

## **T: Prawidłowa praca przy komputerze (przy biurku) – ćwiczenia kręgosłupa i relaksacyjne**

Bardzo długo czasu spędzacie przed ekranem komputera – to pewne. Ale teraz mama nie krzyczy „wyłącz ten komputer, idź na dwór!

Teraz praca z komputerem to głównie lekcje zdalne. Co należy więc robić by nasze ciało, a przede wszystkim kręgosłup mogły prawidłowo działać pomimo uporczywego siedzenia w jednej pozycji.

Na początek co robimy źle siedząc przy naszym PC-cie:

<https://www.youtube.com/watch?v=zyGzI-KdP8E>

Najbardziej szkodliwie pozycja za biurkiem odbija się na kondycji naszego kręgosłupa. Oto kilka ćwiczeń dzięki którym poczuje się on trochę lepiej:

<https://www.youtube.com/watch?v=UHW96-CWIhM>

Na zakończenie kilka prostych ćwiczeń do codziennego wykorzystania, nie podnosząc się z naszego miejsca pracy:

[https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A_A)

### **Praca domowa (chętni na dobrą ocenę):**

Prześlij kilka zdjęć lub krótki film instruktorzowy, jak sam dbasz o swoje zdrowie podczas zdalnej nauki.

*Czekam na pocztę szkoły lub Messengerze*