

Temat: Wykonujemy stretching całego ciała.

Witajcie Dziewczynki na ostatnich lekcjach w tym roku szkolnym. Na pierwszej godzinie wykonajcie trening rozciągający całe ciało [https://www.youtube.com/watch?v=e\\_4LvslXrnE](https://www.youtube.com/watch?v=e_4LvslXrnE)

Powodzenia!

Temat: Podsumowanie efektów pracy w roku szkolnym 2019/2020. Jak bezpiecznie spędzić czas wolny od nauki?

Dziewczynki bardzo Wam dziękuję za ten rok. Szkoda tylko, że w ostatnim czasie lekcje odbywały się na odległość, ale niektóre z Was dobrze odnalazły się w tej trudnej sytuacji, która nas spotkała. Dziękuję za Wasze zaangażowanie w przygotowywanie prac i mam nadzieję, że wykonywałyście chociaż część treningów, które Wam wysyłałam, bo pamiętajcie, że to dla Waszego zdrowia!

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Zapewne macie już jakieś pomysły na spędzenie wolnego czasu. Najważniejsze jednak, byście pamiętały o bezpieczeństwie i zachowaniu ostrożności. Zapoznajcie się proszę z artykułem <https://bezpiecznewakacje.pl/>.

Życzę Wam udanych wakacji, odpoczywajcie i do zobaczenia we wrześniu!