

Dzień dobry zaczynamy kolejny dzień pracy zdalnej !

Za oknem piękne wiosenne słońeczko, temperatura zachęca, aby wyjść z domu na świeże powietrze!!!! Na szczęście już można poruszać się na zewnątrz np. w lesie !!!! Wreszcie możemy legalnie poćwiczyć na dworze. Wierzę, że nie leżycie cały czas w domu, patrząc w ekrany tv, smartfonów czy komputerów. Lekcje zdalne z innych przedmiotów są z pewnością męczące dla Waszych kręgosłupów, mięśni. Dlatego czas ruszyć w teren!!!!

Dzisiaj w ramach w-f obowiązkowy spacer /niestety w maseczce/. Niestety mając 7-8 lat musicie poprosić kogoś z rodziców, aby Wam towarzyszył w tej wędrówce. Zabierzcie też swojego pieska (jeśli macie oczywiście) Jestem przekonany, że przejdą się z Wami z przyjemnością i dla swojego lepszego samopoczucia. Proponuję, aby to było minimum pół godziny w tempie ok. 4km/h. Jeśli czujesz się mocny część tej wędrówki pokonaj truchtem. Z pewnością dotleniony mózg będzie lepiej funkcjonował. Jeśli ktoś jest na kwarantannie to niestety dzisiaj pozostaje mu podwórko, taras, balkon na wędrówkę.

Nie zapomnijcie o wygodnym sportowym obuwiu, Na pewno przyda Wam się taki rekreacyjny relaks.

Pozdrawiam was pierwszaki Witold Piotrowski