NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

Kochani, czas nauki zdalnej wcale nie musi być czasem pozbawionym ruchu. Zachęcamy Was do prowadzenia zdrowego trybu życia – ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchowych, tańców przy muzyce oraz wypoczynku na świeżym powietrzu! By zachęcić Was do aktywności fizycznej, zamieszczamy dziś kilka przykładowych tańców przy muzyce, które z pewnością sprawią Wam wiele radości, ale też zmotywują do tego, byście zadbali o Waszą kondycję.

https://youtu.be/Zg7pCZOtMXo

https://youtu.be/xm93WFJ7bNs

https://youtu.be/64Cfm-fcso0

Zdrowie, to również zdrowe odżywianie. Pamiętajcie, że szczególnie teraz, w okresie jesienno-zimowym, Wasz organizm potrzebuje dużej porcji witamin, które ukryte są w codziennej porcji owoców i warzyw. By dowiedzieć się więcej na ten temat obejrzyjcie zamieszczony poniżej film.

https://youtu.be/ZzYZFbO0CAY

Spróbujcie sami przygotować fantazyjne kanapki. Wykorzystajcie do tego zdrowe pieczywo oraz dostępne w Waszym domu warzywa. Postarajcie się, aby były pyszne, zdrowe i kolorowe! Poczęstujcie nimi wszystkich członków rodziny. Smacznego!