

Wtorek 23.06.2020

Temat: **Moje ulubione ćwiczenia.**

Dzisiaj to ty decydujesz, jakie ćwiczenia chcesz wykonać.

Wybierz 5 swoich ulubionych ćwiczeń, które poznałeś dotychczas na lekcjach wychowania fizycznego. Jeśli masz ochotę możesz wybrać więcej ćwiczeń.

Następnie wykonaj po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia.

A jeżeli masz jeszcze siłę do pracy, możesz wykonać drugą serię powtarzając swoje ulubione ćwiczenia.

Czwartek 25.06.2020

Temat: **Bezpieczeństwo podczas wakacji - zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą.**

Przed tobą wakacje, okres sprzyjający spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Odpoczynek nad jeziorem, morzem czy na basenie to wspaniała rzecz. Jednak łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Obejrzyj teraz film [Bezpieczeństwo dzieci nad wodą](#), który podpowie ci jak zadbać o swoje bezpieczeństwo.

### **Pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa nad wodą:**

- Kąp się zawsze pod opieką dorosłych.
- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz.
- Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku.
- Po długim przebywaniu na słońcu wchodź do wody powoli, stopniowo ochładzając ciało.
- Nigdy nie skacz do wody w miejscach nieznanach, w których nie znasz dna.  
Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na głowę!
- Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.
- Nie baw się w przytapianie oraz spychanie innych osób z pomostów i materacy do wody.
- Nie wypływaj na dmuchanym materacu na głęboką wodę.
- Pływając łódką, kajakiem czy rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową.
- Dbaj o czystość plaży i wody.
- Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem.
- Przebywając na słońcu nasmaruj się olejkiem od opalania z odpowiednim filtrem.
- Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
- Zapamiętaj numer alarmowy **Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 100.**

Podczas wakacji nie zapominaj też o aktywności fizycznej!

Możesz chodzić na spacer, maszerować z kijkami „nordic walking” albo biegać. Proponuję ci także jazdę na rowerze, na rolkach lub na hulajnodze. Poza tym możesz tańczyć, bawić się na placu zabaw lub grać w piłkę.

Życzę ci radosnych i bezpiecznych wakacji!!!

Do zobaczenia!!!