

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА  
  
ПРАВИЛНА И ЗДРАВА ИСХРАНА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА , ВЕЖБЕ СНАГЕ,  ЕЛЕМЕНТАРНЕ И ДРУШТВЕНЕ ИГРЕ**

4. недеља  од 6-10. априла 2020.год.

**ПРАВИЛНА ИСХРАНА –** Правилним избором хране доприносимо одржању здравља, менталној и телесној способности. Појам **правилне исхране** подразумева задовољење потреба организма за дневним уносом енергије и довољном количином прехрамбених и заштитних материја које су неопходне за одржавање функција организма и здравља.  <http://skr.rs/A16>



**НЕДЕЉА ФОРМИРАЊА   
ЗДРАВИХ НАВИКА**   
  
ϖДан без брзе хране

ϖНедеља промоције правилне исхране

ϖДан без грицкалица ϖСат вежбања

ϖУжинам воће   
ϖ Недеља без кока - коле

ϖВода је моје омиљено пиће

**ВЕЖВЕЖБЕ СНАГЕ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА**

\* Деци свакодневно требају физичке активност да би ојачала <http://skr.rs/Ahk>

\* Вежбе за превенцију деформитета <http://skr.rs/Ah3>

\* Обликујемо тело у  20 минута <http://skr.rs/Aha>

\* Недељни план тренинга код куће <http://skr.rs/AhX>



**ДРУШТВЕНЕ МОТОРИЧКЕ ИГРЕ**

\* **"Сноп светла"** усмерен сноп светла батеријске лампе ка зиду или поду гађај, јури или бежи <http://skr.rs/Ahz>   
  
\* **"Човече не љути се"** Бацањем коцкице задајеш себи вежбу. Друштвена игра за четири или више играча.

\* **„Игре уз помоћ кесе“** <http://skr.rs/AhY>

\* **Осмосмерка -** EDUKAPLAY   
 Олимпијски спортови [http://skr.rs/AWY](http://skr.rs/AWY?fbclid=IwAR29KuRwPgmVJNYkorAzO54-Xhrn6PktLZvRblQuL9OXTMJWvshJ43s6Dk0)

**ВОДИЧ КРОЗ САМОСТАЛНО ВЕЖБАЊЕ ПО ПРОГРАМУ „ЗДРАВО РАСТИМО“**

1. Не вежбај гладан/а. Пре вежбања једи лагану храну богату угљеним хидратима и то најмање један сат пре вежбања.

2. Ако имаш прекомерну телесну масу изабери оне активности којима нећеш додатно оптеретити зглобове.

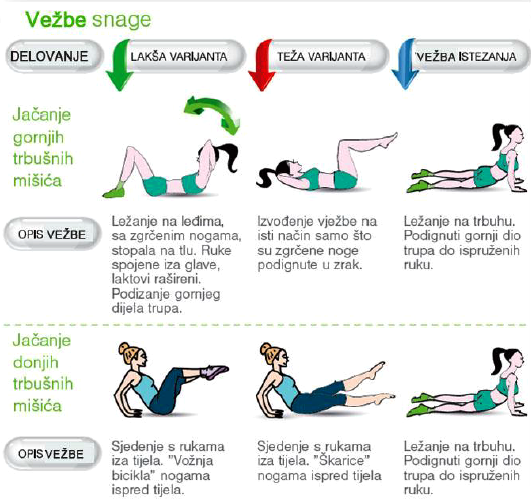
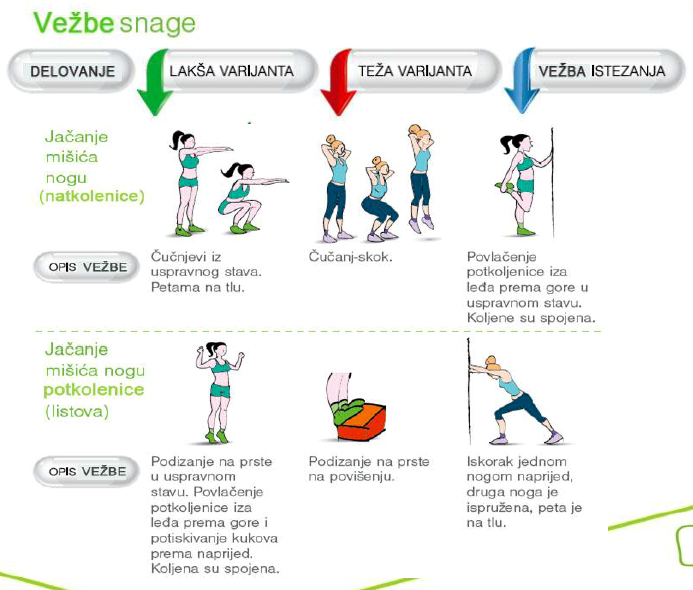
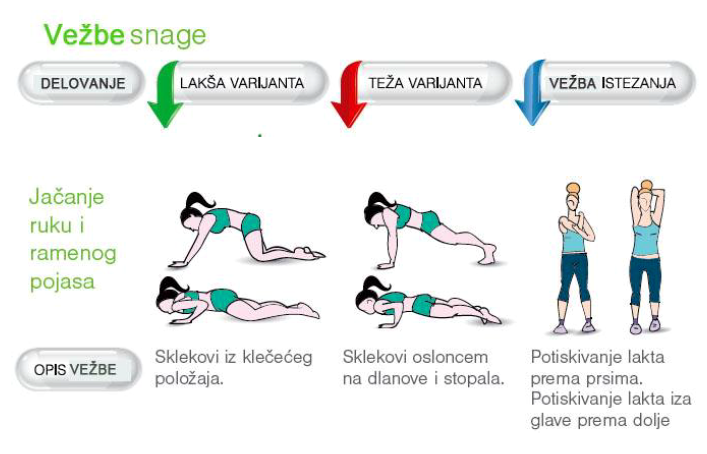
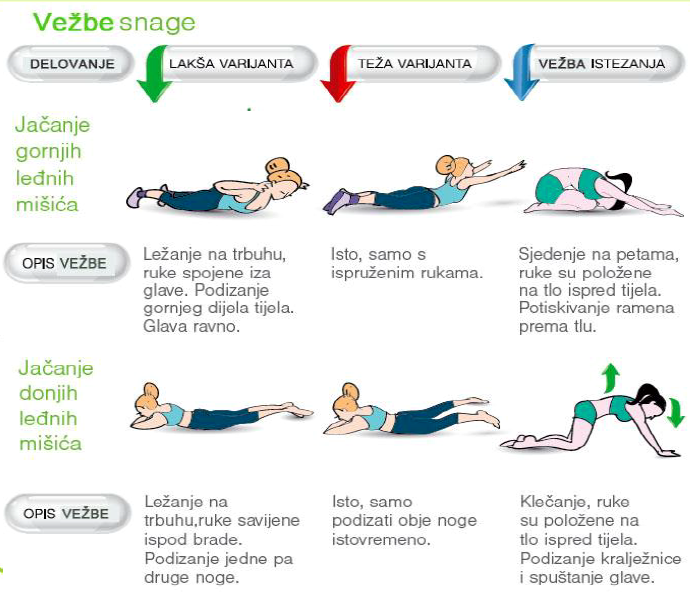
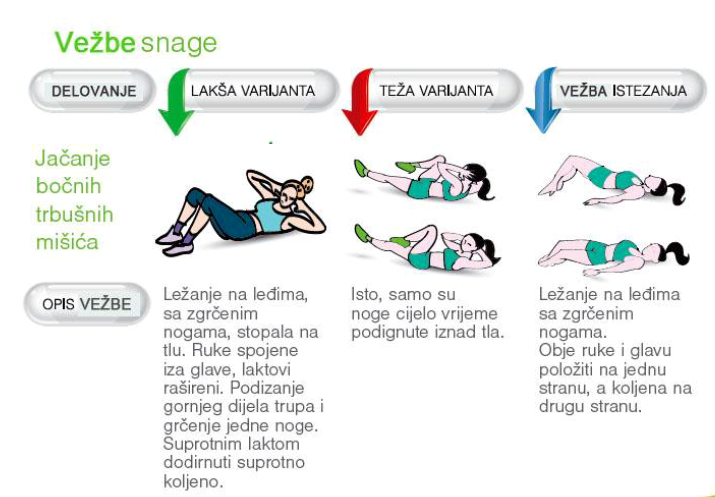
3. Буди истрајан/а и о оствари свакодневно физичко вежбање у трајању од 60. минута,

4. Ослушкуј своје тело. После вежбања се мораш осећати уморно, али и угодно, а не исцрпљено.

5. Ефекти физичког вежбања се виде.

6. Пре тренинга се добро загреј, а у тренинг обавезно убаци и вежве истезања.

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ ПОЈЕДИНИХ МИШИЋНИХ ГРУПА -  ВЕЖБЕ СНАГЕ**

  
  
  
  
  
**Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и преко ТВ-а!**