**AKTIVNOST: ZDRAVE NAVIKE**

**OPIS AKTIVNOSTI:** DANAS ĆEŠ UČINITI NEKOLIKO TJELOVJEŽBI KAKO BI PROBUDILA SVOJE MIŠIĆE I SVOJE TIJELO I OSJEĆALA 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, BROJI DO 20 I PONOVI SVE JOŠ JEDANPUT.**