TZK 14.4.2020. -1 sat

**Vježbanjem čuvamo i unapređujemo zdravlje**

S obzirom da ćemo danas odraditi, pregledati i poigrati se sa onime što smo napravili i naučili u našem razrednom projektu ZDRAVLJE, a znamo da je „U zdravom tijelu zdrav duh“ te da je tjelesna aktivnost prirodna potreba svakog čovjeka, pa tako i vas malih ljudi ( mislim rastom i godinama), ovdje vam nudim plakatić s vježbama koje možete izvoditi ne samo danas, nego svakodnevno ( možda u nekim drugim oblicima) kako biste time „nahranili“ svoje tijelo i zadovoljili tu potrebu i nužnost za zdravlje koja se očituje u tjelesnoj aktivnosti.

Isto tako, tu vam se nalaze i napomene na koji način i zašto baš tako valja izvoditi vježbe ( važno je kad budete smišljali svoje vježbice ) te isto tako prepoznati kad je naše tijelo upalilo crveni alarm ( „mama, tata – ovo me je smetalo, tu je zapinjalo dok sam izvodio tu i tu vježbu“ pa će onda roditelji procijeniti jesu li se samo mišići previše opustili i vape za vježbanjem ili valja potražiti pomoć stručnjaka)

Sretno, uživajte i budite/ostanite zdravi!



