



Drodzy wychowankowie

Zespołu Szkół Rolniczych w Kijanach

Sytuacja spowodowana epidemią koronawirusa nie ulega poprawie, w związku z czym ogromną ilość czasu spędzacie przed monitorem komputera. Zajęcia on-line wymuszają przebywanie w pozycji siedzącej. Patrzenie przez kilka godzin dziennie w monitor komputera może niekorzystnie wpływać na wzrok, kręgosłup oraz całe ciało. Dlatego musicie pamiętać, aby podczas przerw pomiędzy lekcjami zadbać o zdrowie fizyczne.

Proponuję Wam trzy zestawy ćwiczeń, które pomogą Wam się rozluźnić, odprężyć oraz pobudzić ciało do pracy.

1. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji siedzącej

[Link do strony](#)

2. Ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas przerwy od nauki

[Link do strony](#)

3. Ćwiczenia rozluźniające oczy podczas przerwy od nauki

[Link do strony](#)

Zachęcamy do korzystania proponowanych ćwiczeń!