

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

НАЧЕЛА ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА, КОРЕКТИВНО ПРЕВЕНТИВНЕ ВЕЖБЕ, КАРДИО ВЕЖБАЊЕ

4. недеља од 6. до 10. априла 2020

НАЧЕЛА ПРАВИЛНА ИСХРАНЕ – Како би сте лакше направили план исхране осмишљен је такозвани „тањир правилне исхране“ који визуелно дочарава идеалан оброк и даје одговоре на питања које врсте намерница би требало јести сваког дана, као и у којој количини.

Кратак водич кроз начела правилне исхране <http://skr.rs/psX>

Како храна коју једете, утиче на ваш мозак ? <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>

Здрава исхрана код

адолесцената http://www.iskra.org.rs/biblioteka_files/Pravilna_ishrana_adolescenata.pdf

НЕДЕЉА ФОРМИРАЊА ЗДРАВИХ НАВИКА

* **Домаћи задатак:**

"Направи свој једнодневни план исхране"

* Погледајте:

Кратак водич кроз начела правилне исхране <http://skr.rs/psX>

* Испланирај и наведи:

5 главна оброка: доручак, ручак и вечера

2 ужине: преподневна и поподневна

САЧИНИ ПЛАН ЗА ЈЕДАН ДАН

- 1) време оброка;
- 2) количину унесене хране у порцијама помоћу величине сопствене шаке (имате постављене примере);
- 3) трајање и врсту физичке активности.

* На који ће те начин представити ваш једнодневни план зависи од ваше креативности!

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА (обавезне пре било које физичке активности)- <https://youtu.be/BZ3huTnKsOw>

КОРЕКТИВНО (превентивне) ВЕЖБЕ

---- сколиоза- <https://youtu.be/No2Sku56uDY>

- кифоза - <https://youtu.be/CD9mHRVaeC0>

- лордоза - https://youtu.be/gS_IKgu6dTk

КАРДИО ТРЕНИНГ 10 МИНУТА <https://youtu.be/kAXg3cM0UCw>

5 ТИБЕТАНАЦА – погледајте и пробајте

<https://youtu.be/qGbXo5WidAc>

Пратите активности за физичко и здравствено васпитање и преко ТВ-а!

