Myszków 26.03.2020r

Klasa V, VI, VII, VIII

**Witam serdecznie Rodziców oraz moich Uczniów**.

Niestety czas nastał, iż każdy z nas musi być w domu, a jego aktywność w środowisku ma się tylko ograniczać do najbliższego otoczenia, wręcz do przysłowiowych „czterech ścian”.

Czas na ruch na świeżym powietrzu, który Wam Najmłodsi jest tak bardzo potrzebny z przyczyn pandemii musimy ograniczyć do minimum.

Bardzo Was proszę nie zapominajcie by każdego dnia znaleźć czas i zadbać o własne zdrowie.

Jeśli w obecnym czasie w domu oprócz Was młodzi moi Uczniowie są Wasi Rodzice, Dziadkowie.., to zaproście ich do wykonania kilku ćwiczeń. Jeśli czytasz ten tekst Ty Rodzicu, to zaproponuj Swojemu Dziecku, tę chwilę ruchu i razem spędźcie ten czas.

Sam nie posiadam tak dobrego łącza by zaproponować wspólne zajęcia online. W związku z tym będę podsyłał filmiki, które publikują osoby , które znam, a maja większą wprawę w tego typu publikacjach..

Miłej zabawy i proszę nie zapominać: **W zdrowy ciele zdrowy duch** ☺

Na początek film publikowany przez moją byłą sąsiadkę i również nauczycielkę, na domiar wszystkiego dobrego zawodniczka Nordic Walking z wysokimi wynikami w tej dyscyplinie.

Przebieramy się i do pracy nad sobą ☺.

Pozdrawiam i proszę o wyrozumiałość w tekście jednak w mojej branży, aż tak często nie korzystam ze słowa pisanego. Po wszystkim zapraszam na naszą szkolną salę i boisko, a najbardziej zainteresowanych pracą nad sobą na treningi Piłki Siatkowej gdzie jest mój żywioł ☺

Krzysztof Gradzik

<https://www.youtube.com/watch?v=oBm5En379vc>