

Физичко васпитање

03.04.2020.



Брига о себи – Здраво тело и лична хигијена

• Драги ученици,

Сви знамо да је час Физичког васпитања посвећен бризи о телу. Једино што ми прво помислимо кад је час Физичког у питању јесте игра и вежбе обликовања, као и гимнастички елементи. Међутим брига о телу подразумева, осим брига о разгибаности нашег тела, бригу о личној хигијени. Већину ових ствари ви већ знате и примењујете. Ипак погледајте наредни видео, и освежите своје навике.

Срећно! 😊



Брига о себи – Здраво тело и лична хигијена

- За овај час су вам потребни:
- Спортска одећа
- Мало простора
- Лаптоп/телефон одакле пратите вежбе
- Добра воља
- Добро друштво (позовите родитеље или браћу/сестре)
- Следећи видео
- <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>



Брига о себи – Здраво тело и лична хигијена

- Хајде сад мало да попричамо о здравом телу.
- Да би наше тело било здраво, морамо уносити здраву храну у наш организам. Погледати видео.
- <https://www.youtube.com/watch?v=EeuPcOWvR6Y>
- Кад је тело здраво изнутра биће и споља. Али свакако морамо водити рачуна о хигијени. Погледати видео.
- <https://www.youtube.com/watch?v=EVb48LpeHB8>
- А кад смо разгибани и чисти, можемо прочитати неку књигу и тиме обогатити наше мисли.
- У здравом телу, здраве мисли! 😊





- Водити дневник вежбања, за сваки час записати по реченицу о утисцима вежбања и вежби.
- Сlike дневника и записе слати само онда када је то напоменуто. 😊

