



TEMAT MIESIĄCA

- 06 KIM JEST TRENER?
JAKIMI CECHAMI POWINIEN
ODZNACZAĆ SIĘ NAJLEPSZY?**

LEKCJA WF Z POMYSŁEM

- 10 DBAJ O ELASTYCZNOŚĆ
MIĘŚNI – CODZIENNIE**
- 14 STANIE NA RĘKACH –
NAUKA, BŁĘDY I KORZYŚCI**
- 28 LEKCJE WF W CZASIE COVID-19
– CZĘŚĆ 3**
- 31 PIERWSZE BIEGOWE KROKI**

EDUKACJA PROZDROWOTNA

- 36 MORSOWANIE – CZYLI SPOSÓB
NA HARTOWANIE ORGANIZMU**

- 39 MITY O OWOCACH I ICH ZNACZENIU
W DIECIE DZIECKA I DOROSŁEGO
CZŁOWIEKA**

- 40 ZDROWSZE ŻYCIE – ZDROWSZA DIETA,
CZYLI JAKIE MAMY ALTERNATYWY
ORAZ JAK OGRANICZYĆ CUKIER W DIECIE**

- 42 KTÓRA KAWA JEST ZDROWSZA –
Z EKSPRESU, PO TURECKU CZY PARZONA?**

- 44 KISZONKI – POWRÓT
DO NATURALNEGO ŻYWIENIA**

- 50 COVID-19 A DEPRESJA
U SPORTOWCÓW**

ROZWÓJ NAUCZYCIELA

- 54 NAJPIERW PÓJDĘ DO WUEFISTY,
CZYLI W POGONI ZA ŚREDNIĄ**

- 56 ROZWÓJ OSOBISTY NAUCZYCIELA
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**