**KAKO BRINEM O SVOJEM ZDRAVLJU**

**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.**

****

1. **SKOČI 10 PUTA U ZRAK.**

****

1. **TRČI NA MJESTU 10 SEKUNDI.**

****

1. **PLJESNI RUKAMA 10 PUTA**

****

1. **NAPRAVI 10 TRBUŠNJAKA**

****

**BRAVO! USPIO SI! SAD ODMORI! ZASLUŽIO SI.**