Dzień dobry,

 W tym tygodniu temat z wychowania zdrowotnego, proszę abyście zapoznali się z krótkim filmikiem na temat piramidy żywieniowej.

Zdaję sobie sprawę z dużej ilości materiału jaki realizujecie na innych przedmiotach dlatego nie wymagam żadnej informacji zwrotnej.

Liczę na waszą uczciwość i rzetelność, film jest zaledwie parominutowy więc nie zajmie zbyt wiele czasu.

Jeżeli chodzi o zadanie z poprzedniego tygodnia proszę abyście w dalszym ciągu codziennie wykonywali ćwiczenia, które wam przesłałem, nie zajmują zbyt wiele czasu a sumiennie i dokładne ich wykonywanie na pewno wzmocni mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizacje.

Proszę także osoby, które do tej pory nie przesłały filmików z realizacji zadania z zeszłego tygodnia o dokonanie tego w jak najszybszym czasie. Nagranie krótkiego, kilkusekundowego filmiku nie powinno sprawić nikomu najmniejszego problemu, a jak na razie z zadania wywiązała się niewielka ilość osób. Przypomnę, że sumienne i regularne wykonywanie przez was zadań będzie miało bardzo istotne znaczenie przy wystawieniu oceny końcowej.

Pozdrawiam

Adam Idzikowski