

1. ZAŠTO JE TJELESNA AKTIVNOST DOBRA ZA TEBE

Nakon što odradiš ovaj izazov, znat ćeš zašto je bavljenje tjelesnom aktivnošću dobro za tebe i koje su glavne prednosti tjelesne aktivnosti.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Danas mnogi ljudi govore kako je vrlo važno biti tjelesno aktivan.

Što ti misliš? Zašto to govore?

Zašto je tjelesna aktivnost toliko važna prema mišljenju mnogih ljudi?

Ali najvažnije, što ti dobivaš od tjelesne aktivnosti?

Pogledaj ovaj kratki VIDEO i saznaj odgovore!

"How playing sports benefits your body ... and your brain - Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh"

https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgiMF10&ab_channel=TED-Ed

#2.

(20 MIN)



Upravo si pogledao/la kratki video!

Sad uzmi trenutak za razmišljanje da odgovoriš na ova pitanja:

1. Zapiši barem tri načina na koje ti tjelesna aktivnost može pomoći.
2. Koje dobrobiti tjelesne aktivnosti su ZA TEBE najvažnije?

(Razmisli o svom tjelesnom i mentalnom zdravlju, poslu i učenju, društvenom životu, itd.)



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



Tjelesno zdravlje	Mentalno zdravlje	Posao i učenje	Društveni život	Ostalo

#3.
(45 MIN)



Napiši pismo sebi u kojem objašnjavaš koji je najbitniji razlog da budeš više tjelesno aktivan/na. Neka bude što uvjerljivije i osobnije.

Format dnevnika:

“Dragi ja, volio/la bih da budeš tjelesno aktivniji/a zato što: . . .”

“Bavljenje tjelesnom aktivnošću daje ti snagu da se osjećaš jače, razmišljaš jasnije i živiš sretnije. Buduća verzija tebe bit će ti zahvalna za svaki korak koji poduzmeš danas.”

 **Be active**

Be well 

ISPINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

