**RODZICU!**

**ORGANIZUJ DZIECKU JAK NAJWIĘCEJ**

**CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU!**

**Z uwagi na zminimalizowane ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa w otwartej przestrzeni pod warunkiem ciągłego zachowania dystansu społecznego[[1]](#footnote-1) niezwykle ważne jest, aby możliwie jak najczęściej spędzać czas na świeżym powietrzu niż w zamkniętych pomieszczeniach.**

**Aktywność fizyczna jest nie tylko istotna dla utrzymania prawidłowej masy ciała, ale ma ogromne znaczenie przy budowaniu prawidłowej odporności organizmu.**

**Zalety przebywania na świeżym powietrzu:**

* **dawka energii – zajęcia lub sport w plenerze z przyjemnym powiewem świeżego powietrza to czysta przyjemność!**
* **hartowanie organizmu – przebywanie na świeżym powietrzu nie musi się odnosić wyłącznie do ciepłych słonecznych dni!**
* **poprawa samopoczucia – umożliwiasz uczniom dotlenić organizm!**
* **dawka witaminy D3 – przebywanie na słońcu pomoże wzmocnić układ odpornościowy!**
* **poczucie swobody – unikasz zatłoczonych pomieszczeń!**
* **brak ograniczeń co do formy aktywności fizycznej - umożliwiasz przeprowadzenie wielu zabaw, gier czy też ćwiczeń**, **których nie jesteś w stanie zrealizować w pomieszczeniu!**
1. Zgodnie z aktualnymi wymaganiami określonymi w przepisach rozporządzenia Rady Ministrów *w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii* [↑](#footnote-ref-1)