SAT RAZREDNIKA Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu

U nastavi na daljinu mnogo vremena provodite uz televizor, računalo ili mobitel. Dugotrajno sjedenje i gledanje u ekrane može naštetiti vašem zdravlju pa se u slobodno vrijeme treba kretati i baviti nekim tjelovježbenim aktivnostima, najbolje na svježem zraku. To su razni sportovi (nogomet, atletika, rukomet, košarka, tenis, plivanje, …) , vožnja bicikom ili na rolama i razne igre koje uključuju tjelesnu aktivnost poput igre lovice.

Iako još ne možete na treninge, iskoristite lijepo vrijeme i što više se krećite na svježem zraku!