

Witam serdecznie. Przesyłam wam kilka ćwiczeń rozluźniających do wykonania każdego dnia do końca tego tygodnia.

Ćwiczenia te to jedna z metod walki ze stresem, wspomagają one prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego o raz pomagają walczyć z nadmiernym napięciem fizycznym. Ćwiczenia te można wykonywać bez względu na miejsce i porę dnia, a także pomiędzy innymi zadaniami, które będziecie wykonywać podczas nauki zdalnej.

Dotyczy to klas I TI g, I TI 8, II TG , II TBE, IV TI , IV TG, TKŚ oraz klasy III t Szkoły Branżowej I Stopnia. W tym tygodniu proszę poczytać we własnym zakresie na temat prawidłowego odżywiania się. Podaję przykłady : 1) należy położyć dwa palce na brode i delikatnie naciskać nimi kierując ruch głowy w linii prostej w tył (można wykonywać to leżąc na plecach jak i siedząc). 2) usiąść w wygodnej pozycji, wykonać skłon głowy w bok, kierując ucho do ramienia (należy zwrócić uwagę aby ramiona tworzyły linię prostą). 3) zaczynamy od klęku podpartego, wyginamy kręgosłup w łuk chowając głowę między barki, trzymamy tak kilka sekund i wracamy do pozycji wyjściowej (tzw. koci grzbiet ).

W razie pytań proszę o kontakt przez messenger lub telefon 609447732.

Pozdrawiam Agnieszka Król - Kaliszewska.