

ZESTAW VI

GIMNASTYKA

Dla utrzymania zdrowia zaleca się wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych przez 30 minut dziennie. Najzdrowsza jest **gimnastyka poranna**, która pomaga się rozruszać przed zajęciami w szkole. Powinna być wykonywana jeszcze przed śniadaniem, bezpośrednio po nocnym wypoczynku.

Poranna gimnastyka ma wiele zalet: pomaga utrzymać właściwą masę ciała, chroni przed otyłością, zapobiega wadom postawy i poprawia kondycję fizyczną. Jeśli wykonują ją wspólnie członkowie rodziny, wzmacniają się także łączące ich więzi.

Obejrzyj film. Wybierz kilka ćwiczeń i spróbuj wykonać je z samego rana. Jeśli dasz radę możesz wykonać wszystkie, zwłaszcza z pomocą rodzica 😊 Kliknij w link:

<https://youtu.be/dAwej9Daci0>

Propozycje ćwiczeń pochodzą ze strony <https://epodreczniki.pl/a/ruch-to-zdrowie/DjTETFR7J>

Spróbuj samodzielnie:

MALOWANIE NA MLEKU

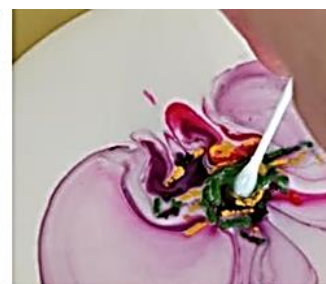
Co potrzebujesz?

- Talerz
- Pałeczki kosmetyczne
- Mleko
- Płyn od mycia naczyń
- Barwniki spożywcze

Wychodzą prawdziwe dzieła sztuki 🌟

Im tłustsze mleko tym lepiej, my czasem używamy też śmietanę 😊

Mleko wylewamy na talerzyk, potem umieszczamy po kilka kropli barwnika i na końcu przykładamy pałeczek kosmetyczny zamoczony wcześniej w płynie do mycia naczyń 😊



Źródło: [Kreativzentrum](#)