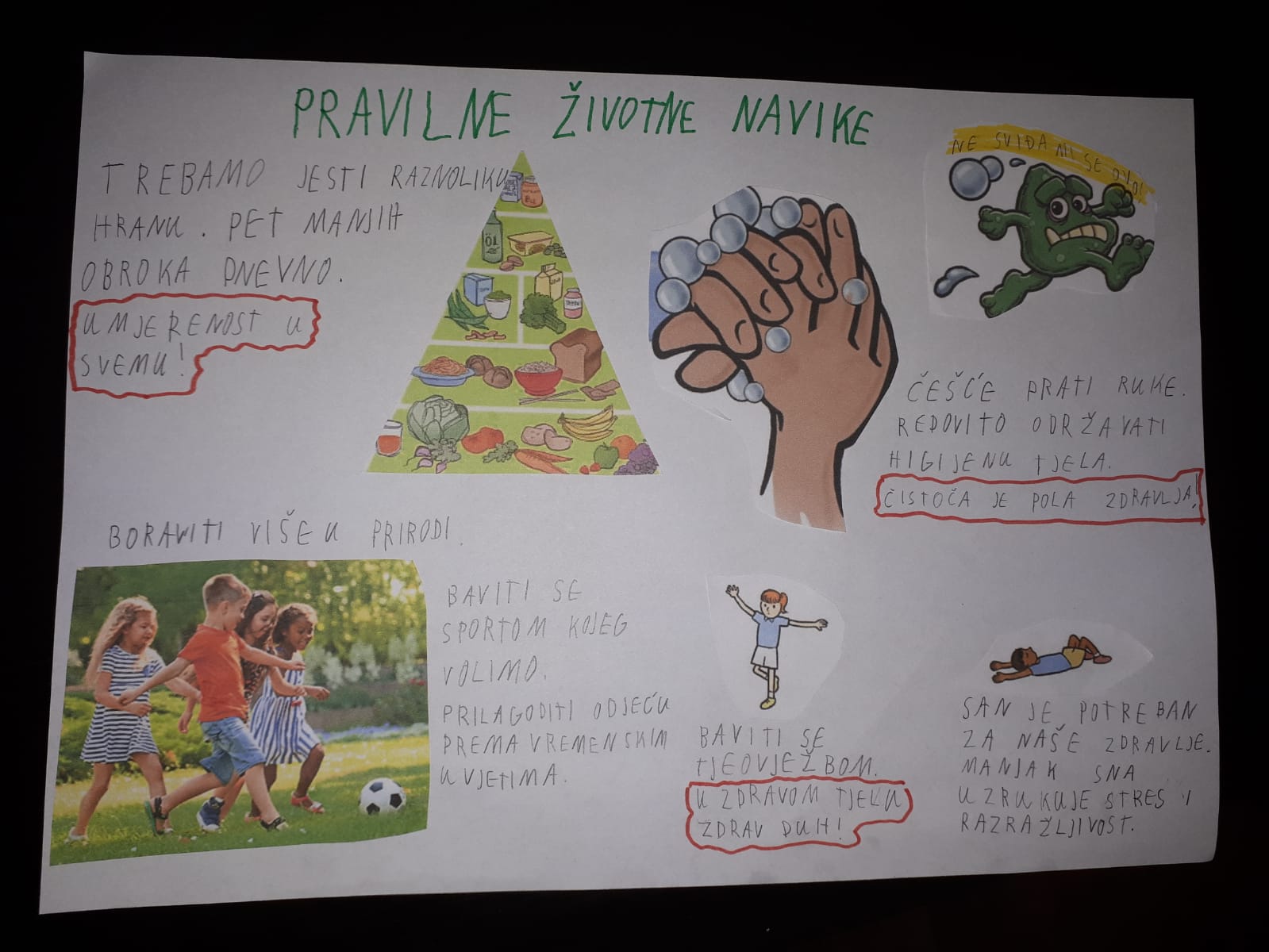
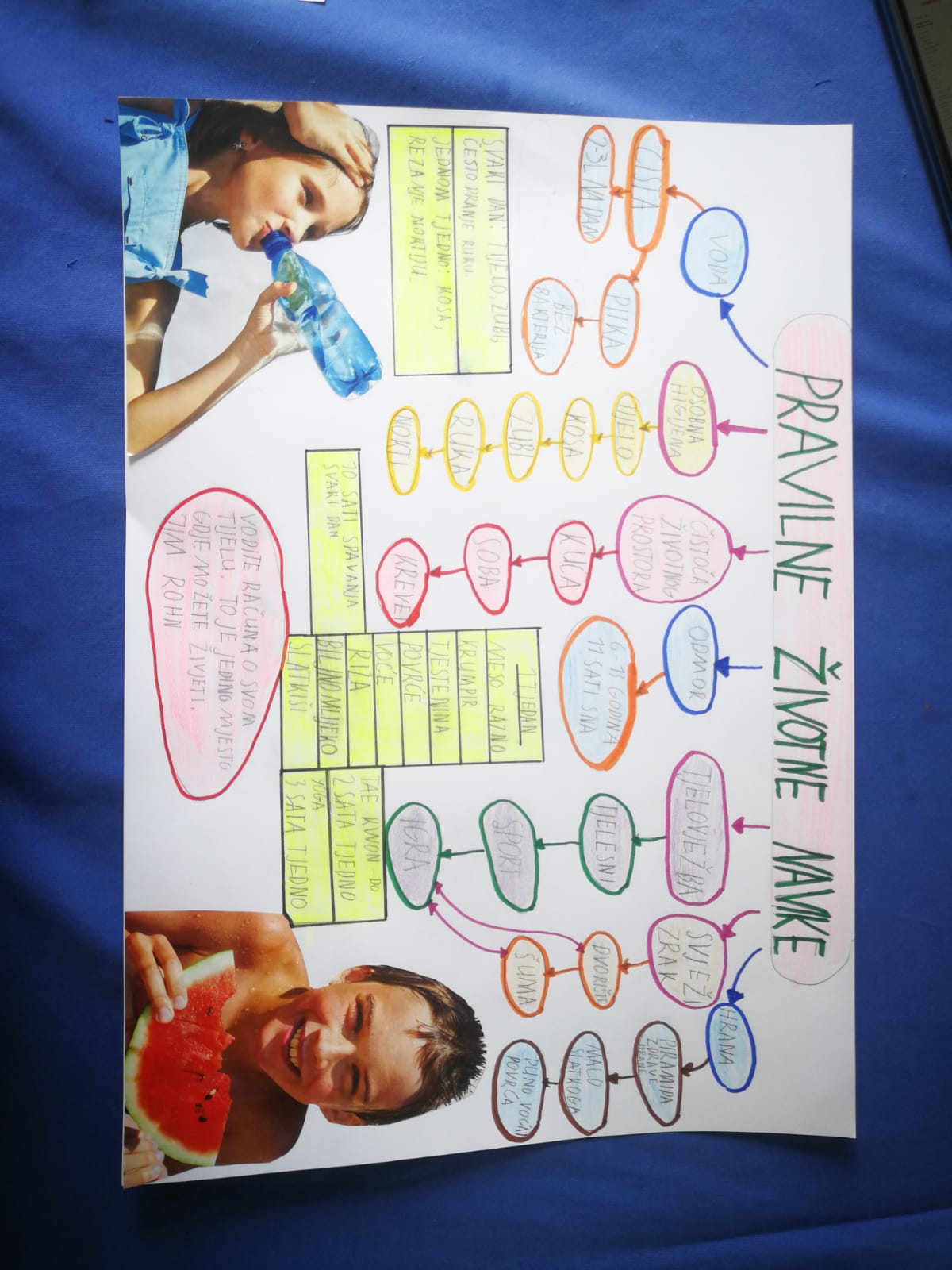
PID – 16.4. – 1 sat

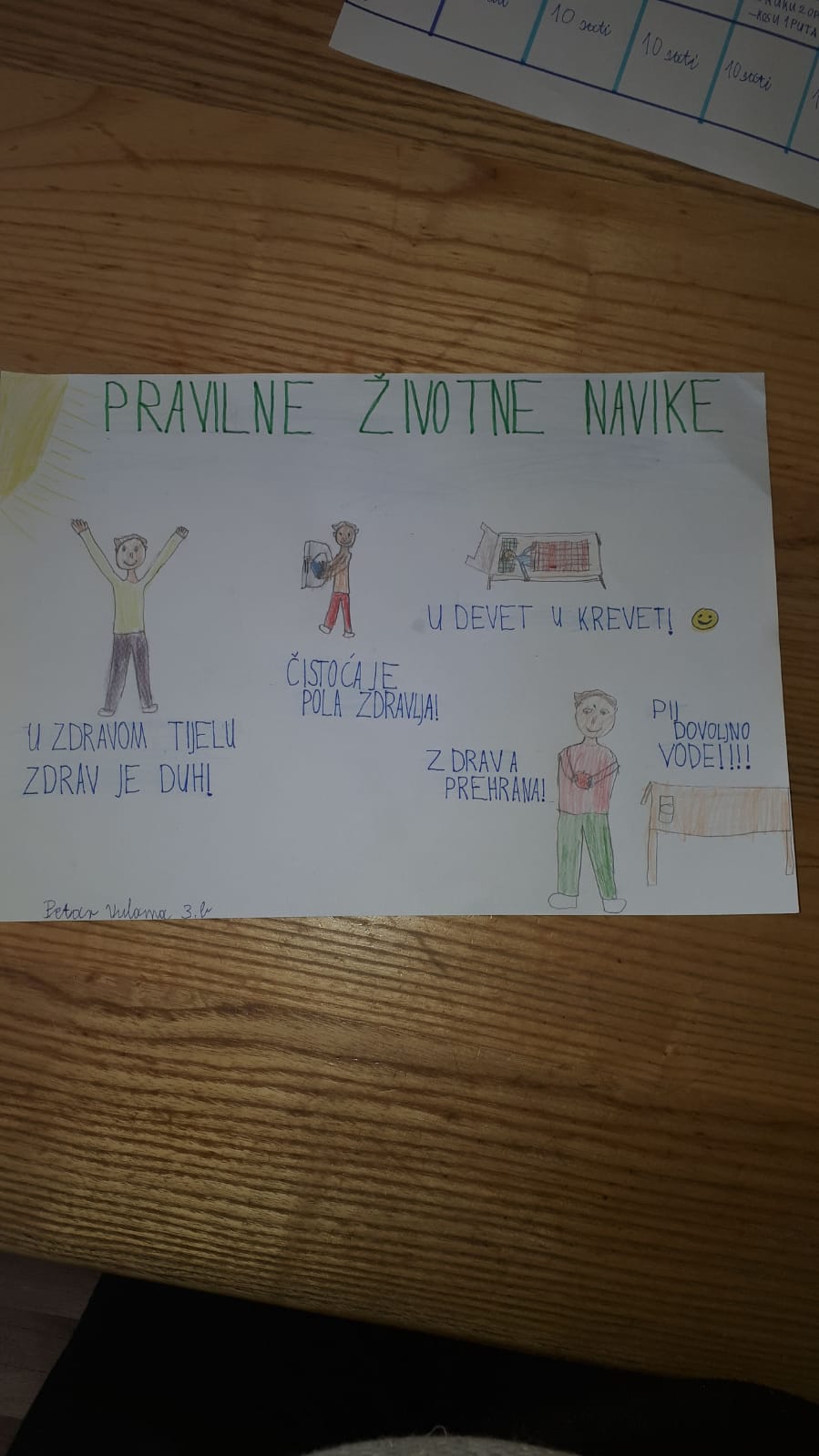
**TJELOVJEŽBA**

**Ponajprije pogledaj ponuđene plakate koje su izradi tvoji prijatelji i ispričaj što od toga znaš i radiš, što je i tvoja pravilna životna navika !**







****

**PORAZGOVARAJMO I UTVRDIMO :**

1. **– korisnost tjelovježbe**

*Zašto nam tjelovježba koristi? Kakav je utjecaj tjelovježbe na nas i rad naših organa?*

**2. – disanje**

*Je li svejedno kako dišemo za vrijeme tjelovježbe? Kako trebamo disati? …*

Pokaži.

**3.**  – **uvjeti za tjelovježbu**

*Kada je najbolje vježbati? Zašto nije dobro jesti neposredno prije vježbanja? Je li sada pogodno vrijeme za vježbanje? Što je potrebno unositi u organizam tijekom vježbe? Zašto? Kako se osjećamo nakon vježbe? Zašto smo znojni? Moramo li i tada voditi brigu o higijeni? Što najmanje možemo učiniti, ako nismo u prilici tuširati se?*

**4. *– vježbe***

*Što je sve potrebno razgibati? Kako to obično činimo? Na koji još način to možemo učiniti?*

Nije katastrofa ako si nešto zaboravio/zaboravila ili nisi znao/znala.

O svemu tome ponovno ponovimo u udžbeniku 10.-11. str.

Pročitaj tekst!

Provježbaj uz slike !

***Zadatak :***

*U bilježnicu napiši naslov „Tjelovježba“ , a zatim pismo svom prijatelju u kojem ćeš mu objasniti zašto i kako treba vježbati, kako disati, što treba nadoknađivati tijekom vježbanja i kako održavati higijenu nakon vježbanja !*