

Децо, драги ученици, ево наших предлога за ову недељу.

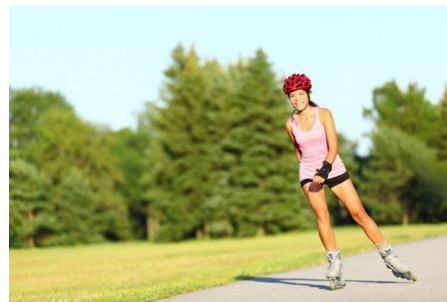
Играјте спортске игре у дворишту:

- фудбал
- кошарка
- одбојка, играјте одбојку преко оgrade, жице за сушење веша...
- возите бицикле и ролере
- забавите се уз фризби, вијачу
- одиграјте са братом, сестром или родитељима партију тениса или стоног тениса – ево како направити мрежицу за стони тенис за трпезаријски сто <https://youtu.be/oXJJkxSHBx0>

- шетајте кућне љубимце, биће добро и вама и њима
- играјте бадминтон
- помозите родитељима у сађењу поврћа, цвећа, сређивању дворишта
- **БУДИТЕ АКТИВНИ**, неће вам бити досадно
- у паузи између учења, исецкајте различите врста воћа и направите воћну салату, пуна је витамина

- <https://youtu.be/9nO22Xwi4EU> ,  
<https://www.organicnet.co/magazine/zdrav-dezert-8-recepata-za-vocnu-salatu>

- већ смо говорили о здравој исхрани, и дневном јеловнику, сада можете сами себи спремити оброк какав желите, потражите помоћ родитеља.



Другари, уживајте у овој недељи и пошаљите коју слику на већ познате адресе ваших наставника физичког васпитања. Спортски поздрав!!!