Klasa 8 ad (dziewczyny)

Lekcja dn. 14.04.2020.

**Temat : Ćwiczenia wzmacniające mięśni NN i mięsni brzucha.**

Witam dziewczęta!!!

Przypominam o wysyłanie zdjęć na moją pocztę ,raz w tygodniu wystarczy krótki filmik lub zdjęcie.

Ćwiczcie naprawdę Wam to tylko pomoże ,na pewno nie zaszkodzi.

Na tej lekcji nawet nie musicie wstawać z łóżka ☺.

Każde ćwiczenie wykonujecie 30 s. ,jeżeli jest ćwiczenie na jedną stronę to analogicznie wykonujecie ją również na drugą stronę i również po 30 s. .

*Ćwiczenie 1*

Wykonujemy leżenie tyłem na brzegu łóżka, w rękach trzymamy poduszkę, unosząc jednocześnie RR i NN przekładamy poduszkę do nóg i z powrotem, z nóg do rąk.

*Ćwiczenie 2*

Na krawędzi łóżka robimy podpór przodem, jedna noga jest poza łóżkiem i tą nogą wykonujemy wymach nogi w tył w górę, po 30 s. zmieniamy stronę.

*Ćwiczenie 3*

Wykonujemy na łóżku leżenie tyłem ,tak aby stopy dotykały podłoża. Naprzemiennie unosimy ugięte nogi w górę.

*Ćwiczenie 4*

Stoimy z jednej strony łóżka, ze stanie wykonujemy na łóżku leżenie przewrotne, wstając wykonujemy wyskok.

*Ćwiczenie 5*

Na łóżku wykonujemy klęk, wstajemy z klęku lewą nogą ,następnie prawą nogą do półprzysiadu i wracamy do klęku.

*Ćwiczenie 6*

Wykonujemy leżenie na jednym boku opierając się na łokciu i wykonujemy wymachy do góry, po 30 s. zmieniamy stronę.

 Proponuję wykonać 2-3 takie serie . między seriami 2-3 minuty przerwy.

FILMIK : <https://www.youtube.com/watch?v=swrf3e9iQDo>

**Lekcja dn.16.04.2020**

**Lekcja dn.20.04.2020**

***Temat : Piramida żywienia.***

***Temat: Zdrowa kanapka.***

Dziewczyny wysyłam Wam piramidę żywienia, proszę zapoznajcie się z nią.

Egzaminy macie przełożone może znajdziecie chwilkę na zapoznanie się.

<https://www.youtube.com/watch?v=666YncENB6s#action=share>

I zapraszam do zrobienia zdrowej kolorowej kanapki ☺. Mile widziane zdjęcia.



**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.