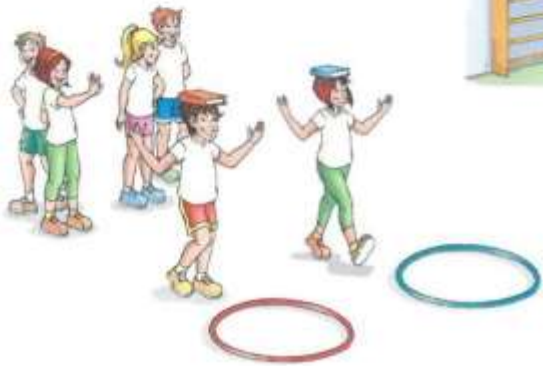
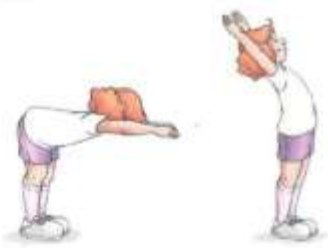


УЧИ ОД ДОМА - ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
„ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ“



На часовите по „физичко“ се вежба



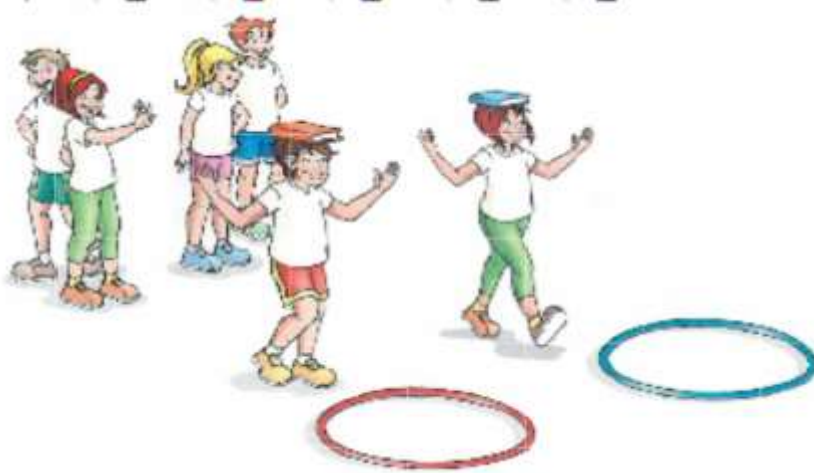
-Вежбањето е здраво

-Учениците кои вежбаат подобро учат

-Здрави и весели ученици поубаво се играат

-Учениците кои вежбаат може да се занимаваат со спорт.

Зошто е важно да се вежба?



- Вежбањето е важно за развојот на децата
- Вежбањето го зајакнува телото
- Со вежбањето се станува поиздржлив
- Вежбањето ја подобрува подвижноста на телото
- Со вежбање се станува побрз
- Вежбањето е добро за здравјето
- Со вежбањето се учи на другарство

Опрема за вежбање



За часовите по „физичко“ потребна е едноставна спортска опрема која се состои од:

-Памучна маица со кратки ракави –



-Шортс – девојчињата може да носат и хеланки



-Чорапи – по вежбање се преоблакуваат



-Патики – исти, лесни и да не се лизгаат



Кога е ладно се облекува дукс или тренерка. Со мал пешкир се брише лицето и рацете по миење.

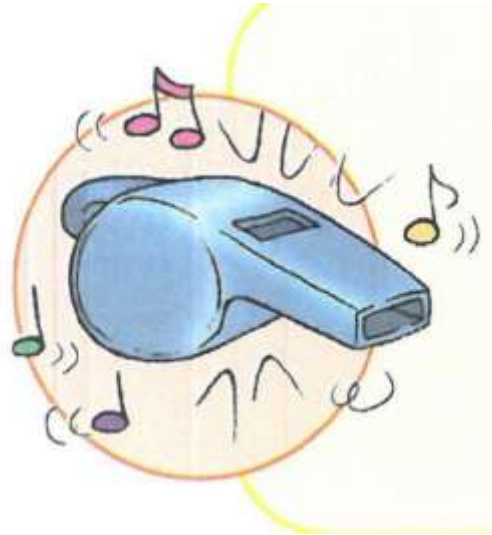


Подготовка за час



- Подготвувањето е во соблекувална или училница
- Преоблекувањето е брзо - повеќе време за вежбање
- Уредно се реди облеката
- На час се влегува со наставник
- Не се земаат и не се користат реквизитите без дозвола
- Се внимава на себе и на другите -Не се работи ништо без прашање
- Во случај на болест се известува наставникот

Однесување на час



- Редeње на одредено место
- Внимателно се слуша
- Не се разговара на час
- Прашај ако нешто не е јасно
- Барај помош кога тие потребна
- Не работи ништо сам
- Не се туркај, не ставај сопки, не се гаѓај, не се надвикувај
- Внимателно кистри ги справите за вежбање -Слушај ги појаснувањата од наставникот

Важно за тебе!



-Лошо стоење не е добро за телото



-Добро стоење го зајакнува телото и не се криви грбот



-Лошо седење го криви грбот



-Добро седење го зајакнува грбот

Тешка ученичка торба, лошо седење во клупа или на столче, не се добри за здравјето



-Секогаш торбата носи ја на двете рамења



-Во рака може да го искривиш грбот

Изработил:

Наставник: Арсо Здравковски