



IZVANNASTAVNA AKTIVNOST ZA UČENIKE OŠ BRESTJE
PROGRAM SE NE NAPLAĆUJE

Voditeljica: Marija Nemet Petračić, učiteljica TZK

NA ZDRAVLJEONICI UČIMO.....

- o svim segmentima života koji imaju direktan utjecaj na naše zdravlje: PREHRANA, TJELESNA AKTIVNOST, ODMOR, STRES.....
- kroz razgovor, savjetovanje, radionice, prezentacije, izrađivanje, stvaranje.....

Dolaskom na ZDRAVLJEONICU možete:

- ✓ dobiti korisne informacije o tome kako vježbati radi očuvanja zdravlja, podizanja tjelesne forme, oblikovanja tijela ili smanjenja tjelesne mase (masnog tkiva)
- ✓ naučiti puno toga o pravilnoj prehrani, različitim vrstama namirnica te što, kada, kako i koliko jesti?
- ✓ naučiti pripremati zdrave, hranjive i jednostavne obroke
- ✓ dobiti prijedloge kako promijeniti prehrambene navike i povećati tjelesnu aktivnost
- ✓ upoznati nove prijatelje koji imaju iste interese kao i vi
- ✓ naučiti kako se opustiti i smiriti u stresnim situacijama



TERMINI

SMJENA: 5. I 7. POPODNE, 6. I 8. UJUTRO

SRIJEDU U 10:40 (za 5. i 7. razrede.)

PETAK U 14:55 (za 6. i 8. razrede.)

SMJENA: 5. I 7. UJUTRO, 6. I 8. POPODNE

PETAK U 13:10

