KLASA 7 a b

Lekcje dn. 04.05. , 06.05. , 07.05. , 08.05.2020

**Temat : Mini obwód stacyjny**



1. Pajacyki,
2. Siedzenie przy ścianie (opierając się tylko plecami,
3. Pompki,
4. Brzuszki,
5. Wchodzenie i schodzenie z krzesła,
6. Przysiady,
7. Opuszczanie się i podnoszenie na krześle (tyłem do niego),
8. tzw. Deska (na zgiętych rękach),
9. Bieg w miejscu,
10. Klękanie (i wstawanie),
11. Pozycja do pompek, podnoszenie rąk i odchył,
12. Deska na boku.

<https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw#action=share>

Każde ćwiczenie wykonujecie 20s (na filmiku jest 30 s.) , przerwa 10 s.

Wykonujemy dwa obwody ,przerwa między obwodami 2-3 min.

**Temat : Piramida żywienia.**

**Zdrowa kanapka**

****

**ZASADY:**

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zachęcam do zrobienia zdrowej kanapki .

 Mile widziane będzie zdjęcie