**Gimnastyka Korekcyjna klasa I, II, III,**

Drodzy Uczniowie pamiętajcie codziennie

- róbcie przerwy podczas nauki i pracy przy komputerze (wyjść na świeże powietrze - ogródek, taras, balkon)
- pamiętać o regularnych posiłkach i piciu dużej ilości wody

- po skończonej nauce wyjcie na swoje podwórko, aby dotlenić organizm po wysiłku psychicznym
- wyśpijcie się.

 - nie zapomnijcie o swoją postawę i wykonujcie w miarę możliwości ćwiczenia , które pamiętacie
z gimnastyki korekcyjnej .

Wysyłam wam link z propozycją ćwiczeń gimnastycznych . Na początku możecie wybrać ćwiczenia, te które potraficie wykonać prawidłowo.

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec&t=1314s>

Pozdrawiam

Aneta Brzezicka

## A to jest mój mail anetadb@onet.pl