

Izdavač:

Fakultet sporta i tjelesnog odgoja

Autori:

Prof. Dr. Sc. Damira Vranešić - Hadžimehmedović

Prof. Dr. Sc. Eldin Jelešković

Prof. Dr. Sc. Slavenko Likić

Naziv:

Zdrav školarac

Lektor:

Emina Dautbegović

Recenzenti:

Prof. Dr. Sc. Lejla Šebić

Prof. Dr. Sc. Izet Bajramović

Doc. Dr. Sc. Nihada Čolić

Nizama Đipa

Ilustracije:

Dragan Rokvić

Kompjuterska obrada**i priprema:**

Emin Smajić

Štampa:

Štamparija "Fojnica" d.d. Fojnica

Tiraž:

100 komada

ISBN 978-9926-496-02-9

Damira Vranešić - Hadžimehmedović

Eldin Jelešković

Slavenko Likić



ZDRAV ŠKOLARAC



Sarajevo, 2022.

Napisali smo ovu knjigu sa željom da sva djeca mlađeg školskog uzrasta dobiju čas tjelesnog i zdravstvenog odgoja kakav zaslužuju: posvećen u potpunosti njima, usmjeren na zdrav rast i razvoj mališana, zabavan, izazovan, maštovit i bajkovit.

Za naše školarce: Asiju, Alema, Danina, Nađu, Dariana i bezbroj druge djece koja su nam povjerena da se brinemo o njima na ispravan način.

AUTORI

MOGU DA SE KREĆEM,
VJEŽBAM,
ŽIVIM ZDRAVO,
JEDEM ISPRAVNO,
OBLAČIM SE,
IGRAM SE SA DRUGARIMA,
POMOGNEM DRUGOJ DJECI,
TRENIRAM REDOVNO,
DRUŽIM SE,

I JOŠ PUNO TOGA VRLO BITNOG ZA MOJ UZRAS, RAST I RAZVOJ!!



ČAS TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA JE NEŠTO POSEBNO

DA BI ČAS BIO USPJEŠAN, KAKO BI OSTVARILI ZADANE CILJEVE I ZADATKE NA SVAKOM OD NJIH, POSTOJE GENERALNA PRAVILA KOJIH SE TREBAMO PRIDRŽAVATI SVI ZAJEDNO.

KADA VJEŽBAMO MI:

- ✓ JAČAMO SVOJ ORGANIZAM
- ✓ POSTAJEMO ZDRAVIJI
- ✓ MNOGO SMO POKRETLJIVIJI
- ✓ IZDRŽLJIVIJI
- ✓ BOLJE SE IGRAMO
- ✓ LAKŠE UČIMO
- ✓ NAPREDNIJE TRENIRAMO

PRIJE VJEŽBANJA:

- ✓ OBUČEMO OPREMU ZA TRENIRANJE
- ✓ SLOŽIMO PRESVUČENE STVARI
- ✓ ZAVEŽEMO KOSU
- ✓ SKINEMO SAT, NARUKVICU, LANČIĆ
- ✓ STANEMO U VRSTU



U TOKU ČASA:

- ✓ SLUŠAMO UPUTE UČITELJICE
- ✓ IGRAMO SE DRUGARSKI
- ✓ TRUDIMO SE I UPORNI SMO
- ✓ PAZIMO NA SEBE I DRUGE
- ✓ RADUJEMO SE USPJEHU SVOG DRUGA I SEBE
- ✓ VJEŽBAMO I TAKO UČIMO NOVO GRADIVO
- ✓ LIJEPO SE PONAŠAMO

IZBJEGAVAMO:

- ✓ DA PREGLASNO PRIČAMO – VIČEMO
- ✓ DA GOVORIMO RUŽNE RIJEČI
- ✓ DA JEDEMO PRIJE ČASA
- ✓ DA SE PENJEMO PO SPRAVAMA BEZ DOZVOLE
- ✓ DA DIRAMO REKVIZITE U SALI BEZ PITANJA
- ✓ DA SE GURAMO MEĐUSOBNO
- ✓ DA SE LJUTIMO NA DRUGARICU ILI DRUGA
- ✓ DA SKAČEMO SA VISINE



NA ČAS TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA U ŠKOLI PONESITE:

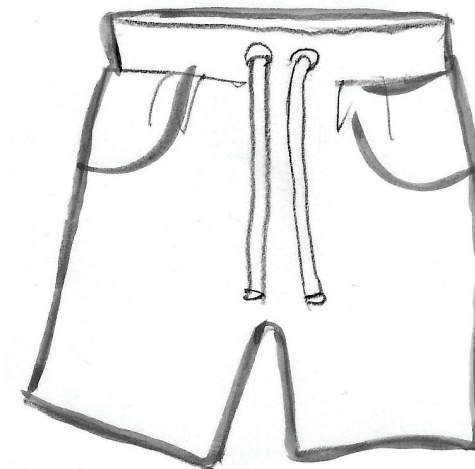
- ✓ **TENISICE/PATIKE** - TREBAJU BITI LAGANE I NE SMIJU SE KLIZATI



- ✓ **BIJELU MAJICU** - TREBA BITI ČISTA

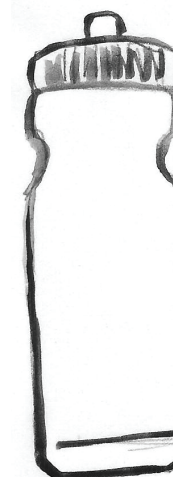


- ✓ **ŠORC ILI TAJICE** - TREBAJU BITI KOMOTNI

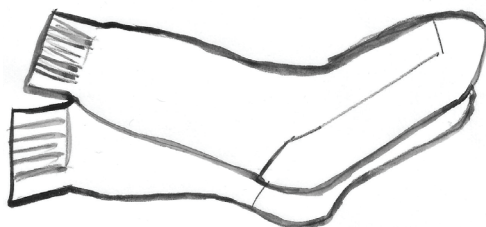


- ✓ **FLAŠICA VODE**

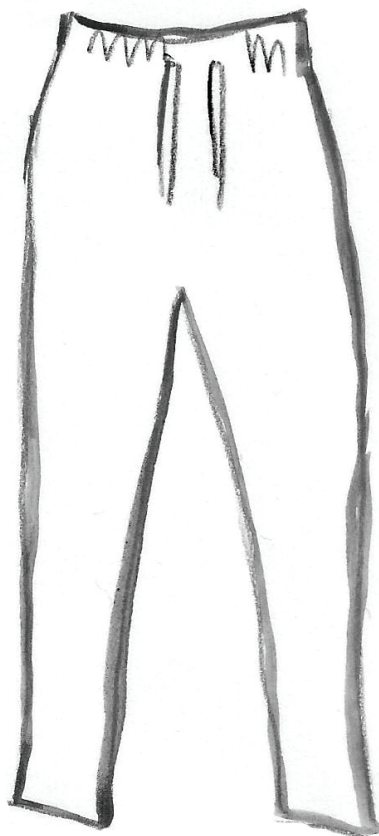
- ČISTA VODA NAJBOLJE OPORAVI ORGANIZAM U TOKU I NAKON VJEŽBANJA



- ✓ ČARAPE – PRESVLAČE SE NAKON ČASA.



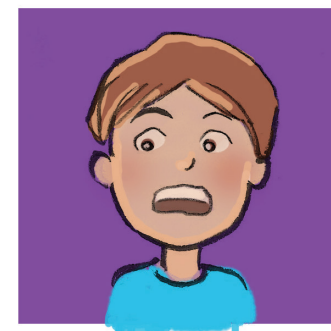
- ✓ TRENERKA – NOSI SE AKO JE HLADNO



IZRAZ NAŠEG LICA MNOGO GOVORI O NAŠIM EMOCIJAMA

VRLO JE VAŽNO DA PREPOZNAJEMO SVOJE EMOCIJE NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA. UKOLIKO PAŽLJIVO PRATIMO, PRIMJETIT ĆEMO DA SE NAKON TJELESNOG ZDRAVSTVENOG ODGOJA OSJEĆAMO MNOGO VESELIJE, SRETNIJE. UPRAVO JE TO RAZLOG ZBOG KOJEG SE TOKOM CIJELOG ŽIVOTA TREBAMO BAVITI RAZNIM SPORTSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA, KOJE ĆE NAM POMOĆI DA BUDEMO RASTEREĆENI OD EMOCIJA POPUT TUGE, LJUTNJE I STRAHA.

- SRETAN SAM KADA SE IGRAM,
- UPLAŠEN SAM KADA ME MAMA RUŽI,
- ZADOVOLJAN SAM KADA POBIJEDIM,
- LJUT SAM KADA ME POVRIJEDE,
- ZAMIŠLJEN SAM KADA SLUŠAM UČITELJICU,
- RADOZNAO SAM KADA UČIM NOVE STVARI,
- TUŽAN SAM KADA IZGUBIM,
- UZBUĐEN SAM KADA POSTIGNEM GOL,
- IZNENAĐEN SAM KADA POGRIJEŠIM,
- VESEO SAM KADA SE DRUŽIM.



DOK VJEŽBAMO, POMAŽEMO MEĐUSOBNO JEDNI DRUGIMA, UČIMO DA BUDEMO POŠTENI, VOLIMO POBJEDE, UČIMO DA GUBIMO, TRUDIMO SE BITI PAŽLJIVI I VOLIMO DA UČESTVUJEMO U IGRI.

BITI NAJBOLJI U SPORTU, SPORTSKOJ IGRI, POBJEĐIVATI NIJE LAHKO. POTREBNO JE MNOGO TRUDA, RADA, ODRICANJA. AKO POČNEMO TRENIRATI NEKI SPORT, NIJE DOVOLJNO SAMO U TIMU BITI NAJBOLJI, POTREBNO JE VRIJEDNO RADITI I DALJE, A ZATIM USPJEHE NIZATI PROTIV DRUGIH EKIPA, TAKMIČARA U SVOJOJ ZEMLJI I U DRUGIM DRŽAVAMA. REDOVNO I SVAKODNEVNO TRENIRANJE DONOSI NAM DA POSTANEMO BRŽI, SNAŽNIJI, POKRETLJIVJI, SPREMNIJI ZA SPORT U KOJEM SE TAKMIČIMO.

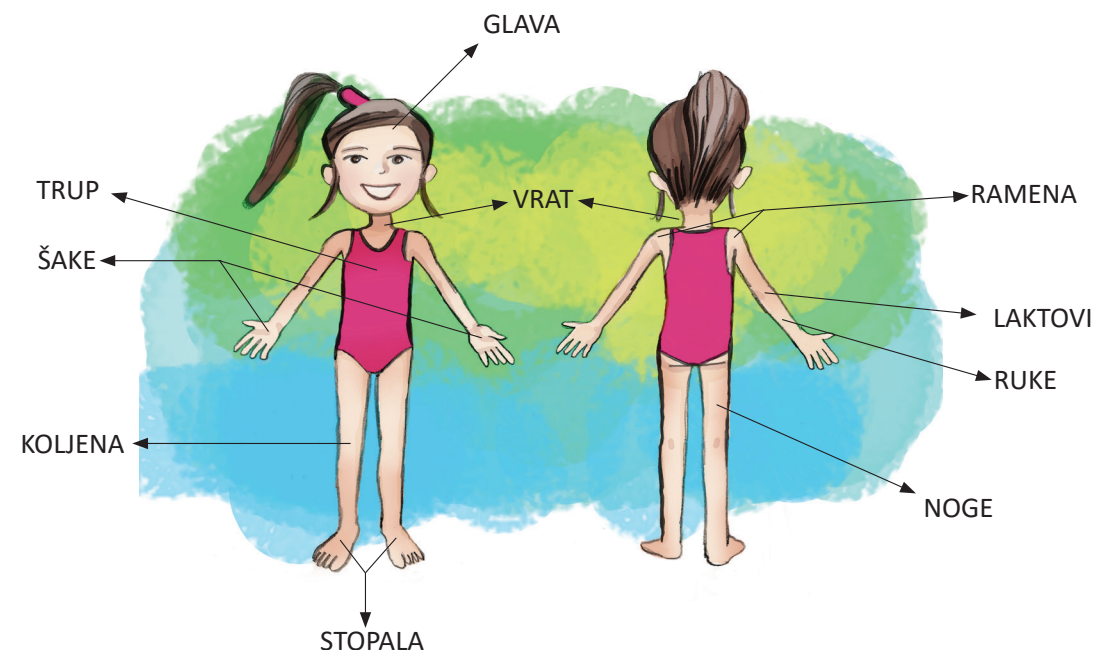
SAMO TRUD POBJEĐUJE TALENAT. ZAPAMTITE TO!!

ZADATAK: PRONAĐI DRUGARICU ILI DRUGA KOJI JE TUŽAN I POKUŠAJ GA ORASPOLOŽITI TAKO ŠTO ĆEŠ GA POZVATI DA SE IGRATE ZAJEDNO.



UPOZNAJMO SVOJE TIJELO

DIJELOVI NAŠEG TIJELA SU:

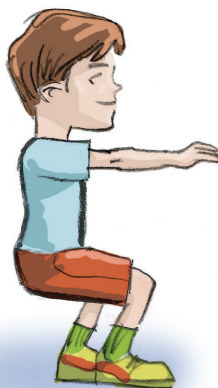


KADA KAŽEMO **TRUP**, MISLIMO NA TRBUH I LEĐA. SA DVIJE RUKE, DESNOM I LIJEVOM VJEŽBAMO PODJEDNAKO. TAKO ISTO ČINIMO SA DVIJE ŠAKE I DESET PRSTIJU. SA ŠAKOM MOŽEMO NAPRAVITI PESNICU KAKO BISMO BOLJE RADILI NEKE VJEŽBE. IMAMO DVIJE NOGE, DVA STOPALA I DESET NOŽNIH PRSTIJU KOJI NAS NOSE TAMO GDJE ŽELIMO IĆI. NOGE I RUKE SE JOŠ NAZIVAJU UDOVI. SVAKA VJEŽBA SE RADI U ODREĐENOM POLOŽAJU. UČITELJICA ILI TRENER TREBAJU POKAZATI POLOŽAJ U KOJI PRVO TREBAMO STATI. Taj položaj nazivamo **OSNOVNI POLOŽAJ**.

OSNOVNI POLOŽAJI MOGU BITI:

- **STOJEĆI**, KADA STOJIMO USPRAVNO
- **ČUČEĆI**, TAKO ŠTO SE SPUSTIMO SAVIJENIH NOGU
- **KLEČEĆI**, KADA SMO JEDNAKO NASLONJENI I NA NOGE I NA RUKE
- **LEŽEĆI**, MOŽE BITI NA STOMAKU ILI LEĐIMA

ČUČEĆI STAV



STOJEĆI STAV



LEŽEĆI STAV



KLEČEĆI STAV



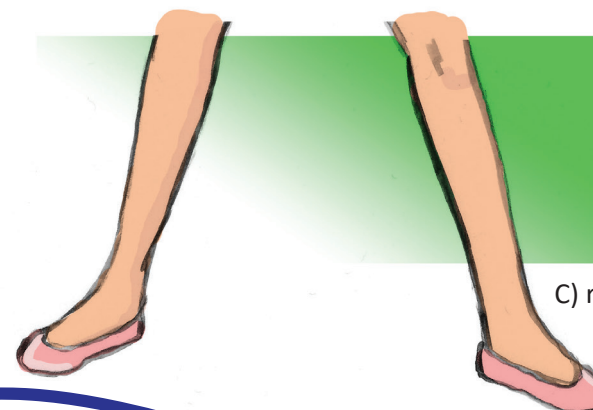
STOJEĆE POLOŽAJE MOŽEMO NAPRAVITI NA RAZNE NAČINE



A) spojene pete



B) razmaknuta stopala



C) raširene noge

ZADATAK: POKUŠAJMO STATI USPRAVNO I URADITI SLJEDEĆE:

- A) DA STANEMO SA SPOJENIM PETAMA
- B) DA STANEMO SA RAZMAKNUTIM STOPALIMA
- C) DA STANEMO I RAŠIRIMO NOGE

POKRETI SE MOGU RADITI:

- ✓ **TRUPOM,**
- ✓ **NOGAMA,**
- ✓ **RUKAMA**

AKO SE POKRETI RADE TRUPOM,

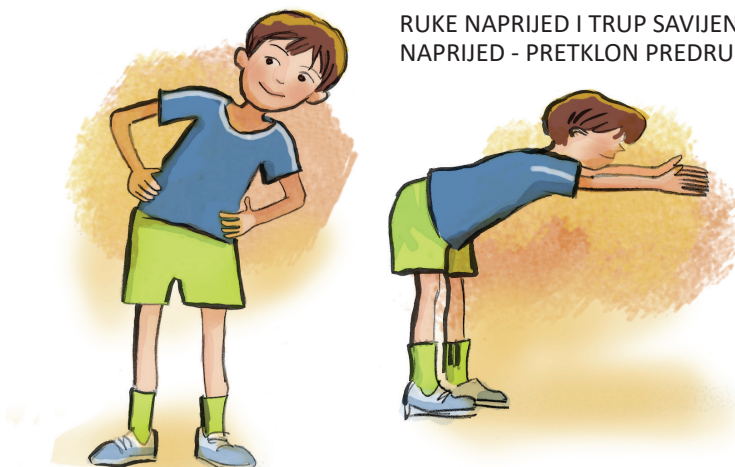
ONDA IH MOŽETE NAPRAVITI NA SLJEDEĆE NAČINE:

- ✓ **NAPRIJED – NAZAD**
- ✓ **DESNO – LIJEVO**
- ✓ **OKRET U DESNU I LIJEVU STRANU**

RUKE NAZAD - ZARUČENO



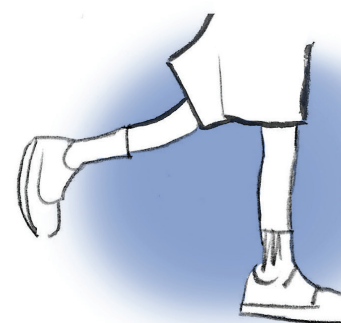
RUKE NAPRIJED I TRUP SAVIJEN
NAPRIJED - PRETKLON PREDRUČENO



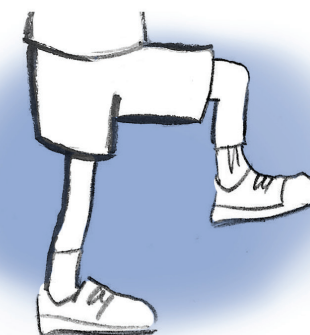
OTKLON TRUPA DESNO - LIJEVO
SA RUKAMA NA KUKOVIMA

POKRETE RADIMO I RUKAMA. ONI MOGU BITI IZVEDENI NA RAZNE NAČINE. NAJČEŠĆI OSNOVNI STAV PREDSTAVLJAJU RUKE PRUŽENE UZ TIJELO. SLJEDEĆI POLOŽAJ JESTE KADA RUKE ISPRUŽIMO NAPRIJED. NAREDNI POLOŽAJ JESTE KADA RUKE ISPRUŽIMO NAZAD. PREOSTALI POLOŽAJI JESU KADA RUKE ISPRUŽIMO GORE I U STRANU. POLOŽAJI NOGAMA, STOPALIMA SU PODJEDNAKO BITNI. ONI SE MOGU IZVESTI NAPRIJED, NAZAD, U DESNU ILI LIJEVU STRANU.

NOGA NAZAD



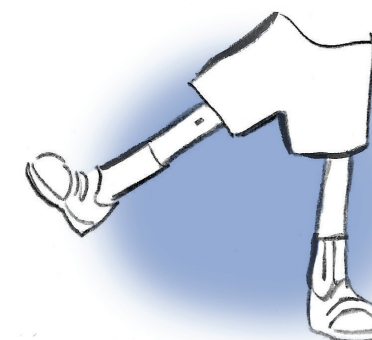
NOGA NAPRIJED SAVIJENA



NOGA NAPRIJED OPRUŽENA



NOGA U STRANU



ŽELIMO DA SE KREĆEMO

• DISANJE

ORGANI ZA DISANJE TIJELU DONOSE KISIK I NA TAJ NAČIN NAS ODRŽAVAJU U ŽIVOTU. DJECA TREBAJU VIŠE KISIKA NEGO ODRASLI. ONI VIŠE PUTA UDAHNU U MINUTI NEGO ODRASLI.

TAKOĐE SU KOD DJECE SLABIJE RAZVIJENA PLUĆA, ŽDRIJELO DUŠNIKA I NOSNA ŠUPLJINA

IZ TOG RAZLOGA JE JOŠ VAŽNIJE DA SE DIŠE ISPRAVNO.

POTREBNO JE DA ZRAK ULAZI NA NOS, JER SE TAKO LAKŠE ZAGRIJAVA I VLAŽI. UKOLIKO DIŠEMO NA USTA, ZRAK U PLUĆA DOLAZI HLADAN, SUH I NEČIST. TO MOŽE DA BUDE UZROK RAZNIH BOLESTI, TE DA UZROKUJE UPALNE PROCESSE U DIŠNOM APARATU.

VRLO JE ZNAČAJNO DA SE VJEŽBA NA SVJEŽEM ZRAKU ŠTO JE VIŠE MOGUĆE I TAKO IZBJEGNU RAZNE KLICE, KAO I PRAŠINA.

• HODANJE

MI ČESTO I SVAKODNEVNO HODAMO. KADA HODAMO, MI JAČAMO ČITAVO TIJELO. VELIKI BROJ LJUDI DANAS MALO UPRAŽNJAVA HODANJE I VIŠE SE VOZI U AUTU.

KADA HODAMO NA ČASU, TRENINGU, U PRIRODI, TO MOŽEMO DA ČINIMO U KOLONI ILI U VRSTI. HODANJE U KOLONI SE IZVODI TAKO ŠTO UČENICI STANU JEDNI IZA DRUGIH.

HODANJE U VRSTI SE IZVODI TAKO ŠTO SE UČENICI NALAZE JEDNI PORED DRUGIH.

MORAMO ZNATI DA HODAMO, DA BISMO MOGLI ZAPOČETI DA UČIMO TRČATI.

HODATI MOŽEMO U KOLONI SA DRUGARIMA, SAMI, MOŽEMO HODATI NA PRSTIMA, BRZO ILI SPORO, ZATIM DUGIM ILI KRATKIM KORACIMA. PRILIKOM HODANJA NAŠE RUKE MOŽEMO DRŽATI U RAZLIČITIM POLOŽAJIMA. RUKE MOŽEMO DRŽATI IZNAD GLAVE, ISPRED ILI IZA TIJELA.

ZADATAK 1: HODAJTE SA OPRUŽENIM NOGAMA PO LINIJI

ZADATAK 2: HODAJTE SITNIM, KRAĆIM KORACIMA NAPRIJED ILI U STRANU

ZADATAK 3: HODAJTE I MIJENJAJTE PRI TOME POLOŽAJE RUKU

ZADATAK 4: HODAJTE PO KLUPI I PRIVLAČITE NOGU DO NOGE. PRI TOM POLOŽAJU RUKE TREBAJU BITI PORED TIJELA.

HODANJE MOŽEMO IZVODITI U RAZNIM PROSTORIMA, NA RAZNE NAČINE PA TAKO TREBATE PROBATI DA HODATE PO LINIJI, NA KLUPI, U SALI, SA KNJIGOM NA GLAVI, UNAZAD, UZBRDO, NIZBRDO I SLIČNO.

ZADATAK 1: PREĐITE PUT OD ŠKOLE DO KUĆE HODAJUĆI U DRUŠTVU DRUGARA ILI ČLANOVA PORODICE.

ZADATAK 2: POKUŠAJTE IZVESTI NEKOLIKO VJEŽBI HODANJA KOJE ĆE POBOLJŠATI DRŽANJE VAŠEG TIJELA. PRIMJERI: HODAJTE SA RUKAMA IZNAD GLAVE, HODAJTE SA RUKAMA IZA LEĐA, HODAJTE S PREDMETOM NA GLAVI.

"BALON"

DJECA SE UHVATE ZA RUKE, NAPRAVE KRUG, HODAJU U KRUGU I GOVORE:

"RASTI MI, MJEHURE PLAVI,
DA POSTANEŠ BALON PRAVI,
ALI PAZI DA NE PUKNEŠ,
I NA DJEČICU NE HUKNEŠ!"

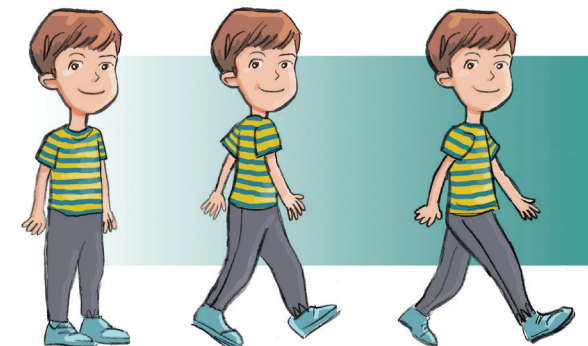
DJECA POSTEPENO SVE VIŠE I VIŠE ŠIRE KRUG, A NA RIJEČ
"HUKNEŠ" SVA DJECA SJEDNU NA POD.

"JEŽ"

DJECA SE DRŽE ZA RUKE, HODAJU U KRUG I GOVORE:

"BOC, BOC IGLICAMA,
NE DIRAJ GA RUČICAMA!
BODE, BODE JEŽ,
BIT ĆE SUZA, BJEŽ!"

U SREDINI KRUGA SJEDI ODGAJATELJICA.
ONA JE "JEŽ" KOJI SPAVA. NA "BJEŽ!" SVA SE DJECA RAZBJEŽE,
A ODGAJATELJICA TRČI ZA NJIMA. JEDNO DIJETE OPET SJEDNE
U KRUG I "SPAVALI". SVA SE DJECA OKUPE OKO "JEŽA" I IGRA SE
PONAVALJA.



• TRČANJE

KADA ŽURIMO I ŽELIMO NEGDJE STIĆI NA VRIJEME, MI ČESTO TRČIMO. TO
MOŽEMO DA RADIMO U PRIRODI, U SALI, SA DRUGARIMA ZAJEDNO.

ZA DUGO I BRZO TRČANJE VRLO JE VAŽNO DISANJE.

ISPRAVNO DISANJE KOD TRČANJA TREBA DA BUDE DUBOKO, SMIRENO NA
NOS I USTA.

TRČATI MOŽEMO SPORO, BRZO, S PODIZANJEM KOLJENA, SA ZABACIVANJEM
NOGU I S PREKORAKOM. MOŽEMO DA TRČIMO I UNAZAD. JOŠ JEDAN NAČIN
TRČANJA JESTE TRČANJE PREKO PREPREKA. TAKVO TRČANJE JE MALO TEŽE.

UKOLIKO VRLO BRZO TRČIMO, TO NAZIVAMO **SPRINT**.

SPORT KOJI SE BAVI RAZNIM NAČINIMA I BRZINAMA TRČANJA, KOJI NAS UČI
KAKO ISPRAVNO TRČATI I KAKO NAJBRŽI BITI, ZOVE SE **ATLETIKA**.

ATLETIKU ČESTO ZOVEMO KRALJICOM SPORTOVA, JER SU PRIRODNI OBLICI
KRETANJA: HODANJE, TRČANJE, SKOKOVI SASTAVNI DIO NJE.



ZA POČETAK TRČANJA MI ZAUZIMAMO POSEBAN POLOŽAJ KOJI NAM OMOGUĆAVA DA BUDEMO NAJBRŽI. Taj položaj se naziva **STARTNI POLOŽAJ**.

STARTNI POLOŽAJ MOŽE BITI IZ STAJANJA, SA OSLONJENIM RUKAMA NA TLO, IZ LEŽANJA NA LEĐIMA ILI NA STOMAKU. TRČATI MOŽEMO SLIČNO KAO I HODATI - U KOLONI ILI VRSTI.



ZADATAK 1: NASTAVITE REČENICU ① I ②.

ZADATAK 2: POVEŽITE NAPISANO SA FOTOGRAFIJOM I PRATEĆIM TEKSTOM.

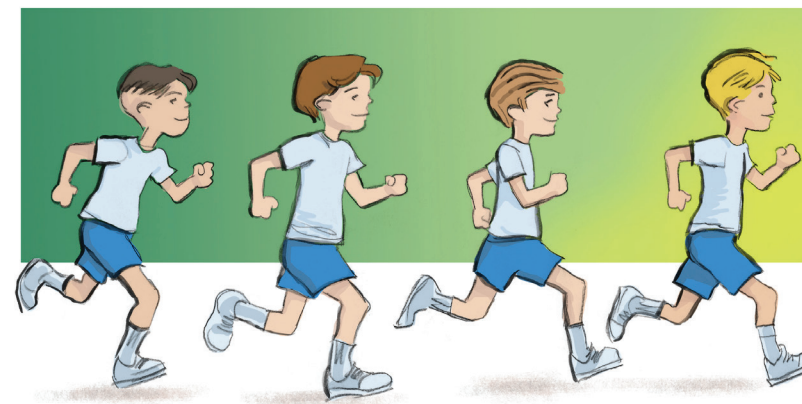
ZADATAK 3: TRČANJE U KOLONI JE KADA UČENICI.

ZADATAK 4: TRČANJE U VRSTI JE.

TRČIMO SVI ZAJEDNO U VRSTI



TRČIMO U KOLONI JEDNI ZA DRUGIMA



KADA TRČIMO, POŠTUJEMO POSEBNA PRAVILA PONAŠANJA:

- ✓ NE SMETAMO DRUGIMA
- ✓ DRŽIMO ODSTOJANJE
- ✓ TRČIMO PREMA UPUTAMA NASTAVNIKA
- ✓ PAZIMO DA SE NE SPOTAKNEMO
- ✓ NE ZAUSTAVLJAMO SE RUKAMA OD ZID
- ✓ NA STARTNO MJESTO SE VRAĆAMO SA STRANE

• PUZANJE

PRIJE NEGO ŠTO NAUČE HODATI, MALA DJECA PRVO SAVLAĐAVAJU PUZANJE.

PUZANJE PREDSTAVLJA SPOSOBNOST DIJETETA DA SE KREĆE, ŠTO JE UJEDNO JE PUZANJE VRLO SLOŽENA RADNJA PRI KOJOJ TREBA USKLAĐENO POMICATI RUKE I NOGE. UZ POMOĆ PUZANJA SE JAČAJU RUKE, RAMENA I NOGE.

PRAVILNO PUZANJE SE IZVODI TAKO DA SE KREĆEMO PO PODU, ISTOVREMENO OSLOMJENI NA ŠAKE I KOLJENA.

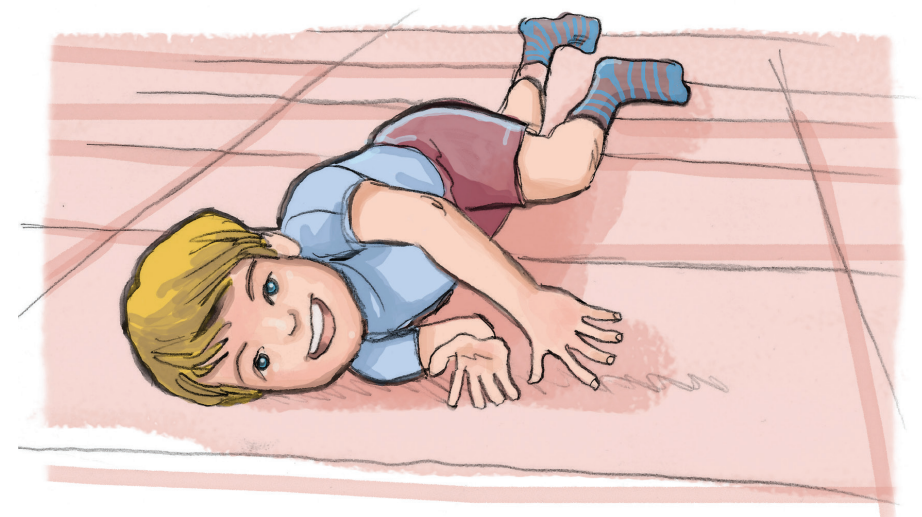
MOTORIČKA VJEŠTINA KOJA SE RAZVIJA KOORDINIRANIM RADOM RUKU I NOGU, KAO I CIJELOG TIJELA, ZOVE SE KOORDINACIJA.



POSMATRAJTE MALU BEBU U SVOM OKRUŽENJU KAKO PUŽE I POKUŠAJTE DA JE OPONAŠATE.

• VALJANJE

PREVRTANJA KOJA SE RADE TIJELOM ZOVU SE **VALJANJA**. OVO JE JOŠ JEDNA MOTORIČKA AKTIVNOST KOJA SE RADI OD NAJRANIJE ŽIVOTNE DOBI. POČETAK SVAKOG POKRETA SE NALAZI U SREDIŠTU TIJELA I TO POVEZANO TRUP I GLAVA. KORISTIMO IH ČESTO KADA ŽELIMO DA SE PRIPREMIMO ZA IZVEDBU KOLUTA NAPRIJED.



VALJANJA SE JAKO ČESTO IZVODE U DESNU I LIJEVU STRANU. OVA AKTIVNOST SE ISPRAVNO NAZIVA **BOČNO VALJANJE**. VALJATI SE MOŽE PO RAVNOJ PODLOZI ILI NIZBRDICI, NA TRAVI, PO ŠKOLSKOJ STRUNJAČI, SA RUKAMA IZNAD GLAVE, SA RUKAMA PORED TIJELA ILI NA PRIMJER SA ZATVORENIM OČIMA.

ZADATAK: NAĐITE MEKAN TEPIH KOD KUĆE I POKUŠAJTE DA SE VALJATE SA JEDNOG KRAJA TEPIHA NA DRUGI, KAKO JE OPISANO U TEKSTU IZNAD.



SNALAŽLJIVI I SPRETNI ĆEMO DA BUDEMO

• SKOKOVI

SKAKATI MOŽEMO U DALJ, U VIS, U MJESTU, NA JEDNOJ NOZI, NA DVIJE NOGE. MOŽEMO SKAKATI NA STEPENICU, SA STEPENICE, SA OKRETOM, RAŠIRENIH NOGU, U STRANU I NAPRIJED.

UZ POMOĆ SKOKOVA ODNOSNO SKAKANJA NA RAZNE NAČINE, MI JAČAMO ČITAVO TIJELO.

SKOKOVI SE KORISTE U MNOGIM SPORTOVIMA.

SKOK U VIS ČESTO SE KORISTI U KOŠARCI, DOK **SKOKOVI U VIS I DALJE** PREDSTAVLJAJU POSEBNE DISCIPLINE U ATLETICI.

DISCIPLINA U ATLETICI PREDSTAVLJA OBLIK TAKMIČENJA KOJA SE TRENIRA U OVOM SPORTU. TAKO U ATLETICI POSTOJE DISCIPLINE U KOJIM SE POSEBNO NAGRAĐUJU ONI KOJI NAJVIŠE SKAČU, NAJBRŽE TRČE I NAJVIŠE BACAJU. TAKO U ATLETICI POSTOJE DISCIPLINE U KOJIMA SE NAGRAĐUJU KOJI NAJVIŠE I NAJDALJE SKAČU, NAJBRŽE TRČE ILI NAJDALJE BACAJU.

SKAKANJE NA BETONU NIJE DOBRO. IPAK ZA SKAKANJE NA BETONU JE DOBRO IMATI TENISICE S MEKANIM DŽONOM, KAKO SE NE BISMO POVRIJEDILI.

UKOLIKO SKAČEMO PO NERAVNOM TERENU (PO ZEMLJI, KAMENJU) TREBAMO BITI JAKO OPREZNI.

ZADATAK 1: OPONAŠAJTE ŽIVOTINJE KOJE SKAČU: ZEC, SKAKAVAC, ŽABA...

ZADATAK 2: POKUŠAJTE DA PRESKAČETE VIJAČU

ZADATAK 3: POSTAVITE SEBI RAZNE PREPREKE (PALICA, SANDUK, CIPELU) I POKUŠAJTE DA IH UZASTOPNO PRESKOČITE. UZASTOPNO ZNAČI PRESKOČITI JEDNU PREPREKU I ODMAH POTOM DRUGU, TREĆU, ČETVRTU...

ZADATAK 4: PRESKAČITE KLUPU UZ POMOĆ RUKU

• PRESKOCI

KADA SKAČEMO DA BISMO PREŠLI PREKO PREPREKE, TO SE NAZIVA **PRESKAKANJE**. PRESKOCI SE KORISTE KADA TREBAMO DA SAVLADAMO PREPREKE U OBLIKU KAMENA, POTOKA ILI BARE. OVO ZNAČI DA MI TADA PRESKAČEMO PREPREKU KOJA NAM SE NALAZI NA PUTU.

DOBRO JE DA DOSKAČEMO NA MEKANU PODLOGU, KAKO SE NE BISMO POVRIJEDILI I UDARILI U SLUČAJU DA IZGUBIMO RAVNOTEŽU I PADNEMO. KADA SE IZVODE SKOKOVI ILI PRESKOCI NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA, ONDA SE DOSKAČE NA STRUNJAČU. AKO SE NALAZIMO NAPOLJU, DOSKOKE MOŽEMO IZVODITI U PIJESAK ILI TRAVU.

MALE SKOKOVE NAZIVAMO **POSKOCIMA**. POSKOCI SE RADE U MJESTU ILI KRETANJU, KAO I NAPRIJED ILI NAZAD.

U RITMIČKOJ GIMNASTICI SE IZVODE RAZNI POSKOCI. OVO JE SPORT KOJIM SE BAVE DJEVOJČICE I KOJIM SE RAZVIJA SKLADNO I LIJEPO DRŽANJE TIJELA.

PRESKAKANJA MOŽEMO IZVODITI NA SLJEDEĆE NAČINE:

- ✓ ODSKOČIMO SA JEDNE I DOSKOČIMO SA DVIJE NOGE
- ✓ ODSKOČIMO SA JEDNE I DOSKOČIMO NA DRUGU NOGU
- ✓ ODSKOČIMO SA JEDNE I DOSKOČIMO NA ISTU NOGU

ZADATAK 1: URADITE POSKOKE NA JEDNOJ NOZI

ZADATAK 2: URADITE POSKOKE S JEDNE NA DRUGU NOGU

ZADATAK 3: URADITE POSKOKE U MJESTU I U KRETANJU SA OBJE NOGE

VRLO BITNO JE NAUČITI DA SKAČEMO I LIJEVOM I DESNOM NOGOM, ODNOSNO SA LIJEVE I DESNE NOGE, ZATIM SA DVIJE NOGE U ISTO VRIJEME.

• PENJANJA

PENJEMO SE KADA TREBAMO DA DOHVATIMO NEŠTO ŠTO SE NALAZI NA ODREĐENOJ VISINI.

ZA VEĆINU PENJANJA JE POTREBNO MALO HRABROSTI. TO UVELIKO ZAVISI OD VISINE NA KOJU SE PENJEMO.

PLANINARI SU LJUDI KOJI SE PENJU NA VELIKE VISINE U PRIRODI.

ALPINISTI SU OSOBE KOJE SE TAKOĐER PENJU NA VELIKE VISINE, ALI U

MNOGO TEŽIM USLOVIMA. TEŽI USLOVI MOGU BITI U OBLIKU VELIKIH STIJENA, NEPRISTUPAČNOG TERENA, SNIJEGA I LEDA.

KADA SE PENJEMO TO MOŽEMO NAJEDNOSTAVNIJE ČINITI UZ STEPENICE, DOK JE MNOGO TEŽE KADA SE PENJEMO PO NERAVNOM TERENU, UZ LJESTVE ILI RIPSTOL.

ZADATAK 1: NAUČIMO DA SE PENJEMO NA SANDUK

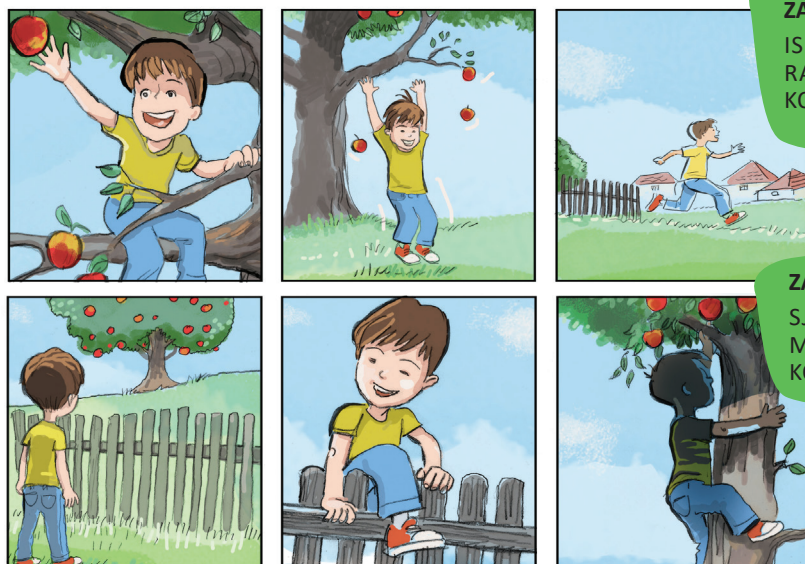
VRLO JE BITNO DA SE NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA NE PENJEMO BEZ PITANJA, TE DA BUDEMO OPREZNI I PAŽLJIVI. NIKADA SE NE SMIJEMO PENJATI NA SPRAVE ISPOD KOJIH NEMA STRUNJAČA.

• SPUŠTANJA

NAKON ŠTO SE POPENJEMO NA NEKI USPON, DRVO, LJESTVE, KUTIJU, STOLICU, POTREBNO JE DA PONOVO SIĐEMO. TAKAV SILAZAK NAZIVAMO **SPUŠTANJE**. NAJEDNOSTAVNIJE I NAJPOZNATIJE JE SPUŠTANJE NIZ STEPENICE.

DJECA SE OD MALIH NOGU NAUČE SPUŠTATI NIZ TOBOGAN, NAKON ŠTO SE POPENJU NA NJEGA.

SPUŠTATI SE MOŽEMO SA BICIKLOM ILI NA ROLAMA, KAO I NA SANJKAMA ILI SKIJAMA.



ZADATAK 2:
ISPRIČAJ PRIČU O
RADOZNALOM DJEČAKU
KOJI SE PENJE NA DRVO.

ZADATAK 3:
SJETITE SE KAKO SE JOŠ
MOŽEMO SPUŠTATI I NA
KOJIM MJESTIMA

• VJEŠANJA

ČESTO NA DJEČIJIM IGRALIŠTIMA VIDIMO RAZNE ŠIPKE NA KOJE MOŽEMO DA SE VJEŠAMO.

TO JE NAČIN NA KOJI MOŽEMO ISTEGNUTI SVOJE TIJELO, OJAČATI RUKE, LEĐA I STOMAK.

NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA ZA VJEŠANJE KORISTIMO LJESTVE, RIPSTOL, RAZBOJ I SLIČNO.

KADA VISIMO, RUKE SU NAM OPRUŽENE I ČUVAJU NAŠE TIJELO KOJE TREBA TADA BITI ZATEGNUTO.

NE SMIJEMO ZADRŽAVATI DAH I POTREBNO JE DA DIŠEMO NORMALNO.

VISITI MOŽEMO KORISTEĆI ZAJEDNO RUKE I NOGE. TO RADIMO TAKO ŠTO SE RUKAMA DRŽIMO ZA ŠIPKU, A NOGAMA SE ZAKAČIMO.



ZADATAK 1:
NA DJEČIJEM IGRALIŠTU NAĐITE MJESTO GDJE
MOŽETE DA VISITE I POKUŠAJTE DA IZDRŽITE
ŠTO DUŽE U TOM POLOŽAJU.

ZADATAK 2:
POKUŠAJTE DA VISITE U ISTO VRIJEME SA
DRUGAROM DA BISTE MJERILI KO ĆE DUŽE
IZDRŽATI. NIJE VAŽNO KO POBIJEDI, BITNO JE
DA SE ZABAVITE.

• UPORI

KADA SE RUKAMA OSLANJAMO NA SPRAVU ILI NA PODLOGU, ONDA SE NALAZIMO U **UPORU**.

POSTOJE PREDNJI UPOR KADA JE UČENIK OKRENUT GRUDIMA PREMA PODLOZI, STRAŽNJI UPOR, KADA JE OKRENUT LEĐIMA KA PODLOZI, TE BOČNI UPOR, KADA JE OKRENUT JEDNOM STRANOM TIJELA (DESNA ILI LIJEVA) PREMA PODLOZI.

KOD UPORA JE BITNO DA NE SAVIJAMO RUKE.

KADA SE IZVODI KOLUT NAPRIJED, RUKE SU NA POČETKU U UPORU.

ZADATAK 1:

POKUŠAJTE SE KRETATI U UPORU LEĐIMA OKRENUTI PREMA PODLOZI.

ZADATAK 2:

POKUŠAJTE SE KRETATI U UPORU, LICEM OKRENUTI PREMA PODLOZI.

ZADATAK 3:

RADITE U PARU OPONAŠANJE UPORA. DRUG ILI DRUGARICA POKAZUJU A DRUGI UČENIK OPONAŠA TE KRETNJE. MOŽE SE IZVODITI I U GRUPI TAKO DA JEDNO DIJETE DEMONSTRIRA, A DRUGO DA OPONAŠA RADNJU.



DRUGARI NAM POMAŽU DA UČIMO DIZANJE

ZADATAK:

NAĐITE SEBI PARTNERA KOJI ĆE VAM SJESTI NA STOPALA I TAKO OMOGUĆITI DA SE NE MRDATE, DOK SU VAM KOLJENA SAVIJENA I TRUP U LEŽEĆEM POLOŽAJU NA PODLOZI. NAPRAVITE KAO NA ILUSTRACIJI ISPRED NEKOLIKO PODIZANJA TRUPA. RUKE MOŽETE STAVITI I NA GRUDI.



KADA NAM ISPADNE OLOVKA ILI GUMICA, MORAMO DA SE SAGNEMO I PODIGNEMO JE. ISTO TAKO DIŽEMO RAZNE SPRAVE, PREDMETE NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA, A NAJČEŠĆE LOPTU.

VRLO JE BITNO KAKO DIŽEMO PREDMETE. TREBAMO SAVITI KOLJENA, SPUSTITI SE U MALI ČUČANJ I PODIĆI ONO ŠTO ŽELIMO.

KADA PODIŽEMO TEŽE I VEĆE PREDMETA, DOBRO JE DA ZADRŽIMO ŠTO ISPRAVLJENIJI POLOŽAJ TRUPA, OBZIROM DA NAM PRITOM TREBA I VIŠE SNAGE DA BI TO UČINILI. TAKO JAČAMO NAŠE MIŠIĆE I POSTAJEMO SVE SNAŽNIJI.

SNAGU MIŠIĆA POVEĆAVAMO I KADA DIŽEMO UZASTOPNO NEKI PREDMET VIŠE PUTA.

DIZANJA MOŽEMO RADITI SA JEDNOM ILI SA DVIJE RUKE. AKO SE RADE DIZANJA SA JEDNOM RUKOM, POŽELJNO JE DA SMJENJUJEMO DIZANJA DESNOM I LIJEVOM RUKOM. NAJČEŠĆE KORISTIMO ISTU RUKU KOJOM NAM JE USTVARI LAKŠE DA IZVODIMO JEDNORUKA DIZANJA I BACANJA. TU RUKU UJEDNO ZOVEMO JAČOM STRANOM I ZATO SE NAZIVAMO DEŠNJACIMA ILI LJEVACIMA UKOLIKO JE OVA RUKA DESNA ILI LIJEVA.

• NOŠENJE



NAČIN NA KOJI PRENOSIMO PREDMETE ILI STVARI SA JEDNOG NA DRUGO MJESTO NAZIVAMO **NOŠENJE**.

NA KRAJU ČASA, UČENICI POMAŽU I SKLANJAJU OPREMU, VIJAČE, PALICE KOJE SU KORISTILI NA NASTAVI.

PREDMETE MOŽEMO NOSITI IZNAD GLAVE, IZA LEĐA, ISPRED TIJELA I SA STRANE. MOŽEMO NOSITI I DRUGA NA LEĐIMA TOKOM VJEŽBANJA NA ČASU.

ZADATAK:

PODIGNITE LOPTU IZNAD GLAVE I URADITE TAKO DESET KORAKA, BEZ DA JE SPUŠTATE.

NAKON TOGA PONOVI TE DESET KORAKA DRŽEĆI LOPTU NA PRSIMA. KOJU VJEŽBU JE BILO LAKŠE IZVESTI?

• GURANJE



PRILIKOM POMICANJA STVARI, MI IH ČESTO GURAMO JER JE TO LAKŠE UČINITI NEGO IH NOSITI.

GURANJE SE JOŠ MOŽE NAZVATI I POTISKIVANJE.

GURANJEM NA RITMIČKOJ GIMNASTICI MOŽEMO POMOĆI DRUGARICI DA SE DODATNO ISTEKNE TAKO ŠTO ĆEMO JE POTISKIVATI DOK SE ISTEŽE.

GURANJEM ILI POTISKIVANJEM TEŠKIH PREDMETA ISPRED SEBE MOŽEMO DA OJAČAMO SVOJE TIJELO. MORAMO BITI OPREZNI AKO JE PREDMET KOJI GURAMO PREVIŠE TEŽAK JER TAKO ČESTO MOGU NASTATI POVREDE.

ZADATAK:

IGRAJTE IGROU SA DRUGARIMA KOJA SE ZOVE "KROZ NOGE".

POTREBNO JE DA SVI STANU U KRUG. NE POMJERAJUĆI SE SA SVOG MJESTA, SVAKI IGRAČ TREBA DA USPIJE PROGURATI LOPTU KROZ NOGE DRUGARIMA. LOPTA SE TREBA GURATI PO ZEMLJI.

IZ IGRE ISPADA SVAKI UČESNIK KOJI NE USPIJE DA PROGURA LOPTU IZ TRI POKUŠAJA.

KRUG SE STEŽE I IGRA SE PONAVALJA.

• VUČENJE - POVLAČENJE

UKOLIKO NAM JE NEKI PREDMET TEŽAK I NEZGODAN ZA NOSITI, POKUŠAT ĆEMO GA VUČI. TAKO MOŽEMO MNOGO LAKŠE DA PRENESEMO STVAR SA JEDNOG NA DRUGO MJESTO. TAKAV NAČIN KRETNJE JOŠ ZOVEMO I POVLAČENJE.

OVO NAM UJEDNO SLUŽI I DA OJAČAMO RUKU KOJOM RADIMO POVLAČENJE, TE TRUP, NOGE, KOJI SE TAKOĐE AKTIVIRAJU KADA RADIMO OVU KRETNJU.

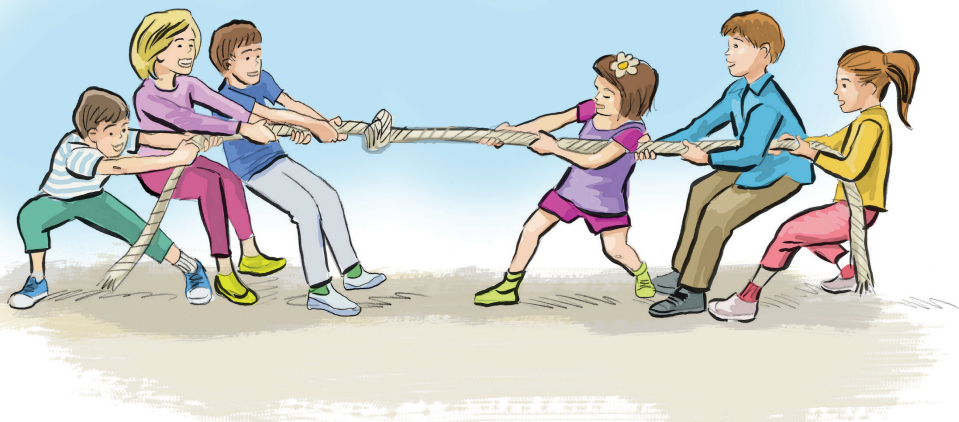
NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA IGRAMO SE ČESTO IGRE POVLAČENJA KONOPCA.

ZADATAK 1: IGRAJTE SE S DRUGARIMA I DRUGARICAMA U DVORIŠTU ILI NA ČASU POVLAČENJA KONOPCA.

POTREBNO: KREDA I KONOPAC

IZGLED IGRE: NAPRAVITE DVA TIMA SA JEDNAKIM BROJEM UČESNIKA. KREDOM NACRTAJTE LINIJU KOJU IGRAČI TREBAJU PREĆI. DVA TIMA DOBRO UHVATE KONOPAC I I VUKU GA PREMA SEBI KAKO BI PREVUKLI PROTIVNIČKI TIM NA SVOJU STRANU.

ZADATAK 2: U PARU



ŽELIMO LOPTOM DA SE IGRAMO - MANIPULISANJE PREDMETIMA

• BACANJE

BACANJE JE VRLO ZNAČAJNO U NASTAVI TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA. KADA ŽELIMO DA DODAMO LOPTU, MORAMO ZNATI DA JE BACIMO. BACANJE TAKOĐER SLUŽI KADA NEŠTO ŽELIMO DA POGODIMO.

BACANJEM MOŽEMO DOBACITI LOPTU SVOM DRUGU ILI DRUGARICI.

BACANJE MOŽEMO IZVESTI U DALJ ILI U VIS, SA JEDNOM ILI DVIJE RUKE, U VISINI GLAVE, U VISINI GRUDI:

BACANJEM SE MOŽE GAĐATI META.

BACANJE ČESTO IZVODIMO BOLJE I PRECIZNIJE JEDNOM RUKOM. AKO SMO DEŠNJAK TO JE DESNA RUKA, A AKO SMO LJEVAK ONDA JE TO LIJEVA RUKA.



ZADATAK 1:
POKUŠAJTE DA POGODITE LOPTOM NEKI CILJ.

ZADATAK 2:
POKUŠAJTE DA LOPTU BACITE U VIS SA DVIJE RUKE, UDARITE DLANOM OD DLAN I ZATIM JE OPET UHVATITE U RUKE.

ZADATAK 3:
GAĐAJTE GOL S RAZNIM LOPTAMA.

• HVATANJE

PRILIKOM HVATANJA LOPTE, RUKE I ŠAKE SE NALAZE ISPRED TIJELA U VISINI GRUDI I GLAVE. AKO SU ŠAKE RASTAVLJENE, LOPTA ĆE PROĆI KROZ RUKE.

NEKE VJEŽBE SU NA SAMOM POČETKU TEŽE ZA IZVESTI. TAKO HVATANJE LOPTE KOJA SE KOTRLJA SPADA U TEŽE VJEŽBE. KOTRLJANJE LOPTE SE KORISTI U SPORTU KOJEG NAZIVAMO KUGLANJE.



• ODBIJANJE - VOĐENJE

VOĐENJE LOPTE NAZIVAMO POLOŽAJ KADA STOJIMO, KREĆEMO SE, TE ISPRED I PORED TIJELA "TAPKAMO" ODNOSNO GURAMO LOPTU PREMA PODU, OD KOG SE ONA ODBIJA. TO MOŽEMO IZVODITI U HODANJU ILI TRČANJU.

KOD STAJANJA LOPTA SE NALAZI PORED TIJELA, DOK SE U KRETANJU NALAZI ISPRED TIJELA. NA UTAKMICAMA I PRILIKOM IGRANJA KOŠARKE I RUKOMETA, SPORTISTI VODE LOPTU, A ŠTO VJEŽBAJU NA TRENINZIMA.

LOPTA SE KOD VOĐENJA POTISKUJE A NE UDARA.

POTREBNO JE GLEDATI ISPRED SEBE U TOKU VOĐENJA LOPTE, A NE U NJU. PRI TOME JE TRUP USPRAVAN, DOK SU KOLJENA SAVIJENA.



ZADATAK 1: UZMITE LAGANU PLASTIČNU LOPTU I POKUŠAJTE JE ODBIJATI SA OBJE RUKE OD POD, ZATIM SA JEDNOM RUKOM I DRUGOM RUKOM.

ZADATAK 2: KORISTITE KOŠARKAŠKU, RUKOMETNU ILI ODBOJKAŠKU LOPTU I POKUŠAJTE JE ODBIJATI ISPRED SEBE, NA PRIMJER DESNOM A ONDA I LIJEVOM RUKOM.

DA LI STE PRIMJETILI RAZLIKU IZMEĐU PRVOG I DRUGOG ZADATKA I KOJE JE TEŽE ZA IZVESTI, A KOJE JE LAKŠE?

• NOŠENJE

NOSITI MOŽEMO RAZNE PREDMETE, ALI NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA NAJČEŠĆE NOSIMO LOPTU.

KADA NOSIMO LOPTU, ONA MOŽE BITI IZNAD GLAVE I ISPRED TIJELA. ONA MOŽE BITI I IZA LEĐA, PORED TIJELA,.. U ŠKOLU SVI NOSE ŠKOLSKO RUSAKE I TORBE BEZ KOJIH SE SVAKODNEVNICA ĐAKA PRVAKA, ALI I SVIH DRUGIH NE BI MOGLA DA ZAMISLI.

KADA ISPRAVNO NOSIMO TORBU NA OBA RAMENA, ONDA JAČAMO I POVEĆAVAMO SVOJU SNAGU MIŠIĆA. SVE TO DOPRINOSI KONAČNO DA BUDEMO SPREMNIJI, SPRETNIJI I ZDRAVIJI.

ZADATAK 1:

POKUŠAJTE HODATI ILI TRČATI SA LOPTOM IZNAD GLAVE.

ZADATAK 2:

PRENESITE PREDMETE RAZNIH TEŽINA NA RAVNOJ POVRŠINI SA JEDNOG MJESTA NA DRUGO.

ZADATAK 3:

PRENESITE PREDMETE RAZNIH TEŽINA UZ STEPENICE SA JEDNOG SPRATA NA DRUGI.



ISPRAVNO DRŽANJE ĆEMO DA IMAMO

MNOGO PUTA STE ČULI KAKO VAM ODRASLA OSOBA KAŽE DA SE ISPRAVITE. PRAVILNO DRŽANJE TIJELA JE VRLO VAŽNO ZA CJELOKUPNO ZDRAVLJE. ONO ČINI DA LJPŠE IZGLEDAMO, DA SE OSJEĆAMO JAČIM I DA ISPRAVNO DIŠEMO. PRAVILNO DRŽANJE TIJELA JE USPRAVAN POLOŽAJ U KOJEM SE GLAVA, VRAT I TRUP NALAZE JEDAN IZNAD DRUGOG I U KOJEM JE NAŠA TEŽINA JEDNAKO RASPOREĐENA NA DVIJE NOGE.

PRAVILNO DRŽANJE TIJELA PODRAZUMIJEVA PRAVILNO STAJANJE, HODANJE I SJEDENJE.

NEPRAVILNO DRŽANJE SE ČESTO POJAVLJUJE KOD DJECE KOJA:

- ✓ SJEDE PUNO U LOŠEM POLOŽAJU
- ✓ KORISTE PUNO RAČUNAR ILI TABLET
- ✓ IMAJU SLABE MIŠIĆE I NE BAVE SE SPORTOM

ZNAKOVI LOŠEG DRŽANJA SU:

- ✓ AKO SE VIDE LOPATICE NA LEĐIMA
- ✓ AKO SU LEĐA POVIJENA NAPRIJED
- ✓ AKO KOLJENA NE STOJE ISPRAVNO

SPORTOVI KOJIMA NAJBOLJE UTIČEMO NA ISPRAVNO DRŽANJE TIJELA SU PLIVANJE, SPORTSKA GIMNASTIKA, RITMIČKA GIMNASTIKA, ATLETIKA, KAO I PLES.



ZADATAK 1: STANITE TAKO DA UVUČETE STOMAK, POVUČETE RAMENA NAZAD, ISPRSITE GRUDI, RUKE STAVITE PORED TIJELA I PODIGNETE BRADU, DOK VAM JE POGLED RAVNO ISPRED.

ZADATAK 2: STANITE TAKO DA STE POTPUNO OPUŠTENI I KAO DA STE OD GUME.

ZADATAK 3: DAJTE ODGOVOR KOJI OD DVA POLOŽAJA ISPRAVNJIJI

“PONAVLJANJE RITMA”

U UČIONICI, SALI, DVORIŠTU ŠKOLE, DJECA PONAVLJAJU RITAM ZA NASTAVNIKOM. RITAM SE MOŽE DAVATI NA RAZNE NAČINE: UDARANJEM DLANOM O DLAN, ZVIŽDANJEM, UDARANJEM ČUNJEM O ČUNJ, UDARANJEM PALICOM OD POD, KAMENOM OD KAMEN, SLIČNO. U POČETKU SE DAJU LAKŠI, JEDNOSTAVNIJI RITMOVI, A KASNIJE SVE SLOŽENIJI.

“TIJELO KAO INSTRUMENT”

SJEDEĆI U KRUGU SA UČITELJICOM, DJECA ZA NJOM PONAVLJAJU ZAJEDNO UDARCE OD DIO TIJELA KOJI I ONA UDARA, TE PRAVE NA TAJ NAČIN RITMIČNE ZVUKOVE.

“PAUN”

IGRAČI SU POSTAVLJENI U OBLIKU KRUGA. U SREDINI KRUGA JE JEDNO DIJETE. TO JE “PAUN”. DJECA PJEVAJU:

“PAUNA NAM NOGE BOLE.

PAUNA NAM GLAVA BOLI.

PAUNA NAM LEĐA BOLE.

PAUNA NAM RUKE BOLE.

PAUN NAM SE DOTJERUJE.

PAUN TREPTI DA POLETI.

NA ČIJE ĆE DVORE PASTI?

KOGA LI ĆE ZAKITITI?”

DOK DJECA PJEVAJU POSLJEDNJI STIH, “PAUN” PRILAZI JEDNOM DJETETU I ZAKITI GA CVIJETOM KOJI JE DOTLE NOSIO NA GRUDIMA ILI DRŽAO U RUCI.

ZDRAVA STOPALA

NAŠE NOGE I NAŠA STOPALA IMAJU JAKO BITAN ZADATAK. ONI MORAJU DA NAS ČITAV DAN VODE I NOSE NA MJESTA GDJE ŽELIMO IĆI.

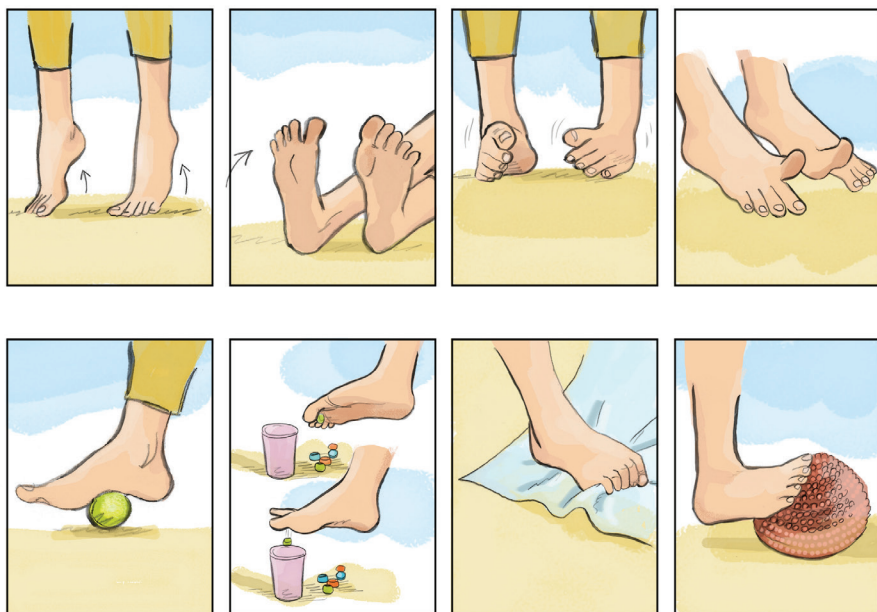
ZBOG TOGA MORAMO PUNO DA BRINEMO ZA NAŠA STOPALA I NOGE.

MI ŽELIMO DA ONI TO ČINE CIJELOG ŽIVOTA I ZATO JE BITNO DA SU ZDRAVI I DA NAS NE BOLE.

AKO SMO PREVIŠE TEŠKI ZA SVOJE GODINE, AKO NOSIMO MALE ILI VELIKE TENISICE ILI CIPELE, DEŠAVAJU SE PROMJENE NA NAŠIM NOGAMA I STOPALIMA. TE PROMJENE SU LOŠE. ONE ČINE DA NAS BOLE LEĐA, DA NAM NOGE NE IZGLEDAJU LIJEPO I DA NAS BOLI GLAVA.

KADA NAS DOKTOR PREGLEDA PRED POLAZAK U PRVI RAZRED, ON DOBRO POGLEDA NAŠA STOPALA I NOGE.

MOŽE SE DESITI DA DOKTOR UTVRDI DA NEKO DIJETE TREBA NOSITI U CIPELAMA MALE ULOŠKE. TO JE KORISNO I DOKTORA TREBA ODMAH POSLUŠATI. NOŠENJE ULOŽAKA U OBUĆI POMAŽE DA NAŠA STOPALA BUDU ZDRAVA. TAKOĐE JE BITNO DA RADITE VJEŽBICE ZA AKTIVIRANJE SITNIH MIŠIĆA STOPALA.



ZADATAK 1: POKUŠAJTE DA BOSIH STOPALA URADITE SVE VJEŽBE KOJE SU NAVEDENE NA SLICI IZNAD I TO PONOVI TE UZASTOPNO NEKOLIKO PUTA

ZAPLEŠIMO U PROSTORU

ČESTO VJEŽBAMO UZ MUZIKU, JER NAS ONA POKREĆE DA RADIMO RAZNE POKRETE TIJELOM.

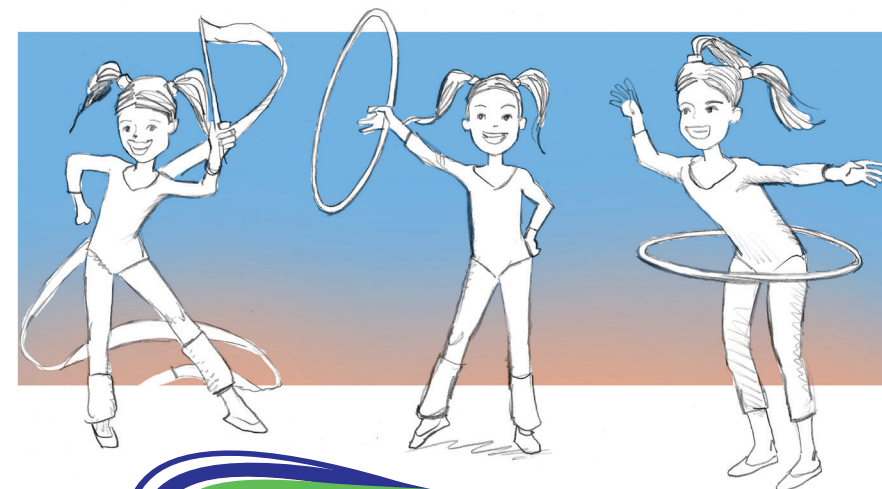
VJEŽBANJE I MUZIKA SU MEĐUSOBNO JAKO POVEZANI.

MNOGI SPORTOVI POVEZUJU VJEŽBANJE I MUZIKU, KAO ŠTO SU NA PRIMJER RITMIČKA GIMNASTIKA, AKROBATSKI ILI LATINO-AMERIČKI PLES, I SLIČNO.

UZ MUZIKU SE MOŽE HODATI, TRČATI ILI SKAKATI.

S MUZIKOM SE DAJE RITAM KRETANJA. UKOLIKO JE NEKA MUZIKA BRŽA, KAŽEMO DA IMA BRŽI RITAM I UZ NJU IZVODIMO PUNO INTENZIVNIJE I BRŽE KRETNJE.

AKO JE MUZIKA SPORIJA, NJEN TEMPO JE SPORIJI, TE SU TAKO I KRETNJE ILI PLESNI POKRETI KOJE IZVODIMO SPORIJI.



ZADATAK 1: POKUŠAJTE DA POVEŽETE HODANJE UZ PLJESAK DLANOVIMA KOJE ZADAJE DRUGARICA ILI DRUG.

ZADATAK 2; PUSTITE PRVO BRŽU MUZIKU I POKUŠAJTE DA TRČITE UZ NJU I KREĆETE SE, ZATIM PUSTITE SPORIJU MUZIKU I POKUŠAJTE UZ NJU DA SE KREĆETE, TRČITE. PRIMJETITE LI RAZLIKU?

DJECA KOJA SE PLESEM ZABAVLJAJU

RAZNE AKTIVNOSTI KAO ŠTO SU PLES ODNOSNO BALET ČESTO SE IZVODE UZ MUZIKU I RAZVIJAJU OSJEĆAJ DA SKLADNO IZVODIMO POKRETE RUKAMA I NOGAMA. ČESTO SE ZA TAKVU OSOBU KAŽE DA SE ZNA KRETATI U RITMU.

OSOBA KOJA JE RITMIČNA MOŽE JAKO DOBRO POVEZATI POKRETE TIJELA SA RITMOM MUZIKE. MOTORIČKA SPOSOBNOST KOJA SE NAJBOLJE RAZVIJA KROZ PLES JE KOORDINACIJA. ONA PODRAZUMIJEVA IZUZETAN SKLAD I POVEZANOST RADA RUKU I NOGU.

DJECA KOJA LIJEPO PLEŠU ČESTO NASTUPAJU PRED PUBLIKOM, NA ŠKOLSKIM PRIREDBAMA ILI NA TELEVIZIJI.

POSTOJE RAZNE VRSTE PLESOVA.

U PLESOVE SE UBRAJAJU:

- ✓ MODERNI PLESOVI,
- ✓ LATINOAMERIČKI PLESOVI,
- ✓ NARODNI PLESOVI,
- ✓ BALET.

SMATRA SE DA NA SEKCIJE PLESA NAJČEŠĆE DOLAZE DJEVOJČICE. BITNO JE ZNATI DA JE TA AKTIVNOST NAMIJENJENA I ZA DJEČAKE. ONI TAKOĐER MOGU TRENIRATI VRSTU PLESA KOJU ŽELE.

MNOGI PLESOVI SADRŽE SKOKOVE, TRČANJE, HODANJE NA PRSTIMA I SLIČNO. ZA DIJETE KOJE ODABERE DA SE BAVI PLESEM MOŽEMO REĆI DA TRENIRA PLES.

ZADATAK 1:

PUSTITE SEBI MUZIKU KOJU VOLITE I POKUŠAJTE DA SE KREĆETE UZ NJU. DOVEDITE NEKU ODRASLU OSOBU KOJA VOLI PLESATI DA VAS GLEDA. TA ODRASLA OSOBA TREBA DA VAM POMOGNE U TOME I DA OCIJENI VAŠ PLES.



OKRETNOSTI ĆEMO BITI MI - KOORDINACIJA

KADA MALA DJECA POČNU TRENIRATI, U RAZNIM ŠKOLICAMA SPORTA PRIMJENJUJU SE RAZNOVRNI POLIGONI KOJI POMAŽU DA BUDEMO SPRETNJIJI I OKRETNJIJI.

UČIMO DA IZVODIMO POKRETE JEDNAKO DOBRO I LIJEVOM I DESNOM RUKOM, NOGOM ILI STRANOM TIJELA, DA PRIMIJERA RADI ŠUTAMO LOPTU ILI DA JE DODAJEMO.

KAKO BISMO IMALI ŠTO BOLJU KOORDINACIJU, VRLO JE BITNO DA PONAVLJAMO POKRETE I RUKAMA I NOGAMA, A KOJI SE UČE NA ČASOVIMA PLESA. NA TAJ NAČIN ĆEMO USPIJEVATI DA DOBRO RADIMO I RUKAMA I NOGAMA U ISTO VRIJEME TE DA NAŠI POKRETI BUDU MEĐUSOBNO USKLAĐENI.

SPORTOVIMA KAO ŠTO SU PLES I RITMIČKA GIMNASTIKA SE RAZVIJAJU SKLADNI I LIJEPI POKRETI, TE SE TAKOĐER RAZVIJA I OSJEĆAJ ZA LIJEPO KROZ PRIKLADNO OBLAČENJE RAZNIH KOSTIMA ILI KORIŠTENJE ŠMINKE.

ČESTIM NASTUPIMA PRED PUBLIKOM, NA KOJIM SE POKAZUJE NAUČENO, GUBI SE TREMA. TO JE MALI STRAH KOJI SE POJAVI KADA PRED SVIMA POKAZUJEMO NAUČENO.

DOVOĐENJEM SEBE U TAKVE SITUACIJE I STALNIM UVJEŽBAVANJEM, TE PRIPREMANJEM MOŽEMO DA VRLO LAKO RAZBIJEMO TAJ STRAH I SRAM KOJI MOŽE DA SE POJAVI.



RAVNOTEŽU RAZVIJAMO MI

ODRŽAVANJE TIJELA U USPRAVNOM POLOŽAJU JAKO JE VAŽNO ZA SVE SPORTOVE. TO SE ZOVE ODRŽAVANJE **RAVNOTEŽE**. SPORTOVI U KOJIM POBJEDA ZAVISI OD TOGA KOLIKO DOBRO ČUVAMO RAVNOTEŽU SU VOŽNJA BIKIKLA, ROLANJE, KLIZANJE, SKIJANJE, GIMNASTIKA I MNOGI DRUGI.

KADA DJEVOJČICA ILI DJEČAK ODRŽAVAJU RAVNOTEŽU U OTEŽANIM USLOVIMA, TO SE JOŠ ZOVE **BALANSIRANJE**.

DA BISMO POSTALI SPRETNJIJI I OKRETNJIJI, TREBAMO ŠTO BOLJE RAZVIJATI RAVNOTEŽU. TO MOŽEMO UČINITI TAKO ŠTO VJEŽBAJUĆI BALANSIRAMO U SVIM USLOVIMA.

ŠTO VIŠE PONAVLJAMO I TRENIRAMO, POSTAT ĆEMO USPJEŠNIJI I BOLJI.

POTOM ĆEMO S LAKOĆOM IZVESTI POKRET KOJI JE PRIJE BIO VRLO TEŽAK ZA URADITI.

ZADATAK 1:

POKUŠAJTE DA HODATE PO RAVNOJ LINIJI, TAKO DA POSTAVLJATE STOPALO IZA STOPALA. IZVEDITE TO ISTO NA PRSTIMA SA RAŠIRENIM RUKAMA.

ZADATAK 2:

POSTAVITE PALICU ISPRED SEBE I POKUŠAJTE DA HODATE PO NJOJ KAKO NE BI IZGUBILI RAVNOTEŽU

ZADATAK 3:

DIGNITE RUKE IZNAD GLAVE I JEDNU NOGU ISPRED TIJELA. POKUŠAJTE BALANSIRATI. ZATVORITE OČI I ZATIM PONOVIJE ISTO.

JEDIMO ZDRAVO I BUDIMO ZDRAVI

KAŽE SE DA JE U HRANI KOJU JEDEMO POLA ZDRAVLJA. TO SE KAŽE SA RAZLOGOM.

VRLO JE BITNO ŠTA JEDEMO I KAKO SE HRANIMO.

SPORTISTI MORAJU BITI ZDRAVI, SNAŽNI, JAKI, SPREMNI I MORAJU SE ZDRAVO HRANITI DA BI POSTIZALI NAJBOLJE REZULTATE NA TAKMIČENJIMA.

U ŠKOLU TREBAMO NOSITI ZDRAVU UŽINU I NAPITAK KOJI ĆE NAM DATI ENERGIJU DA UČIMO I DA SE IGRAMO.

MLIJEKO I VODA SU NAJBOLJI NAPICI ZA PONIJETI U ŠKOLU.

VRLO JE DOBRO I ZDRAVO ODABRATI VOĆE KOJE VOLIMO I STAVITI GA U SVOJ RUKSAK.

VOĆE KOJE NOSIMO TREBA BITI OPRANO DA BI SE MOGLO JESTI. NA TAJ NAČIN ŠTITIMO SVOJ ORGANIZAM.

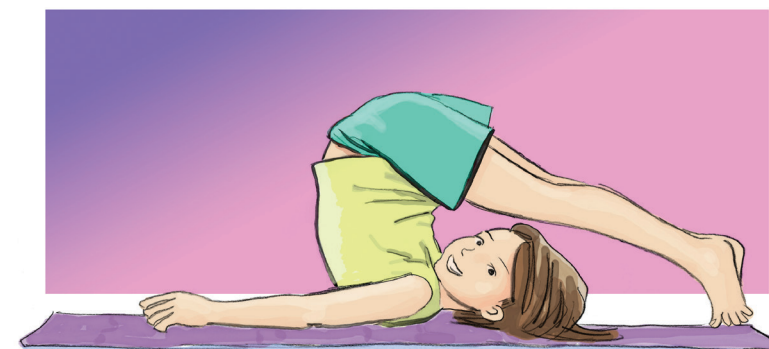
AKO VOLIMO SLATKU UŽINU, CRNA KRIŠKA HLJEBA SA MEDOM JE ODLIČAN IZBOR ZA PONIJETI.

U DOBRU UŽINU NE SPADAJU KROFNE, BUHTLE ILI KROASANI IZ PEKARE. TO NIJE ZDRAVA HRANA I NEĆE NAM POMOĆI DA BUDEMO JAKI, BRZI, SPRETNI I SRETNI.

RODITELJI TREBAJU VODITI RAČUNA DA DIJETE JEDE ZDRAVU HRANU. ZATO JE VRLO VAŽNO U ŠKOLI JESTI ZDRAVU UŽINU, KAO ŠTO JE CRNI HLJEB SA MLADIM SIROM I SALATOM; TUNJEVINA SA SIROM ILI SUŠENA PILETINA.

DRUGARI KOJI SE IGRAJU SA PUNO ENERGIJE I SNAGE NA VELIKOM ODMORU UVIJEK SU SRETNI I VESELI. ONI ZA UŽINU SIGURNO NISU JELI NEZDRAVU HRANU, KAO ŠTO SU SALAME, KOBASICE, PECIVA IZ PEKARE ILI GRICKALICE.

BUDIMO ZDRAVI I VESELI JEDUĆI HRANU KOJA NAS ČUVA OD BOLESTI.



HRANA KOJA NAS ŠTITI

ŠEĆERI KOJI SE NALAZE U VOĆU SU ZDRAVI I POMAŽU NAM DA DOBRO UČIMO I MISLIMO.

ODRASLU OSOBU MOŽEMO ZAMOLITI DA NAM ISCIJEDI SOK OD VOĆA, A TO MOŽE BITI I NAŠA UŽINA U ŠKOLI.

KADA GRIZEMO VOĆE, NAŠI ZUBI POSTAJU ZDRAVIJI I JAČI, A ZDRAVI ZUBI NAŠEM LICU DARUJU LIJEP OSMIJEH.

O VAŽNOSTI ZDRAVIH ZUBA GOVORI I SLJEDEĆI STIH:

AKO PROBATE ČOKOLADU, BOMBONU, LIZALO I DRUGE SLATKIŠE

NJIHOVE OSTATKE ODMAH ČETKICA NEKA BRIŠE.

TAKO ĆETE DUGO BITI ZDRAVI

A ZUBI ĆE VAM BITI

BIJELI KAO BISERI PRAVI.

POVRĆE NAM POMAŽE DA BUDEMO SNAŽNI, DA DOBRO TRENIRAMO, DA IZGLEDAMO LIJEPO I DA NAS NE BOLI STOMAK, GLAVA.

ZADATAK 1: PONESI NEKO VOĆE ZA UŽINU U ŠKOLU.

ZADATAK 2: ZA VEČERU POJEDI OMILJENO POVRĆE. ZAMOLI MAMU ILI TATU DA TI GA PRIPREME.



HRANA KOJA NAM KVARI TIJELO

KADA JEDEMO MNOGO NEZDRAVE HRANE U OBLIKU SLATKIŠA, GRICKALICA ILI KAD PIJEMO SOKOVE KOJI NISU IZ PRIRODE, MI SE RAZBOLIMO.

KONZUMIRANJE NEZDRAVE HRANE UZROKUJE DEBLJANJE, POKVARENE ZUBE, LOŠ KRVNI PRITISAK, ALI I BOLESTI KAO ŠTO JE DIJABETES.

DEBLJINA NASTAJE KADA JEDEMO MASNU I PRŽENU HRANU ILI MNOGO SLATKIŠA I HLJEBA. DEBLJINA NAS ONEMOGUĆAVA DA SE KREĆEMO, DA SE IGRAMO KAKO ŽELIMO I DA SMO BRZI KAO NAŠI DRUGARI.



CRNI ZUBI SU POKVARENI, ŠTO NASTAJE PREKOMJERNIM JEDENJEM SLATIKŠA. NJIHOVA SIVA, ŽUTA, ILI SMEĐA BOJA IZGLEDA JAKO RUŽNO KADA OTVORIMO USTA I UJEDNO ČINI DA IMAMO NEPRIJATAN ZADAH.

BOLESTAN, NELIJEČEN ZUB ŠETAN JE ZA ZDRAVLJE I OD NJEGA MOGU OBOLJETI OČI, KOŽA, SRCE, BUBREZI I ZGLOBOVI.

MORAMO ZAPAMTITI DA SJEDENJE PRED TELEVIZOROM, TABLETOM, RAČUNAROM UZ KONZUMIRANJE BRZE, NEZDRAVE HRANE, SLATKIH I GAZIRANIH SOKOVA UZROKUJE DA PREVIŠE HRANE UNESEMO U NAŠ ORGANIZAM, ALI DA JE NE POTROŠIMO KROZ SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI. ONA OSTAJE KAO MASNOĆA U NAŠEM TIJELU I OD NJE SE STALNO DEBLJAMO.

SVE OVO MOŽEMO LAHKO PROMIJENITI TAKO ŠTO POČNEMO DA SE ZDRAVO HRANIMO I BAVIMO NEKIM SPORTOM.

TAKO ĆEMO SPRIJEČITI DEBLJINU I DRUGE BOLESTI.



ZADATAK 1: TRUDI SE DA NE JEDEŠ HRANU KADA GLEDAŠ TELEVIIZIJU.

ZADATAK 2: UZ OBROKE POKUŠAJ DA PIJEŠ SAMO ČISTU VODU ILI MLIJEKO.

ZADATAK 3: ZAMOLI ODRASLU OSOBU DA TI POMOGNE DA NAPRAVITE VOĆNU SALATU OD SVJEŽEG VOĆA KOJE VOLIŠ I DA SE ZAJEDNO POČASTITE.

OPERI ME PA ONDA POJEDI

NEKA HRANA SE MORA OPRATI PRIJE KORIŠTENJA, KAKO BI SE UKLONILE NEČISTOĆE.

U OVU GRUPU HRANE SE UBRAJA SVAKO VOĆE I POVRĆE.

KADA ŽELIMO DA POJEDEMO NEKO VOĆE, TO VOĆE PRVO MORAMO STAVITI POD VODU, MALO ISTRLJATI A ZATIM OBRISATI. TEK TADA MOŽEMO BITI SIGURNI DA NA HRANI NEMA BAKTERIJA ILI VIRUSA KOJI ČINE DA BUDEMO BOLESNI.

KADA NAŠI RODITELJI KORISTE NEKO POVRĆE ZA JELO, PRVO GA MORAJU OPRATI PA NASTAVITI DA GA PRIPREMAJU ZA RUČAK.

KADA ZA UŽINU U ŠKOLU NOSIMO NEKO VOĆE ILI POVRĆE, NAJVAŽNIJE GA JE DOBRO OPRATI ČISTIM RUKAMA I STAVITI U RUKSAK. TA HRANA JE ONDA SIGURNO ČISTA JER JE OPRANA ČISTIM RUKAMA I ČISTOM VODOM.

U ŠKOLI ČESTO DIRAMO STVARI KOJE SVI KORISTE I TAKO SE PRENOSE BAKTERIJE. VRLO JE BITNO DA ONE NE DOĐU DO NAŠIH USTA I NE UĐU U NAŠE TIJELO.



DRŽANJE TIJELA GOVORI O MENI

DA BISMO BILI ZDRAVI I LIJEPO IZGLEDALI, VAŽNO JE ZNATI KAKO DA ISPRAVNO HODAMO, SJEDIMO I NOSIMO STVARI.

ISPRAVNO JE:

- **STAJATI USPRAVNO** – UVIJEK SE ISPRAVIMO, GLEDAMO PRAVO, MALO UVUČEMO STOMAK I STAVIMO RUKE PORED TIJELA
- **SJEDITI RAVNIH LEĐA** – LOŠIM SJEDENJEM SE KVARI DRŽANJE TIJELA, A DOBRIM SJEDENJEM SE JAČAJU LEĐA
- **NOSITI TORBU NA OBA RAMENA** - NAŠE TIJELO TAKO POSTAJE SNAŽNIJE, LAKŠE DIŠEMO I MOŽEMO DUŽE DA HODAMO.

NEISPRAVNO JE I LOŠE ZA ZDRAVLJE KADA:

- ✓ NOSIMO TORBU NA JEDNOM RAMENU ILI U JEDNOJ RUCI
- ✓ KADA SE POVIJAMO NAPRIJED KOD HODANJA
- ✓ KOD SJEDENJA NAGNEMO TIJELO I RAMENA PREVIŠE NAPRIJED

GIMNASTIČARI I BALERINE IMAJU VEOMA DOBRO DRŽANJE TIJELA. ONI STALNO RADE VJEŽBE KOJE OJAČAVAJU MIŠIĆE TRUPA I TAKO POSTIŽU PRAVILNO DRŽANJE TIJELA.



ZADATAK 1: KADA SJEDNEŠ DA RADIŠ ZADAĆU, PRIVUCI STOLICU STOLU, ISPRAVI SE I POKUŠAJ ZADRŽATI TAKAV POLOŽAJ DOK NE ZAVRŠIŠ.

ZADATAK 2: SJEDNI NA STOLICU I POKUŠAJ DA SE NASLONIŠ I UHVATIŠ SVOJE RUKE IZA LEĐA, TE TAKO NAPRAVIŠ PET UDISAJA NA NOS I IZDISAJA NA USTA.

ŽIVIMO ZDRAVO

ČOVJEK KOJI VJEŽBA, ZDRAVO SE HRANI I IZBJEGAVA STVARI KOJE SU LOŠE ZA TIJELO,

RIJETKO JE BOLESTAN, NE IDE DOKTORU I UŽIVA U SVOM ZDRAVLJU.

NJEGOVI ORGANI U TIJELU TADA DOBRO I VRIJEDNO RADE, POMAŽU DA BUDE ZDRAV, NAJBRIŽI, NAJSNAŽNIJI, NAJVESELIJI I NAJSRETNJI.

NIJE DOBRO BORAVITI U PROSTORU KOJI JE ZAGUŠLJIV, U KOJEM SE PUŠE CIGARETE ILI U KOJEM JE USTAJAO VAZDUH.

UVIJEK KADA OSJETIMO DA JE PROSTORIJA ZAGUŠLJIVA USLJED DIMA ILI USTAJALOSTI, ZAMOLIT ĆEMO DA NAM OTVORE PROZOR KAKO BI SE PROVJETRILA PROSTORIJA U KOJOJ BORAVIMO.

DA BI ORGANI U TIJELU OBAVLJALI SVOJE ZADATKE KAKO TREBA I BEZ OPTEREĆENJA, ONI TREBAJU DA BUDU OČUVANI I ZDRAVI.

CIGARETE I ALKOHOL SU VEOMA LOŠI ZA NAŠE ZDRAVLJE I TIJELO. ONI NARUŠAVAJU FUNKCIJU ORGANA I ČINE DA BUDU SPORI I DA SE BRZO UMORE KADA MI ŽELIMO DA SE KREĆEMO, TRČIMO ILI SKAČEMO.

ZADATAK 1: ZAMOLI ODRASLE OSOBE DA NE PUŠE U TVOJOJ BLIZINI UKOLIKO SE TO DESI.



OJAČAJMO/OSNAŽIMO SVOJE TIJELO

IMUNITET JE NAČIN ZAŠTITE NAŠEG TIJELA OD VANJSKIH UTICAJA KAO ŠTO SU BAKTERIJE, ILI VIRUSI. ONI UZROKUJU DA OBOLIMO TE DA ZBOG TOGA MORAMO IĆI DOKTORU, PITI LIJEKOVE ILI SIRUPE.

VAŽNO JE DA TIJELU DAMO SVE ONO ŠTO ĆE NAS ZAŠTITITI.

TO SU MINERALI I VITAMINI IZ HRANE, POVRĆA, VOĆA.

TO JE I VJEŽBANJE KOJE OSNAŽUJE NAŠE TIJELO.

OTPORNOST ORGANIZMA SE STIČE I BORAVKOM NA SVJEŽEM VAZDUHU, BORAVKOM U VODI I NA BAZENU, BORAVKOM NA PLANINI I ODLASCIMA NA SKIJANJE.

VRLO JE VAŽNO DA DJECA I ODRASLI NE BORAVE SAMO U ZATVORENOM PROSTORU, JER SE ONDA ORGANIZAM NE NAVIKAVA NA NOVE USLOVE I NIJE OTPORAN NA VANJSKE UTICAJE. DOVOLJNO JE I DA BUDU IZLOŽENI MALOM POVJETARCU PA DA SE JAKO PREHLADE.



ZADATAK 1: ZAMOLI ODRASLE OSOBE (RODITELJE, DEU I NANU) DA TE ODVEU NA JEDAN IZLET I OBJASNE ŠTA JE TO?

ZADATAK 2: ODABERI NEKU SPORTSKU AKTIVNOST NA OTVORENOM I IZVODI JE 30 MINUTA (PUŠTANJE ZMAJA, IGRANJE LOPTE SA DRUGARIMA I SLIČNO).

HIGIJENA NAS ČINI ZDRAVIM

SVAKO JUTRO KADA USTANEMO, VAŽNO JE DA OPEREMO ZUBE, UMIJEMO SE I POČEŠLJAMO.

ZUBI SU ODRAZ NAŠEG ZDRAVLJA I MORAMO NAUČITI DA IH ČUVAMO.

DA BISMO ISPRAVNO OPRALI ZUBE, NIJE DOVOLJNO SAMO PREĆI ČETKICOM PREKO NJIH. POSTOJI TEHNIKA PRANJA ZUBA. ZUBI SE PERU OD 3 DO 5 MINUTA.

ČETKICA ZA ZUBE SE MORA PROMIJENITI KADA SE NJEN OBLIK PROMIJENI.

UKOLIKO STE VEOMA UMORNI NA KRAJU DANA, NA SPAVANJE TREBATE IĆI TEK NAKON PRANJA ZUBA I TO NIKADA NE SMIJETE ZABORAVITI.

DOKTOR ZA ZUBE SE ZOVE STOMATOLOG. ON POMAŽE DA ČUVAMO ZUBE ZDRAVIM I MOŽE NAM POMOĆI AKO NAM SE ZUBI POKVARE.

RUKE SE PERU PRIJE JELA, NAKON BORAVKA U PRIRODI, NAKON VOŽNJE AUTOBUSOM, NAKON TRENINGA I KADA NAPUSTIMO TOALET.

U SALI JE OPREMA JAKO PRLJAVA JER JE SVI KORISTIMO. POSLIJE ČASA TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA VAŽNO JE SAPUNOM OPRATI RUKE I PROMIJENITI ODJEĆU U KOJOJ SMO BILI NA ČASU.

NAKON ŠKOLE, KOD KUĆE, POTREBNO JE DA SE ISTUŠIRAMO, ODNOSNO DA TOPLOM VODOM I SAPUNOM OPEREMO ČITAVO TIJELO. KADA PUNO VJEŽBAMO ILI KAD SE IGRAMO, MI SE ZNOJIMO. OD TOGA SE STVARA NEPRIJATAN MIRIS, PA JE JAKO BITNO DA SE ČESTO TUŠIRAMO.

KADA SE KUPAMO, TADA PORED TIJELA PEREMO I NAŠU KOSU. KOSA SE PERE ŠAMPONOM, A SUŠI FENOM ZA KOSU.

KADA JE NAPOLJU VEOMA HLADNO, ONDA NE SMIJEMO OPRATI KOSU I ODMAH POTOM IZAĆI NA ZIMU. VRLO JE BITNO DOBRO OSUŠITI KOSU, ZADRŽATI SE MALO U PROSTORIJI U KOJOJ NIJE MNOGO HLADNO, PA TEK ONDA IZAĆI VAN.

ZADATAK 1:

NABROJ KOLIKO SI PUTA U TOKU JEDNOG DANA OPRAO RUKE?

ZADATAK 2:

NABROJ KOLIKO SI PUTA U TOKU DANA OPRAO ZUBE?



OBUCIMO SE PRIMJERENO

U ZAVISNOSTI OD GODIŠNJIH DOBA (PROLJEĆE, LJETO, JESEN, ZIMA) MI BIRAMO SVOJU ODJEĆU.

LJETI SE OBLAČIMO LAGANO. NOSIMO VRLO MALO ODJEĆE, JER NAM JE TOPLO I VRUĆE. TADA SIJA SUNCE I GRIJE NAS, TAKO DA NEMAMO POTREBE DA NOSIMO TOPLU ODJEĆU.

ZIMI JE VRLO HLADNO. SNIJEG PADA I TADA OBIČNO IDEMO NA SKIJANJE ILI SANJKANJE. VRLO JE BITNO U TIM USLOVIMA NOSITI PRIKLADNU ODJEĆU ZA SNIJEG, KAO ŠTO JE SKAFANDER ILI SKI JAKNE I PANTALONE TE ČIZME KOJE NE PROPUSTAJU VLAGU. BITNO JE I DA NAM JE TOPLO, STOGA ZIMI OBLAČIMO VIŠE ODJEĆE.

U JESEN I PROLJEĆE, KADA JE VRIJEME PROMJENJIVO, ODJEĆA TREBA BITI SLOJEVITA. TO ZNAČI DA OBLAČIMO MAJICE KRATKIH I DUGIH RUKAVA I SKIDAMO IH ZAVISNO OD VREMENSKIH USLOVA.

UJEDNO SE MOŽE OBUĆI I DUKSERICA, NAKON TOGA JAKNA I ONDA PRILAGOĐAVAMO ODJEĆU U SKLADU SA VREMENSKIM USLOVIMA.

ZADRŽAVAMO ONU U KOJOJ NAM NIJE NI VRUĆE NI HLADNO, ODNOSNO ONU U KOJOJ NAM JE NAJPRIJATNIJE, U KOJOJ SE NE ZNOJIMO I U KOJOJ NAM NIJE HLADNO.

NA ČASU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA OBLAČIMO SE NA NAČIN KOJI UČITELJ ZAHITIJEVA.

TO SU BIJELA MAJICA, ČISTE TENISICE, TAJICE, TRENERKA.

BIJELA ODJEĆA SE OBLAČI TAKO DA SE MOŽE VIDJETI DA LI ODRŽAVAMO HIGIJENU NA ISPRAVAN NAČIN.

NAKON ČASA ODJEĆA SE OSTAVLJA NA PRANJE I ČISTA SE PONOVO STAVLJA U TORBU DO SLJEDEĆEG ČASA.



ZADATAK 1:

NAVEDITE KOJE JE
TRENUTNO GODIŠNJE DOBA
I ŠTA NAJVIŠE OBLAČIMO
TADA?

ZADATAK 2:

OPIŠI ŠTA VIDIŠ NA SLIKAMA,
ŠTA SE DEŠAVA SA PRIRODOM
U PROLJEĆE I KOJE SPORTSKO
- REKREATIVNE AKTIVNOSTI
MOŽEMO DA RADIMO TADA?

BITI DRUGAČIJI JE BOGATSTVO VRIJEDNO PAŽNJE

SVI SE RAĐAMO SA POSEBNI OSOBINAMA NA OVAJ SVIJET I IMAMO POSEBNE POTREBE.

SVE RAZLIKE MEĐU NAMA NAS ČINE DRUGAČIJIM ALI ISTO TAKO I POSEBNIM. MORAMO IMATI RAZUMIJEVANJA ZA TO. TREBAMO POMOĆI DRUGARU ILI DRUGARICI AKO POSTOJI POTREBA.



ZAJEDNO DIJELIMO PROSTOR ZA RAD, ZA IGRU, ZA UČENJE I PODJEDNAKO SE TRUDIMO DA UČESTVUJEMO SVI. NAJBOLJI DRUGARI SU UVIJEK TU ZA PRIJATELJA I ONI PRUŽAJU PODRŠKU, MOTIVIRAJU I BORE SE DA SVI BUDEMO RAVNOPRAVNI U AKTIVNOSTIMA KOJE OBAVLJAMO.

AKO NEKO OD NAS IMA DRUGAČIJI IZGLED ILI SE DRUGAČIJE KREĆE, TO MOŽE DA ZNAČI DA UPRAVO TREBA DOBROG DRUGA I SVOG HEROJA KOJI ĆE DA PAZI NA NJEGA. HEROJE DRUGARE SVI VOLE I ONI SU JAKO OMILJENI U DRUŠTVU. PRIMJER SU VEĆINI SA KOJIM SE DRUŽE, UČITELJICI SU JAKO DRAGI I NAJBITNIJE OD SVEGA ISKRENI SU U SVOJIM DOBRIM NAMJERAMA KOJE SVAKODNEVNO ČINE.

ZADATAK 1: NAĐI JEDNU OSOBU KOJOJ JE JAKO POTREBNA TVOJA POMOĆ U TVOJOJ ŠKOLI I OBRADUJ JE SVOJIM POZDRAVOM UZ OSMIJEH.

ZADATAK 2: POSJETI JEDNU STARIJU OSOBU U SVOM OKRUŽENJU I UČINI NEŠTO ŠTO ĆE JOJ POMOĆI I BITI OD KORISTI.

ZADATAK 3: RAZGOVARAJ SA RODITELJIMA ŠTA ZNAČI IMATI POSEBNE POTREBE I KOJI SU TO LJUDI U VAŠEM OKRUŽENJU KOJE POZNAJETE DA IMAJU POSEBNE POTREBE.

ZAPLIVAJMO

PLIVANJE PREDSTAVLJA AKTIVNOST KOJU ĆE DIJETE KORISTITI I UPOTREBLJAVATI TOKOM ČITAVOG ŽIVOTA.

RAZLOZI ZBOG KOJIH PLIVAMO SU:

- ✓ DA STEKNEMO DOBRU KONDICIJU,
- ✓ DA IMAMO DOBRO ZDRAVLJE,
- ✓ DA SE DOBRO OSJEĆAMO,
- ✓ DA KORISNO PROVEDEMO SLOBODNO VRIJEME,
- ✓ DA SE MOŽEMO TAKMIČITI.

PLIVANJE JE VRLO ZNAČAJNA SPORTSKA AKTIVNOST KOJA UTIČE NA PRAVILAN RAST I RAZVOJ NAŠEG TIJELA.

PLIVANJEM POSTIŽEMO DA NAŠE TIJELO BUDE ZDRAVO, VITKO I GIPKO. ŠKOLA PLIVANJA JE MJESTO GDJE DJECA KOJA NE ZNAJU DA PLIVAJU, UČE DA SE SAMOSTALNO ODRŽAVAJU NA VODI.

KADA IDEMO NA BAZEN, POTREBNO JE DA PONESEMO PAPUČE, PEŠKIR, ŠAMPON, FEN ZA SUŠENJE KOSE I ČISTU ODJEĆU POSLIJE TUŠIRANJA. PLUTAČA, DASKA ILI NUDLES, "VODENA ŠPAGETA", NAOČALE ZA VODU, PREDMETI KOJI TONU SU POMAGALA KOD OBUKE ZA PLIVANJE.

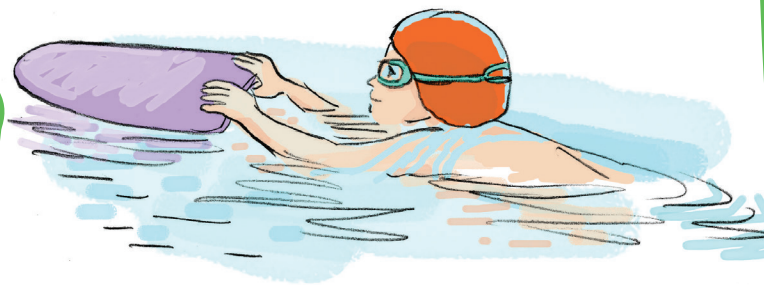
VJEŽBE DISANJA, RONJENJA, GLEDANJA, PLUTANJA I KLIZANJA U VODI SU BITNE KADA UČIMO PLIVATI.

ZADATAK 1:

IGRAJTE SE SA DRUGARIMA I UZ POMOĆ RODITELJA IGRU "ODRŽAVAJ HIGIJENU. DRUGARI TREBAJU BITI U VODI DO KOLJENA, A RODITELJ SE NALAZI ISPRED NJIH. RODITELJ DAJE ZNAK DA SE DJECA UMIVAJU, DA IMITIRAJU PRANJE KOSE, DA SE POSIPAJU PO GLAVI I SAPIRAJU TIJELO OD SAPUNICE TAKO ŠTO SE POLIJEVA VODOM PO TIJELU.

ZADATAK 2:

IGRAJTE SE SA DRUGARIMA IGRU "BRODIĆI PLOVE". DJECA SE NALAZE U VODI DO KOLJENA ILI DO KUKOVA. RODITELJ JE OKRENUT LICEM PREMA DJECI I TAKOĐER SE NALAZI U VODI.



ZADATAK 3:

DJECA SU PRIJE ODLASKA NA BAZEN NAPRAVILA BRODIĆE OD PAPIRA U FORMATU A4. DJECA PUŠU U BRODIĆE KOJI SE NALAZE ISPRED NJIH I KREĆU SE ZA NJIMA. DJECA SAMOSTALNO ODABERU DA LI ŽELE DA SE NAGNU NAPRIJED ILI DA LI ĆE ČUČEĆI DA REALIZUJU IGRICU. UKOLIKO SE NEKO DIJETE ZAIGRA I TO GA DOVEDE NEŠTO DALJE OD INSTRUKTORA, ISTI MORA DOĆI DO NJEGA I VRATITI GA U ADEKVATAN PROSTOR ZA IGRU.

ZADATAK 4:

IGRATI SE SA DRUGARIMA IGRU
NAZIV IGRE: PODMORNICA KOJA VIDI.
POLOŽAJ DJECE: U VODI DO STRUKA.
POLOŽAJ INSTRUKTORA: ISPRED DJECE KOJA SE NALAZE U VODI.
REALIZACIJA: DJECA DUBOKO UDAHNU, NAPRAVE PRETKLON SA IZVEDBOM ZARONA LICA, PRI ČEMU U VODI OTVORE OČI.
NAPOMENA: POVEĆAVANJEM BROJA PONAVLJANJA DIJETE PRODUŽAVA TRAJANJE ZARONJENOG LICA U VODI I GLEDANJE. TESTIRANJE DA LI DIJETE MOŽE DA GLEDA U VODI VRŠI SE POKAZIVANJEM PRSTIJU POD VODOM, PRI ČEMU DJEČAK ILI DJEVOJČICA NAVODE BROJ KOJI JE POKAZAN POD VODOM.

ZADATAK 5:

IGRATI SE SA DRUGARIMA IGRU
NAZIV IGRE: PLOVAK RONI
POLOŽAJ DJECE: U PAROVIMA U VODI DJECA SE DRŽE ZA RUKE.
POLOŽAJ INSTRUKTORA: OKRENUT JE PREMA DJECI KOJA SE NALAZE U VODI.
REALIZACIJA: U ISTO VRIJEME, NA ZNAK INSTRUKTORA, DJECA ISTOVREMENO ČUČNU I POTOPE GLAVU, A ZATIM SE USPRAVE.
NAPOMENA: ZAVISNO OD UZRASTA DJECE I NJIHOVE ADAPTIRANOSTI NA VODU, ONA SE MOŽE MIJENJATI U ODNOSU NA NJENU DUBINU.

VJEŽBAJMO UJUTRO

SKIJAMO ZAJEDNO SVI

ČULI SMO SVI ČESTO DA SE SKIJANJE BRZO UČI I DA JE BOLJE UČITI SKIJATI NEGO SJEDITI KUĆI.

SKIJANJE NAM OMOGUĆUJE DA NA PLANINI BUDE ZABAVNO.

PORED SANJKANJA, SKIJANJE JE DIVAN NAČIN DA AKTIVNO PROVEDEMO ZIMSKI PERIOD NA PLANINI.

BORAVAK NA ČISTOM VAZDUHU, AKTIVNOST ČITAVOG TIJELA I ZABAVA NAJBOLJI SU NAČIN DA PROVEDEMO ZIMSKI RASPUST AKO IMA SNIJEGA.

ZA SKIJANJE SU NAM POTREBNE SKIJE, PANCERICE, ŠTAPOVI, SKAČIČ, SKIJAŠKO ODIJELO, KAPE, RUKAVICE I KACIGA.

SVE NAS TO ŠTITI DOK SKIJAMO I BORAVIMO NA SNIGU.

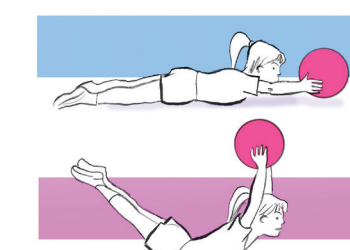
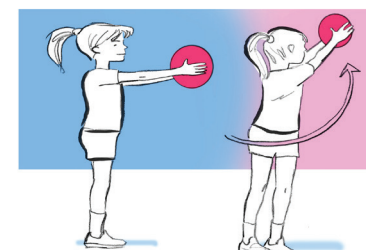
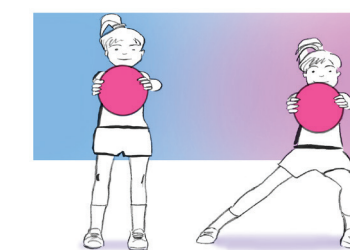
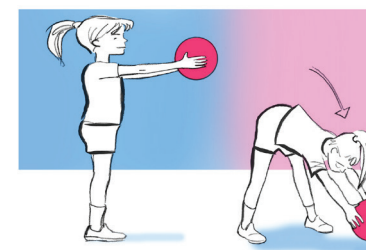
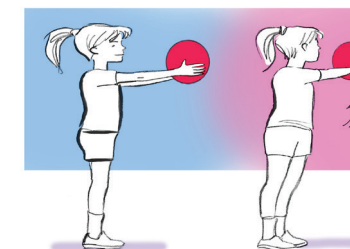
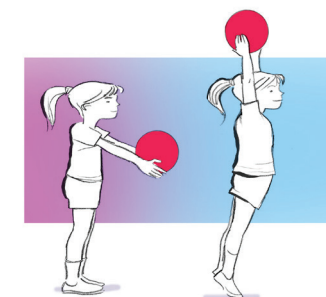
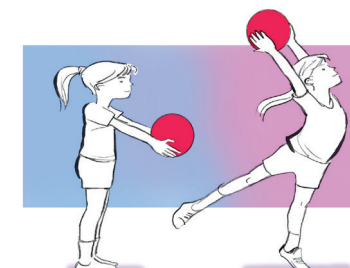
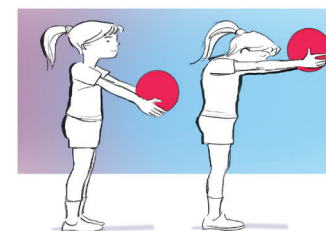
NAVEDITE ODGOVORE NA PITANJA:
DA LI VOLITE SNIJEG?
ZNATE LI DA KLIŽETE?
ZNATE LI DA SKIJATE?
DA LI JE BITNA RAVNOTEŽA
DA BI DOBRO SKIJALI?
DA LI BI SE VOLJELI BAVITI
SKIJANJEM?



TREBAMO KORISTITI SVAKU PRILIKU DA VJEŽBAMO, JER ĆEMO NA Taj NAČIN BITI ZDRAVI I SNAŽNI.

MOŽEMO VJEŽBATI UJUTRO, NAVEČER, S RODITELJIMA, BRATOM ILI SESTROM, DRUGARIMA, NA IGRALIŠTU, U KUĆI I SA RAZNOM OPREMOM KAO ŠTO SU LOPTA, PALICA, VIJAČA, OBRUČ.

VJEŽBE KOJE RADIMO MOGU SLUŽITI DA NAS OJAČAJU, DA IMAMO LIJEPO DRŽANJE TIJELA, DA BUDEMO BRŽI...



PLANINA NAS ZOVE

PROLJEĆE, LJETO, JESEN I ZIMA SU GODIŠNJA DOBA KOJA PRUŽAJU RAZNE MOGUĆNOSTI BORAVKA U PRIRODI. TAKO BORAVKE U PRIRODI ODNOSNO IZLETE MOŽEMO DIJELITI NA PROLJETNE, LJETNE, JESENJE I ZIMSKE.

KAKO BISMO UŽIVALI NA IZLETU, POTREBNO JE DA SA SOBOM PONESEMO NEKE NAJNEOPHODNIJE STVARI. ZBOG TOGA, ODLAZAK NA SVAKI IZLET PODRAZUMIJEVA DA PONESEMO RUKSAK SA SOBOM.

U RUKSAK ZA IZLET NE SMIJEMO SPAKOVATI PREVIŠE, ALI NI PREMALO STVARI.

RUKSAK SE PAKUJE DAN PRIJE IZLETA PO PRETHODNO SASTAVLJENOM SPISKU STVARI KOJE NOSIMO.

PLANINARI KORISTE POSEBAN NAČIN NA KOJI OBILJEŽAVAJU STAZE KOJIMA SE KREĆU. TO IZGLEDA OVAKO:

SADRŽAJ RUKSAKA ZAVISI OD TOGA:

- ✓ GDJE IDEMO,
- ✓ KOLIKO ĆEMO TAMO BORAVITI,
- ✓ KAKVO JE VRIJEME TAMO GDJE IDEMO?

OBIČNO SE NA IZLETE U RUKSAK SPAKUJE:

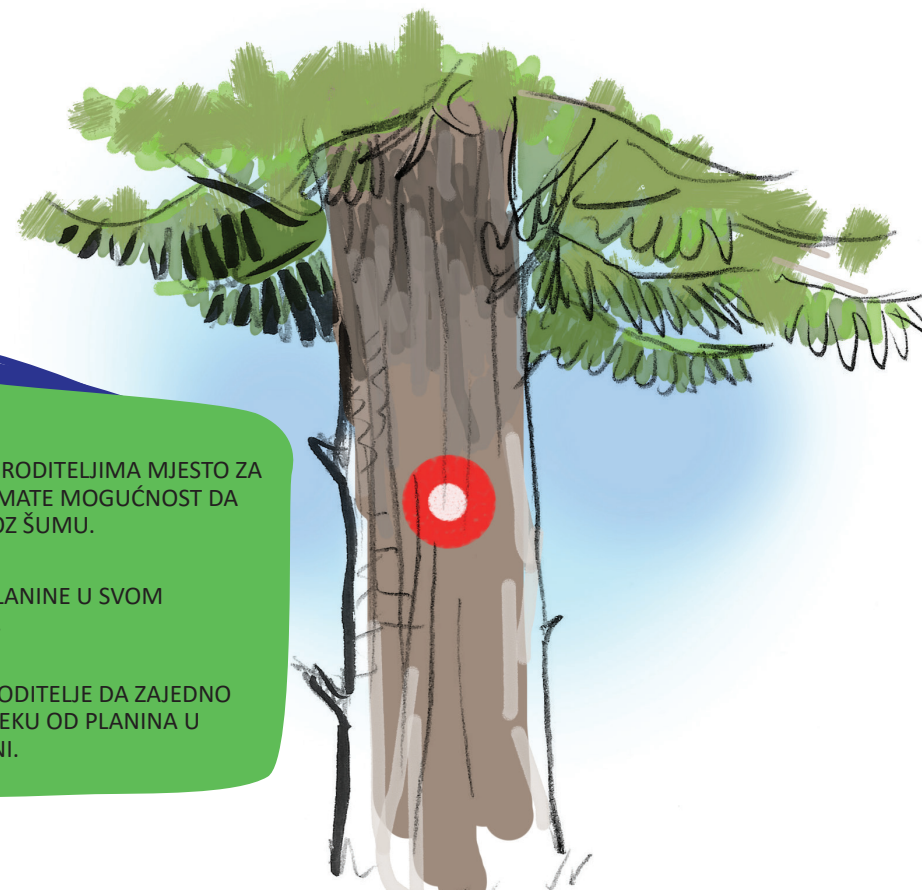
- ✓ VODA ZA PIĆE – ONA JE JAKO BITNA, NAROČITO AKO NISMO SIGURNI DA IMA VODE TAMO GDJE IDEMO.
- ✓ HRANA I UŽINA - NE TREBA PRETJERIVATI S HRANOM JER VELIKA KOLIČINA OPTEREĆUJE I STOMAK I RUKSAK.
- ✓ PRESVLAKA - DODATNA OPREMA ODNOSNO ODJEĆA ZAVISI OD TOGA GDJE IDEMO? NA PLANINI SE VRIJEME BRZO MIJENJA.
- ✓ LOPTA - PREDMETI ZA IGRU DA NAM BUDE ZANIMLJIVO SA DRUGARIMA.
- ✓ MOBILTEL.
- ✓ PAPIR I OLOVKA PO POTREBI.

TREBA ZNATI DA VREMENSKA PROGNOZA PUNO ZNAČI PRILIKOM PLANIRANJA IZLETA. AKO SE NAJAVLJUJE ILI PREDVIĐA LOŠE VRIJEME, NE TREBA IĆI U NAPORNE ŠETNJE, JER TO MOŽE UZROKOVATI PREHLADU.

DUGI IZLETI, DUGA PENJANJA I USPONI TE ŠETNJE MOGU PROUZROKOVATI UMOR.

ISKUSNI PLANINARI KORISTE SE NEKIM TRIKOVIMA KAKO BI POBIJEDILI UMOR.

- ✓ KOD HODANJA, ŠETANJA, PENJANJA NE TREBA ŽURITI. LAKŠE JE USPORITI NEGO SE STALNO ZAUSTAVLJATI.
- ✓ NE SPUŠTATI SE NIZBRDO TRČEĆI, VEĆ SE OSLANJATI NA PETE.
- ✓ KADA STE ŽEDNI, PIJTE MALO TEČNOSTI I NIKADA GAZIRANE SOKOVE, JER OD TOGA STOMAK MOŽE DA ZABOLI.
- ✓ ZA DUGO HODANJE VRLO JE VAŽNA VAŠA OBUĆA. ONA TREBA DA BUDE UDOBNA I ODGOVARAJUĆA. TENISICE SU UGLAVNOM UDOBNE, ALI NA PLANINI KADA JE MOKRO, NUŽNE SU NEPROMOČIVE ČIZME.



ZADATAK 1:

PREDLOŽITE RODITELJIMA MJESTO ZA IZLET GDJE IMATE MOGUĆNOST DA HODATE KROZ ŠUMU.

ZADATAK 2:

NAVEDITE PLANINE U SVOM OKRUŽENJU.

ZADATAK 3:

ZAMOLITE RODITELJE DA ZAJEDNO POSJETITE NEKU OD PLANINA U VAŠOJ BLIZINI.

IGRAJMO SE DOKTORA I POMOZIMO

KUTIJA ZA PRVU POMOĆ SE NALAZI NA SVIM MJESTIMA GDJE POSTOJI MOGUĆNOST DA SE NEKO POVRIJEDI. ONE MOGU DA SE NALAZE U ŠKOLSKIM DVORANAMA, KUPALIŠTIMA, U AUTOMOBILIMA, ILI U TORBI ZA PLANINARENJE.

KUTIJA ZA PRVU POMOĆ OBIČNO JE NAPRAVLJENA OD PLASTIKE ILI METALA. U KUTIJI ZA PRVU POMOĆ NALAZE SE:

- ✓ FLASTERI ZA POVREDE - ONI SPREČAVAJU DA SE MALE RANE INFICIRAJU (ZAPRLJAJU I OTRUJU). MOGU SE KORISTITI ZA ŽULJEVE I ZA ZAUSTAVLJANJE KRVARENJA KOD MALIH RANA. PROIZVODE SE U RAZNIM OBLICIMA I VELIČINAMA.
- ✓ DEZINFEKCIONO SREDSTVO - MOŽE BITI U OBLIKU PRAHA, TEKUĆINE ILI KREME. KORISTI SE ZA ČIŠĆENJE RANA.
- ✓ ZAVOJ - KORISTI SE ZA MANJA PREVIJANJA ILI DA SE OČISTI RANA.
- ✓ MAKAZE – KORISTE SE KAKO BI SE PREMA POTREBI ISJEKLI ZAVOJI I FLASTERI.
- ✓ PINCETA - KORISTI SE ZA VAĐENJE TRNJA I ŽAOKA.

MALE RANE MOŽEMO SAMI LIJEČITI. U SLUČAJU VELIKIH RANA, ODMAH TREBA POSJETITI DOKTORA.

ZADATAK 1: IGRAJTE SE DOKTORA I POMOZITE DRUGU KOJI GLUMI DA SE OGREBAO.

RANU TREBA PRVO OČISTITI OD PRAŠINE I PRILJAVŠTINE. NAKON TOGA POTREBNO JE DA ODABERETE VELIČINU FLASTERA KOJA VAM ODGOVARA, A ZATIM GA ZALIJEPITE PREKO OGREBOTINE.

ČESTO SE DOGODI DA NAS LIJETI UJEDE KOMARAC ILI UBODE PČELA ILI OSA. PČELE I OSE NAS UJEDU JER IH UZNEMIRIMO I UPLAŠIMO. NA TAJ NAČIN SE ONE BRANE OD NAS. DOBRO JE ZNATI KAKO DA SE TADA PONAŠATE I ŠTA DA URADITE?

KOD UBODA INSEKTA KAO ŠTO JE PČELA TREBA PINCETOM IZVADITI ŽAOKU, AKO JE ONA OSTALA U KOŽI. NAKON TOGA, TO MJESTO TREBA OPRATI SAPUNOM I VODOM I NAMAZATI KREMOM ILI MAŠĆU ZA UBLAŽAVANJE BOLOVA.

AKO STE ALERGIČNI NA UBODE, HITNO MORATE OTIĆI NAJBЛИŽEM DOKTORU

ZADATAK 1: ODGOVORITE NA PITANJE: DA LI STE SE NEKADA POVRIJEDILI NA NAČIN DA VAM JE TEKLA KRV I KAKO STE REAGOVALI U TOJ SITUACIJI?

ZADATAK 2: ODGOVORITE NA PITANJE: KOJE OSOBE PRVE POMOgnu UKOLIKO SE DESI NESREĆA?

ZADATAK 3: ODGOVORITE NA PITANJE: KOJI JE BROJ HITNE POMOĆI?

KUTIJA ZA HITNU POMOĆ



KVIZ 1 – PONAVLJANJE NAUČENOG

KADA VJEŽBAMO MI SMO:

- A. ZDRAVI
- B. BOLESNI
- C. NESRETNI

NA ČAS TJELNOG ODGOJA U ŠKOLI OBLAČIMO:

- A. PRLJAVE ČARAPE
- B. ČISTU MAJICU
- C. PATIKE
- D. HALJINU

U SALI ZA TJELNESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ MORAMO:

- A. JESTI
- B. LJUTITI SE
- C. SLUŠATI UČITELJICU

KADA SAM SRETAN:

- A. SMIJEM SE
- B. PLAČEM
- C. RADOZNAO SAM

ČUČIMO KADA:

- A. STOJIMO USPRAVNO
- B. LEŽIMO NA LEĐIMA
- C. KADA SAVIJEMO KOLJENA

KVIZ 2 – PONAVLJANJE NAUČENOG

UDOVI SU:

- A. OČI I UŠI
- B. OBRAZI I TRBUH
- C. NOGE I RUKE

SPRINT JE:

- A. KADA BRZO TRČIMO
- B. KADA SE PENJEMO
- C. AKO SMO NAJSPORIJI

VRSTA JE:

- A. KADA STOJIMO JEDAN PORED DRUGOG
- B. KADA SMO NA IGRALIŠTU
- C. KADA SMO U KRUGU

VALJANJE PODRAZUMIJEVA:

- A. KADA SKAČEMO
- B. KADA SE PREVRĆEMO
- C. KADA SE KLIŽEMO

PRESKOCI SU:

- A. AKO PRELAZIMO PREPREKU
- B. AKO PUŽEMO ISPOD NEČEGA
- C. KADA HODAMO NAPRIJED



NOSITI MOŽEMO:

- A. BAGER
- B. PLANINU
- C. LOPTU

PENJEMO SE NA:

- A. SUNCE
- B. MJESEC
- C. PLANINU

KVIZ 3 – PONAVLJANJE NAUČENOG

LOŠE DRŽANJE TIJELA NASTAJE:

- A. NEPRAVILNIM SJEDENJEM
- B. KADA SE IGRAMO
- C. KADA VJEŽBAMO

ZDRAVA STOPALA:

- A. BOLE
- B. NE BOLE
- C. ŽULJAJU

KOORDINACIJA JE:

- A. AKO SE MOŽEMO ŠTO VIŠE SAVITI
- B. AKO RADIMO USKLAĐENO I NOGAMA I RUKAMA
- C. AKO DALEKO ŠUTAMO LOPTU

FLEKSIBILNOST JE:

- A. KADA SMO GIPKI
- B. KADA SMO BRZI
- C. SPRETNI

RAVNOTEŽA JE:

- A. KADA BALANSIRAMO
- B. KADA SMO SRETNI
- C. KADA SMO USPJEŠNI

UZ MUZIKU RADIMO SLJEDEĆE:

- A. KOŠARKU
- B. PLEŠEMO
- C. JEDEMO

HRANA KOJA ŠTETI NAŠEM TIJELU JE:

- A. ČIPS
- B. BANANA
- C. SUPA

ZDRAVA HRANA SE JEDE:

- A. POVREMENO
- B. SVAKI DAN
- C. KADA SMO TUŽNI



KVIZ 4 – PONAVLJANJE NAUČENOG

(2 tačna odgovora u svakom pitanju)

KUTIJA ZA PRVU POMOĆ SADRŽI:

- A. LJEPILO
- B. ZAVOJ
- C. VODU
- D. MAKAZE

U RUSAK ZA IZLET SPAKUJETE:

- A. ŠAMPON
- B. HRANU
- C. VODU
- D. ROLE

VJEŽBANJEM U JUTRO POSTAJEMO:

- A. ZDRAVIJI
- B. MODERNIJI
- C. SNAŽNIJI
- D. OSJETLJIVIJI

ZA SKIJANJE NAM TREBAJU:

- A. NARUKVICA
- B. KUPAĆI KOSTIM
- C. KACIGA
- D. ŠTAPOVI

PLIVANJEM TIJELO POSTAJE:

- A. GIPKO
- B. VESELO
- C. SNAŽNO
- D. CRVENO

OBAVEZNA OPREMA ZA BAZEN:

- A. PAPUČE
- B. FLOMASTERI
- C. PEŠKIR
- D. SLATKIŠI

KADA SNIJEG PADA OBLAČIMO:

- A. JAKNU
- B. ŠEŠIR
- C. SKAFANDER
- D. KUPAĆI KOSTIM



SADRŽAJ

ČAS TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA JE NEŠTO POSEBNO	6
IZRAZ NAŠEG LICA MNOGO GOVORI O NAŠIM EMOCIJAMA	11
UPOZNAJMO SVOJE TIJELO	13
ŽELIMO DA SE KREĆEMO	18
SNALAŽLJIVI I SPRETNI ĆEMO DA BUDEMO	26
DRUGARI NAM POMAŽU DA UČIMO DIZANJE	31
ŽELIMO LOPTOM DA SE IGRAMO - MANIPULISANJE PREDMETIMA	35
ISPRAVNO DRŽANJE ĆEMO DA IMAMO	39
ZDRAVA STOPALA	40
ZAPLEŠIMO U PROSTORU	41
DJECA KOJA SE PLESOM ZABAVLJAJU	42
OKRETNOST ĆEMO BITI MI – KOORDINACIJA	44
RAVNOTEŽU RAZVIJAMO MI	45
JEDIMO ZDRAVO I BUDIMO ZDRAVI	47
HRANA KOJA NAS ŠTITI	48
HRANA KOJA NAM KVARI TIJELO	49
OPERI ME PA ONDA POJEDI	51
DRŽANJE TIJELA GOVORI O MENI	52
ŽIVIMO ZDRAVO	53
OJAČAJMO/OSNAŽIMO SVOJE TIJELO	54
HIGIJENA NAS ČINI ZDRAVIM	55
OBUCIMO SE PRIMJERENO	56
BITI DRUGAČIJI JE BOGATSTVO VRIJEDNO PAŽNJE	58
ZAPLIVAJMO	60
SKIJAMO ZAJEDNO SVI	62
VJEŽBAJMO U JUTRO	62
PLANINA NAS ZOVE	64
IGRAJMO SE DOKTORA I POMOZIMO	66
KVIZ 1 – PONAVLJANJE NAUČENOG	68
KVIZ 2 – PONAVLJANJE NAUČENOG	69
KVIZ 3 – PONAVLJANJE NAUČENOG	70
KVIZ 4 – PONAVLJANJE NAUČENOG	72