Ćwiczenia śródlekcyjne to inwestycja w koncentrację i dobre samopoczucie. Przystępując do ćwiczeń otwórz okno w pomieszczeniu. Oto zestaw na ten tydzień, wykonuj go codziennie po zakończeniu pracy z kolejnym przedmiotem:

ćwiczenie 1: marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan,

ćwiczenie 2: w staniu chwytanie prawego ucha lewą ręką i lewego ucha prawą ręką,

ćwiczenie 3: rysowanie cyfr nad głową prawą i lewą ręką, na zmianę,

ćwiczenie 4: skłony tułowia,

ćwiczenie 5: marsz w miejscu i odśpiewanie jednej zwrotki znanej piosenki.