

## ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

### ПРАВИЛНА И ЗДРАВА ИСХРАНА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА, ВЕЖБЕ СНАГЕ, ЕЛЕМЕНТАРНЕ И ДРУШТВЕНЕ ИГРЕ

3. недеља од 30. марта до 3. априла 2020

**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 прехранбених и заштитних материја које су неопходне за одржавање функција организма и здравља.



#### КАДА ЗНАМО ДА ЛИ ЈЕДЕМО ПРАВИЛНО?

**РАЗНОЛИКО** ⇒ ЈЕДЕМО ПУНО РАЗЛИЧИТИХ ВРСТА ХРАНЕ  
– ШАРЕНИЛО У ТАЊИРУ

**УМЕРЕНО** ⇒ САМО ПОНЕКАД ЈЕДЕМО СЛАТКИШЕ, ПИЦЕ, ХАМБУРГЕРЕ И ПАЗИМО ДА НЕ ПИЈЕМО ПУНО СЛАТКИХ СОКОВА: газирана пића, слатки сокови

**5 ОБРОКА НА ДАН: 3 ГЛАВНА ОБРОКА:**  
ДОРУЧАК, РУЧАК, ВЕЧЕРА

**2 МЕЂУОБРОКА / УЖИНЕ**

Не постоји добра и лоша храна,  
него само правилна  
и неправилна исхрана.

HEALTHIER KIDS  
ZdravoKasimo

<http://skr.rs/A16>

#### НЕДЕЉА ФОРМИРАЊА ЗДРАВИХ НАВИКА

- ◆ Дан без брзе хране
- ◆ Недеља промоције правилне исхране
- ◆ Дан без грицкалица
- ◆ Сат вежбања
- ◆ Ужинам воће
- ◆ Недеља без кока - коле
- ◆ Вода је моје омиљено пиће

#### ВЕЖБЕ 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.

	10 пута чучњеви	
	8 пута трбушњаци	
	6 пута склекови	
	4 пута искорака	
	8 пута леђњака	
	8 пута пајаца	

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

\* Осмосмерка - EDUKAPLAY

Олимпијски спортови <http://skr.rs/AWY>

## 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 убади и вежве истезања.

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

Vežbe snage				Vežbe snage			
DELOVANJE	LAKŠA VARIJANTA	TEŽA VARIJANTA	VEŽBA ISTEZANJA	DELOVANJE	LAKŠA VARIJANTA	TEŽA VARIJANTA	VEŽBA ISTEZANJA
<b>Jačanje gornjih trbušnih mišića</b> 				<b>Jačanje mišića nogu (natkolenice)</b> 			
<b>OPIS VEŽBE</b> Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa.	Izvođenje vježbe na isti način samo što su zgrčene noge podignute u zrak.	Ležanje na trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.	Čučnjevi iz uspravnog stava. Petama na tlu.	Čučanj-skok.	Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom slavu. Koljena su spojena.	Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom slavu. Koljena su spojena.	Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore u uspravnom slavu. Koljena su spojena.
<b>Jačanje donjih trbušnih mišića</b> 				<b>Jačanje mišića nogu potkolenice (listova)</b> 			
<b>OPIS VEŽBE</b> Sjedenje s rukama iza tijela. "Vožnja bicikla" nogama ispred tijela.	Sjedenje s rukama iza tijela. "Škarice" nogama ispred tijela	Ležanje na trbuhu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.	Podizanje na prste u uspravnom stavu. Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore i potiskivanje kukova prema naprijed. Koljena su spojena.	Podizanje na prste na povišnju.	Ikorak jednom nogom naprijed, druga noga je ispružena, peta je na tlu.	Podizanje na prste u uspravnom stavu. Povlačenje potkoljenice iza leđa prema gore i potiskivanje kukova prema naprijed. Koljena su spojena.	Ikorak jednom nogom naprijed, druga noga je ispružena, peta je na tlu.
<b>DELOVANJE</b>	<b>LAKŠA VARIJANTA</b>	<b>TEŽA VARIJANTA</b>	<b>VEŽBA ISTEZANJA</b>	<b>DELOVANJE</b>	<b>LAKŠA VARIJANTA</b>	<b>TEŽA VARIJANTA</b>	<b>VEŽBA ISTEZANJA</b>
<b>Jačanje ruku i ramenog pojasa</b> 				<b>Vežbe snage</b> <b>Jačanje gornjih leđnih mišića</b> 			
<b>OPIS VEŽBE</b> Sklekovi iz klečećeg položaja.	Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.	Potiskivanje laktova prema prsima. Potiskivanje laktova iza glave prema dolje.	Ležanje na trbuhu, ruke spojene iza glave. Podizanje gornjeg dijela tijela. Glava ravno.	Isto, samo s ispruženim rukama.	Sjedenje na petama, ruke su položene na tlo ispred tijela. Potiskivanje ramena prema tlu.	Isto, samo s ispruženim rukama.	Isto, samo s ispruženim rukama.
<b>DELOVANJE</b>	<b>LAKŠA VARIJANTA</b>	<b>TEŽA VARIJANTA</b>	<b>VEŽBA ISTEZANJA</b>	<b>OPIS VEŽBE</b>	<b>OPIS VEŽBE</b>	<b>OPIS VEŽBE</b>	<b>OPIS VEŽBE</b>
<b>Jačanje bočnih trbušnih mišića</b> 				<b>Jačanje donjih leđnih mišića</b> 			
<b>OPIS VEŽBE</b> Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa i grčenje jedne noge. Suprotnim laktom dodirnuti suprotno koljeno.	Isto, samo su noge cijelo vrijeme podignute iznad tla.	Ležanje na leđima sa zgrčenim nogama. Obje ruke i glavu položiti na jednu stranu, a koljena na drugu stranu.	Ležanje na trbuhu, ruke savijene ispod brade. Podizanje jedne pa druge noge.	Isto, samo podizati obje noge istovremeno.	Klečanje, ruke su položene na tlo ispred tijela. Podizanje kralježnice i spuštanje glave.	Isto, samo podizati obje noge istovremeno.	Isto, samo podizati obje noge istovremeno.