

Witajcie,

Dzisiaj prezentujemy kolejny materiał, który, mamy nadzieję, pomoże Wam w lepszej formie i nastroju pokonywać trudy zdalnego nauczania (poprzedni materiał możesz znaleźć [tutaj](#)).

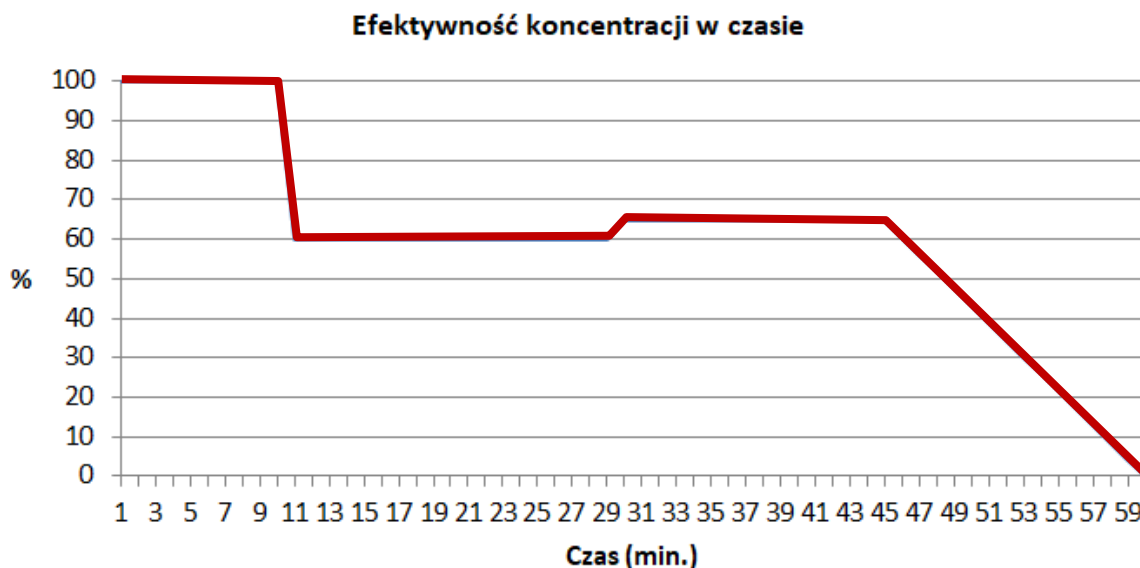
Chodzi o przerwy w nauce.

Pamiętajcie, że szczególnie podczas nauki zdalnej powinniście robić aktywne przerwy, które sprawią, że będziecie odczuwać mniejsze znużenie pracą umysłową i będziecie mniej zmęczeni. Może to brzmie mało przekonująco, ale zachęcamy do tego, żebyście spróbowali.

Badania wskazują, że koncentracja jest efektywna w określonych przedziałach czasowych:

Wiek dziecka	Czas koncentracji uwagi
✓ 2-4 lata	✓ ok. 5-15 min.
✓ 5-7 lat	✓ ok. 15-25 min.
✓ 8-10 lat	✓ ok. 25-35 min.
✓ 11-13 lat	✓ ok. 35-45 min.
✓ 14-16 lat	✓ ok. 45-55 min.

Ponadto, mówi się, że najbardziej efektywna koncentracja trwa ok. 45 minut. Co więcej, nawet w ciągu tych 45 minut jest ona zmienna:



Najlepszym sposobem odprężenia nerwowo-psychicznego, pobudzenia czynności układu krążenia i oddychania, odciążenia analizatora wzrokowego oraz korygowania postawy ciała, (między innymi poprzez rozciągnięcie przykurczonych w czasie siedzenia mięśni klatki piersiowej i zmuszenie do pracy rozciągniętych mięśni grzbietu) jest, jak wiecie, aktywność fizyczna.

Dlatego gorąco zachęcamy, abyście wstawali od komputerów, książek, kart pracy, zadań, testów, itp. i mimo dużych ograniczeń, jakie mają dziś miejsce, aktywnie odpoczywali.

Wykonując zestawy „ćwiczeń śródlekcyjnych” pamiętajcie o tym, iż powinny znaleźć się wśród nich:

- ✓ ćwiczenia mięśni szyi – skłony, skręty i krążenia głowy, których celem jest prawidłowe ustawienie głowy i kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa,
- ✓ ćwiczenia ramion – angażują mięśnie obręczy barkowej, ramion, przedramion i dłoni, należą do nich skurcze (poziome i pionowe), wymachy, wyprosty i krążenia wykonywane w różnych kierunkach i w różnym tempie,
- ✓ ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach – pobudzają układ krążenia i oddychania, korygują postawę, zwiększają gibkość i elastyczność kręgosłupa, są to skłony w przód i w tył, skłony boczne, skręty, skrętoskłony i krążenia,
- ✓ ćwiczenia nóg – mają na celu rozruszanie stawów kończyn dolnych, należą do nich: chód, bieg, podskoki jedno- i obunóż, kroki taneczne,

Ćwiczenia muszą być w miarę proste i przede wszystkim bezpieczne. Nie powinny wywoływać dużego zmęczenia.

Zachęcamy, abyście zastosowali **przynajmniej 3 aktywne przerwy trwające ok. 5-10 min. każda** w czasie Waszej codziennej nauki.

PONADTO APELUJEMY:

DBAJCIE O KRĘGOSŁUP



- *Często zmieniajcie pozycje w czasie nauki.
- *Czytajcie i pracujcie w pozycjach odciążenia (leżenie przodem, tyłem, bokiem).

**POWODZENIA!
TRZYMAMY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

<https://www.youtube.com/watch?v=xG2QU6xpgPw&feature=youtu.be>

*Podobno, minuta śmiechu daje tyle, co 45 minut relaksu,
i przedłuża życie o około 10 minut.
Ponadto pozwala spalić trochę zbędnych kalorii.*

Sprawdź koniecznie!

