Temat: Choroby cywilizacyjne , ćwiczenia relaksacyjne.

Ćwiczenia relaksacyjne jako pomoc w trudnych czasach. 31.03.

<https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA> ćwiczenia relaksacyjne

Proszę o wyszukanie i wymienienie chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych niedostatkiem ruchu oraz sposoby zapobiegania im, przedstawiając przykładowe zestawy ćwiczeń na co dzień./ macie czas do 06.04./ .Powodzenia