

Temat: Odpoczynek i relaks.

Dzień dobry Kochani ☺

Żeby wprowadzić Was w dobry nastrój proponuję relaks i odprężenie. Wykonajcie 7 minutową praktykę oklepywania ciała:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ac9yHkYkTF0>

Następnie chciałabym, abyście w formie odpoczynku włączyli jedną wybraną muzykę z poniższych stron, zamknęli oczy i wsłuchali się w nią. Pamiętajcie, że w obecnym czasie muzyka jako relaks jest dla nas bardzo ważna. Warto kilka razy w ciągu dnia oderwać się od nauki zdalnej i zrobić coś dla siebie, coś co sprawi, że poczujecie się lepiej. Odpoczynek jest potrzebny, gdyż wpływa na naszą kondycję psychiczną.

<https://www.youtube.com/watch?v=ReZyE43-4EI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZokKDy-cQSs>

<https://www.youtube.com/watch?v=5qap5aO4i9A>

https://www.youtube.com/watch?v=ICOF9LN_Zxs

<https://www.youtube.com/watch?v=3nM8TLXKjwc>

Temat: Edukacja zdrowotna - Honorowe krwiodawstwo. Przeszczepy i transplantacje.

Na drugiej godzinie zapoznajcie się z pracą, z edukacji zdrowotnej, którą przygotowała Wasza koleżanka. (załącznik wysłany przez dziennik)

Pozdrawiam