

5. РАЗРЕД (25.05. - 29.05.2020.)

Наставна јединица :

Физичка активност и здравље

Физичка активност доприноси очувању здравља организма.

Редовне, умерене физичке вежбе и правилна исхрана одржавају кондицију и отпорност организма. Вежбањем се повећава маса, јачина, издржљивост мишића, запремина плућа, одржава стална температура, а стварају се и супстанце које подстичу добро расположење.

Физичка активност мора бити прилагођена узрасту, полу, грађи тела, здравственом стању организма, као и личном интересовању (бираш спорт који волиш- пливањ, фудбал, кошарку) и таленту.

Вежбање почиње лаганим загревањем мишића, затим иде тренинг, па вежбе опуштања и истезања, да се не би повредили мишићи, тетиве (оне повезују мишиће са костима), лигаменти (повезују кости).

Прекомерна физичка активност или њен недостатак може да наруши здравље.

Поред физичке активности веома је важно да неко време проводимо на отвореном, ако је могуће негде у природи, на свежем , чистом ваздуху.

Ми смо нераскидиви део природе.

Природа је лек за душу!!!

За здрав организам веома су важни одмор и сан.

На спавање требало би отићи пар сати пре поноћи. Здрав сан траје довољно дуго да се тело опусти, одмори и припреми за нови дан. Док спавамо сви наши органи раде успорено, а из ћелија се избацује највећа количина штетних супстанци.

Недостатак сна изазива нервозу, губитак апетита и концентрације, теже учимо.

Дужина сна која нам је потребна са годинама се мења, али зависи и од : узраста, активности, здравственог стања. Кад смо болесни или смо били много активни током дана, треба нам више сна.

МАТЕРИЈАЛ ЗА САВЛАДАВАЊЕ ГРАДИВА:

Уџбеник 2 (90.-96.странице)

<https://www.youtube.com/watch?v=JQ0tQFeQU1A>

<https://www.youtube.com/watch?v=E6rdf4VwzPU>

ЗАДАЦИ:

Прочитати и погледати задати материјал, одговорити на питања на 92.,94. и 96 страни. **Овај домаћи задатак не треба слати!**