



SPORTSKA REKREACIJA - POTREBA MLADIH

- Rekreacija obuhvaća sve vrste aktivnosti u slobodnom vremenu čovjeka koje doprinose razvoju stvaralačkih potencijala, zdravlja, životnog optimizma zadovoljstva i kvalitete života čovjeka.



Suština sportske rekreacije je da omogući djeci da kroz sportsko-rekreativne aktivnosti zadovolji svoje potrebe za:

- ⊙ kretanje i igru
- ⊙ sadržanije, korisnije i kreativnije provodi slobodno vrijeme
- ⊙ održava i unapređuje svoje opće tjelesne i radne sposobnosti

Da bi se rekreirali možemo:

- ◉ plivati(plivanje relaksira i blagotvorno djeluje na srce pluća i mišiće i zglobove)
 - ◉ voziti bicikl(ovo je idealan način rekreativne aktivnosti koja pogoduje održavanju ali i uspostavljanju psihofizičkog zdravlja)
 - ◉ voziti role(dobra aerobična vježba koja pomaže očuvanju zdravlja)
 - ◉ hodati/šetati/planinariti (prirodni oblik kretanja koji ima veoma dobar utjecaj na zdravlje)
 - ◉ skakati(tu spadaju skok u dalj s mjesta ili sa zaletima) i sl.
-
- ◉ Učenici od IV do IX razreda, na izletima, osim pješčenja mogu imati i: odbojku na travi, razne štafete, povlačenje užeta...

Osim sjedenja za računarima možemo se se rekreirati i na druge načine:

- ⦿ jutarnje vježbe nakon ustajanja
- ⦿ vježbanje prije spavanja

⦿ amsarhadzimujic@gmail.com