

## **AKTIVNOST: ZDRAVE NAVIKE**

**OPIS AKTIVNOSTI:** DANAS ĆEŠ UČINITI NEKOLIKO TJELOVJEŽBI KAKO BI PROBUDIO SVOJE MIŠIĆE I SVOJE TIJELO I OSJEĆAO SE DOBRO CIJELI DAN.

### **1. NAPRAVI 10 ČUČNJEVA.**



### **2. SKOČI 10 PUTA U ZRAK.**



**3. TRČI NA MJESTU 10 SEKUNDI.**



**4. PLJESNI RUKAMA 10 PUTA**



**5. NAPRAVI 10 TRBUŠNJAKA**



**BRAVO! USPIO SI! SAD ODMORI, BROJI DO 20 I PONOVI SVE JOŠ JEDANPUT.**