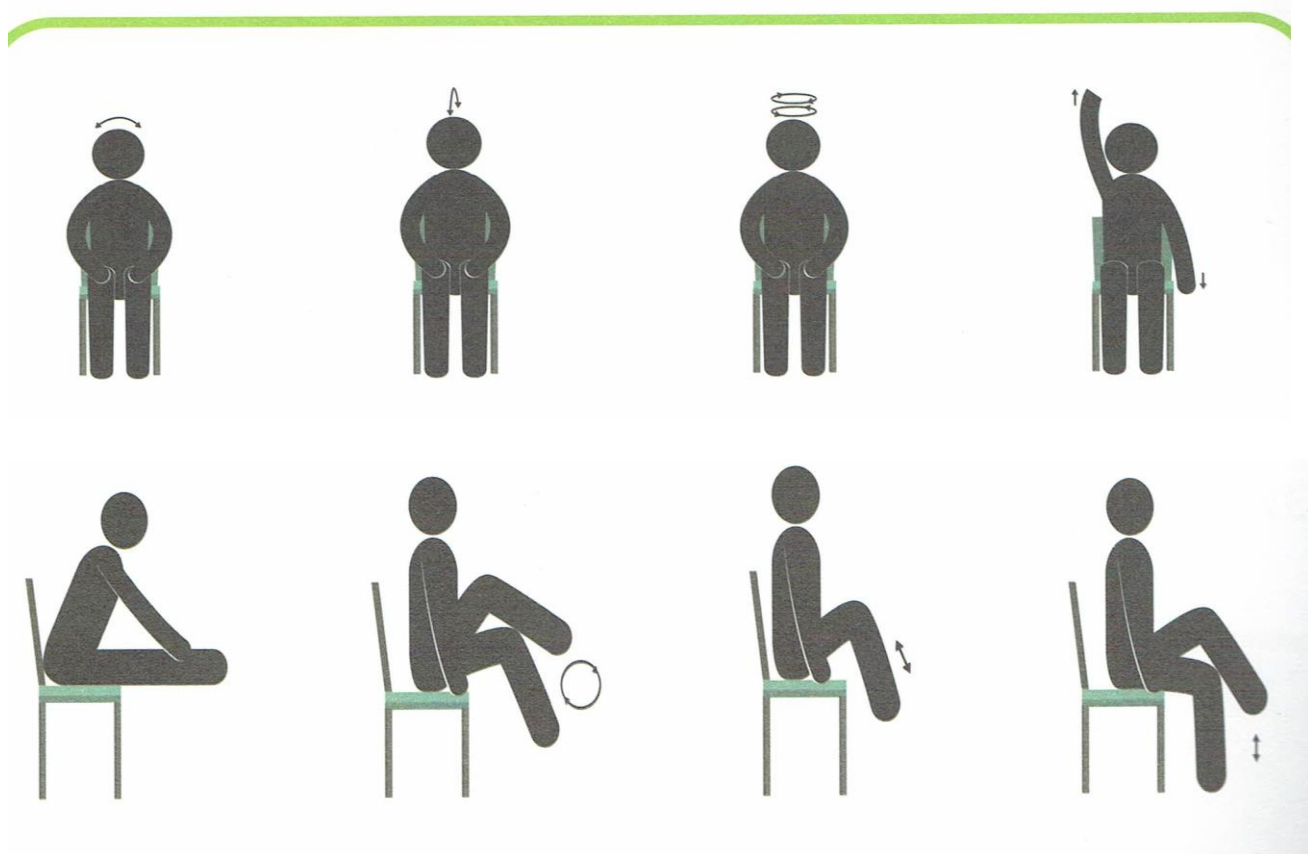


1. PO KAŻDEJ PRACY ZWIĄZANEJ Z SIEDZENIEM PRZED KOMPUTEREM, PRZY BIURKU Z KSIĄŻKĄ NALEŻY WYKONAĆ KILKA PROSTYCH ĆWICZEŃ DLA ZDROWIA. PONIŻEJ MASZ KILKA PRZYKŁADÓW PROSTYCH ĆWICZEŃ.
2. WYKONAJ ĆWICZENIA ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ.

## ZESTAW ĆWICZEŃ DO WYKONYWANIA W BIURZE PODCZAS PRZERWY



**PAMIĘTAJMY O:**

**WIETRZENIU POMIESZCZEŃ, MYCIU RĄK, ZASŁANIANIU TWARZY I NOSA W  
MIEJSCACH PUBLICZNYCH I ZACHOWANIU DYSTANSU!**