WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY V

8-10 czerwca 2020 r

09.06.2020 r.

Profilaktyka przed niską i wysoka temperaturą.

**PRZECZYTAJ**

Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

* Ogranicz przebywanie na silnym słońcu pomiędzy godziną 10.00 a 16.00.
* Załóż odpowiedni strój, aby nie doprowadzić do przegrzania organizmu.
* Stosuj nakrycie głowy.
* Unikaj noszenia odzieży w czarnych i ciemnych kolorach, która wchłania dużo promieni słonecznych.
* Używaj kosmetyków z odpowiednim filtrem UV.
* Przy niskich temperaturach ubieraj się właściwie.
* Zawsze stosuj nakrycie głowy i rękawice.
* Dodatkowa aktywność fizyczna może obniżyć uczucie zimna.
* Przy zbyt niskich temperaturach pozostajemy w pomieszczeniach zamkniętych i ogrzewanych.
* Silny wiatr potęguje uczucie zimna.

10.06.2020 r.

Trening na całe ciało. ( Wykonaj trening <https://youtu.be/WWUtcDnBuWA> ).