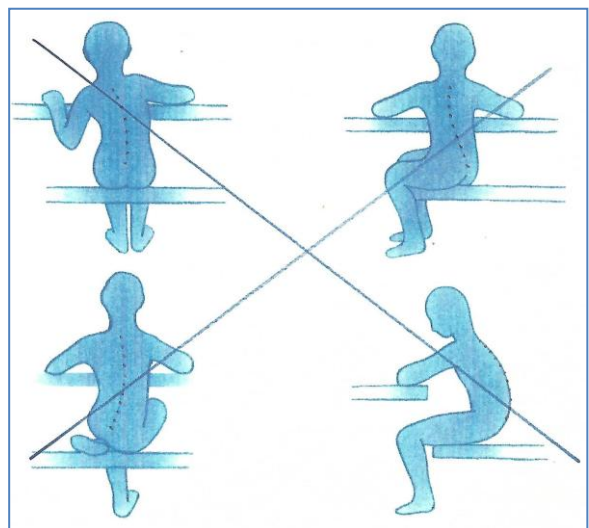
Temat: Prawidłowa postawa podczas pracy siedzącej.

Już kilka tygodni spędzasz w domu odrabiając lekcje.

Długotrwała pozycja siedząca powoduje przeciążenie i ból kręgosłupa oraz sprzyja powstawaniu wad postawy. Sprawdź więc czy twoja pozycja podczas pracy przy stole lub przy biurku jest prawidłowa.



Pozycja prawidłowa



Pozycje nieprawidłowe

Pamiętaj, że podczas pracy siedzącej powinniśmy przestrzegać następujących zasad:

- plecy powinny być wyprostowane
- nogi powinny dotykać całymi stopami podłoża
- głowa może być nieznacznie pochylona nad stołem
- tułów powinien być podparty ramionami

Podczas odrabiania lekcji domowych rób często przerwy - przeciągnij się, wstań od stołu, otwórz okno i wykonaj kilka głębokich oddechów.

Piątek 24.04.2020

Temat: **Ćwiczenia z krzesłem.**

Wiesz już jak powinna wyglądać prawidłowa postawa podczas siedzenia i odrabiania lekcji.

Spróbuj teraz wykorzystać krzesło do ćwiczeń.

Wejdź na stronę [Ćwiczenia z krzesłem](#), obejrzyj film i postaraj się wykonać jak najwięcej z proponowanych ćwiczeń. Wykonaj 10 powtórzeń każdego zadania, a w ćwiczeniach statycznych wytrzymaj pozycję licząc powoli do 10. Ćwicz w swoim tempie, robiąc przerwy pomiędzy poszczególnymi zadaniami.

A może ty wymyślisz jeszcze jakieś ćwiczenie z krzesłem?

Nagraj propozycję twojego ćwiczenia telefonem. Film obejrzymy wspólnie po powrocie do szkoły.