

Drodzy Bursjanie !

Apel o pozostanie w domach i ograniczenie kontaktów towarzyskich w obecnej sytuacji jest słuszny i uzasadniony.

Bardzo proszę stosujcie się do niego dla własnego bezpieczeństwa i zdrowia Waszych najbliższych.

Wszyscy znaleźliśmy się w rzeczywistości, która stawia przed nami nowe wyzwania.

Wspólnie przebrniemy przez ten trudny czas i niedługo wszystko wróci do normy.

Chciałabym zwrócić Waszą uwagę na konieczność systematycznego dotleniania organizmu, a także na to, żeby zachować maksimum sprawności fizycznej. Ludzki organizm potrzebuje dużo ruchu dla zachowania kondycji, zdrowia i prawidłowej sylwetki ciała.

Proponuję zatem, żebyście raz dziennie poświęcili kilka minut dla aktywności fizycznej. Może to być spacer w ogrodzie, bieg wkoło domu lub wykonanie kilku skłonów na balkonie.

Pamiętajcie o tym, żeby nie gromadzić się w grupach i zachować bezpieczną, 2-metrową odległość od innych osób.

Poniżej przesyłam Wam linki do ćwiczeń, które możecie wykonać w domu: dla dziewcząt:

<https://www.youtube.com/watch?v=m4Uo16dY2tk>

dla chłopców:

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9y1Yo>

W celu urozmaicenia Wam czasu, zachęcam do rozwiązania krzyżówki, której hasło pomoże Wam przetrwać ten trudny czas. [Krzyżówka](#) jest w formacie PDF do wydruku.

Do wspólnej zabawy można zaprosić rodzeństwo lub rodziców.

Pozdrawiam,

Justyna Jaskulska ☺