



Zielona Recepta

Lp.	Zalecenia
1.	Dzień 1: spacer z aplikacją (45 minut lub 10.000 kroków) <ul style="list-style-type: none">• Cel: motywacja do regularnego ruchu dzięki monitorowaniu postępów.• Opis: użyj aplikacji monitorującej kroki (np. w telefonie) i spróbuj osiągnąć cel 10.000 kroków w ciągu dnia. Możesz zorganizować spacer po szkole, aby zrealizować większość tego celu.
2.	Dzień 2: trening z wyzwaniem (15-20 minut) <ul style="list-style-type: none">• Cel: wprowadzenie do bardziej zróżnicowanych ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych.• Opis: wybierz jedno nowe ćwiczenie każdego dnia (np. plank, mountain climbers, burpees, bieg bokserski, push-ups). Określ liczbę powtórzeń lub czas wykonania. Na przykład, wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia lub utrzymuj plank przez 30 sekund. Postaraj się, aby każdego dnia ćwiczenie było inne.
3.	Dzień 3: wieczór offline z rodziną (30 minut +) <ul style="list-style-type: none">• Cel: promowanie aktywności umysłowej i społecznej bez elektroniki.• Opis: spędź wieczór grając w planszówki lub inne gry towarzyskie z rodziną zamiast korzystania z elektroniki. To doskonała okazja do budowania więzi i wspólnego relaksu.
4.	Dzień 4: mistrz/mistrzyni 1wytrzymałości (15 minut) <ul style="list-style-type: none">• Cel: budowanie wytrzymałości i poprawa kondycji.• Opis: przez kolejne 4 dni wykonaj 3 serie po 20 powtórzeń ćwiczenia "pajacyk" (jumping jacks). Możesz to zrobić przed szkołą, aby pobudzić organizm i zacząć dzień z energią lub po szkole (Ty decydujesz).
	Po więcej pomysłów sięgnij tutaj: <u>Dodatkowe propozycje aktywności fizycznej - AWF Poznań</u>
Data wystawienia: 30.09.2024 r.	Wystawiono przez: 
Data realizacji: 30.09- 06.10.2024r.	

