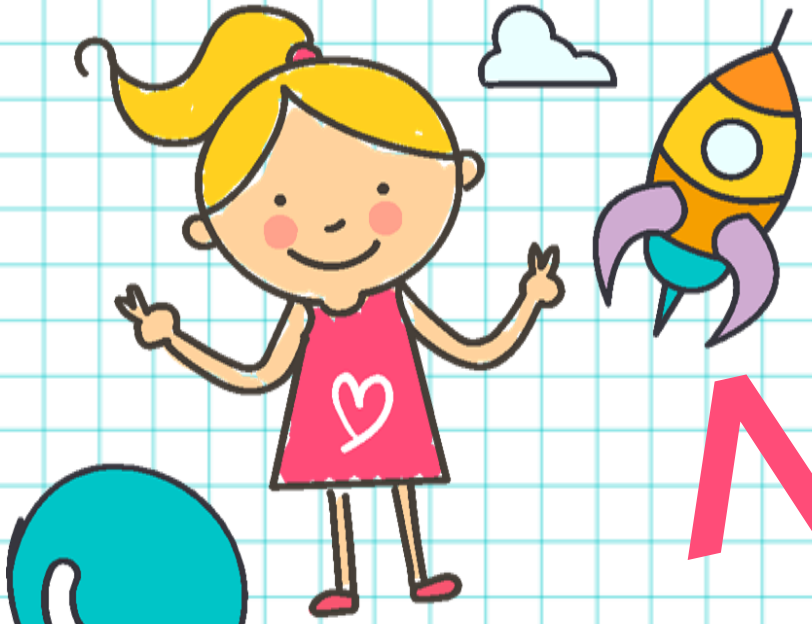
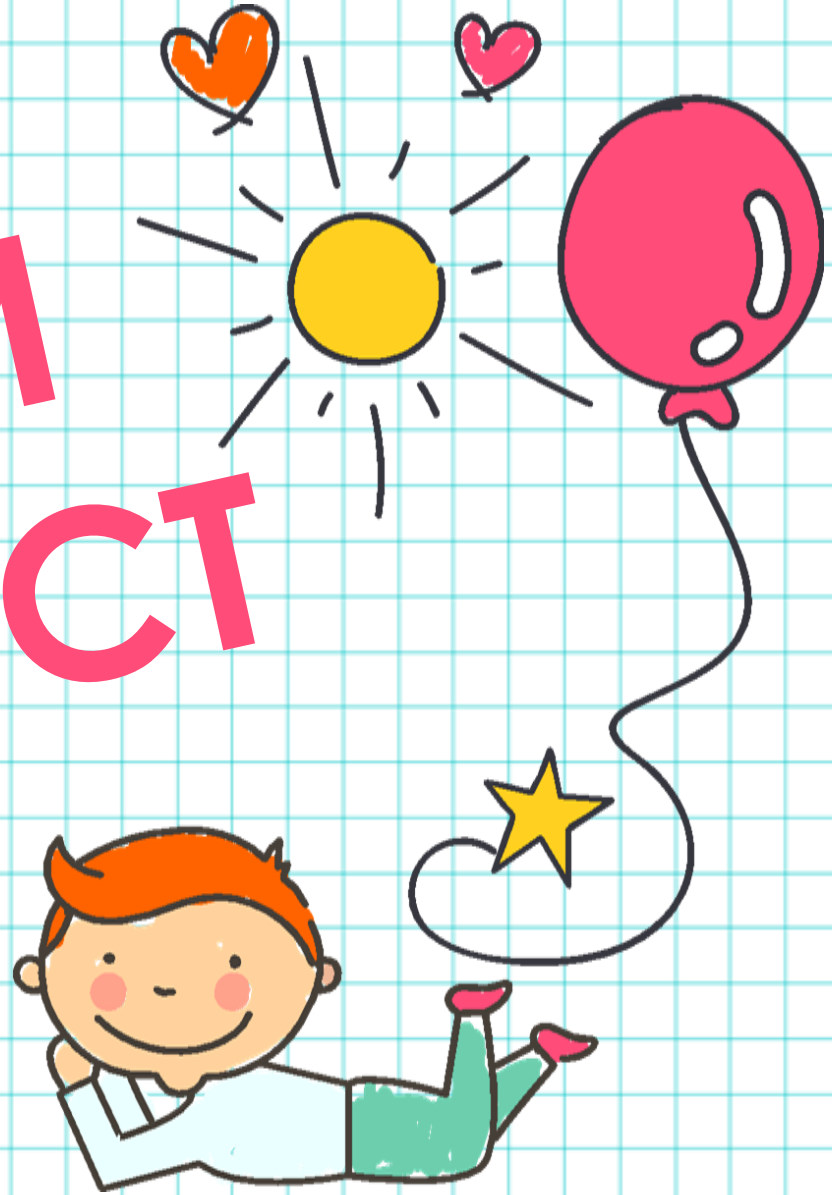


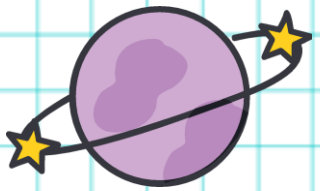
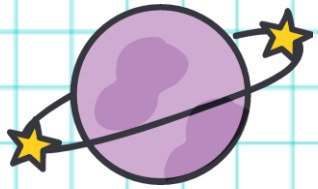
ЛЕТЊИ РАСПУСТ

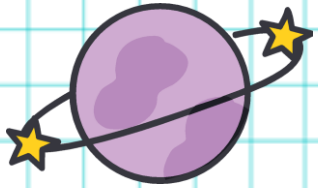
9,8,7,6,5,4,3,2,1,0

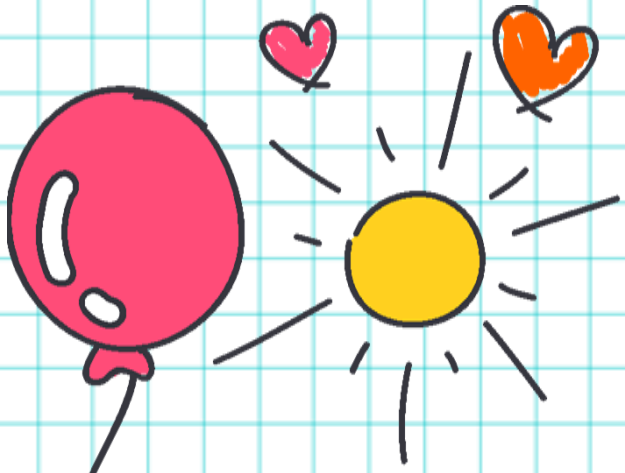


РАСПУСТ

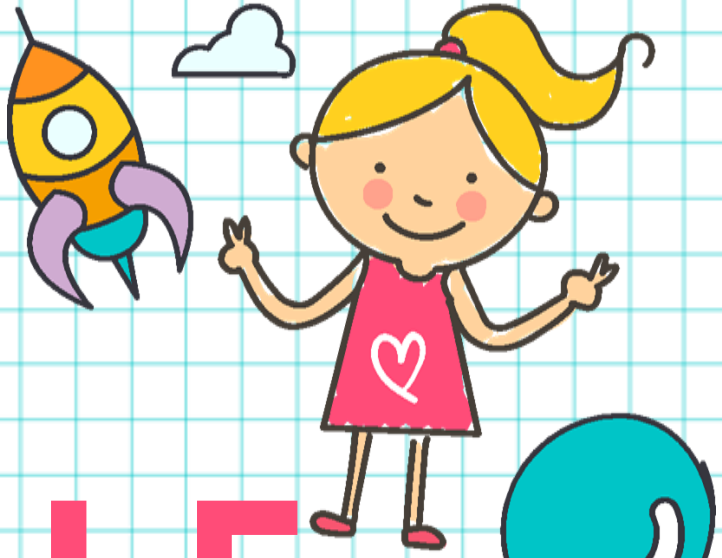
Коначно је дошао омиљени део године сваког школарца, а то је летњи распуст! Јул и август су идеални за живот у природи на ваздуху. Постоји много начина како можете квалитетно да проведете распуст. Ово вам ми препоручујемо...

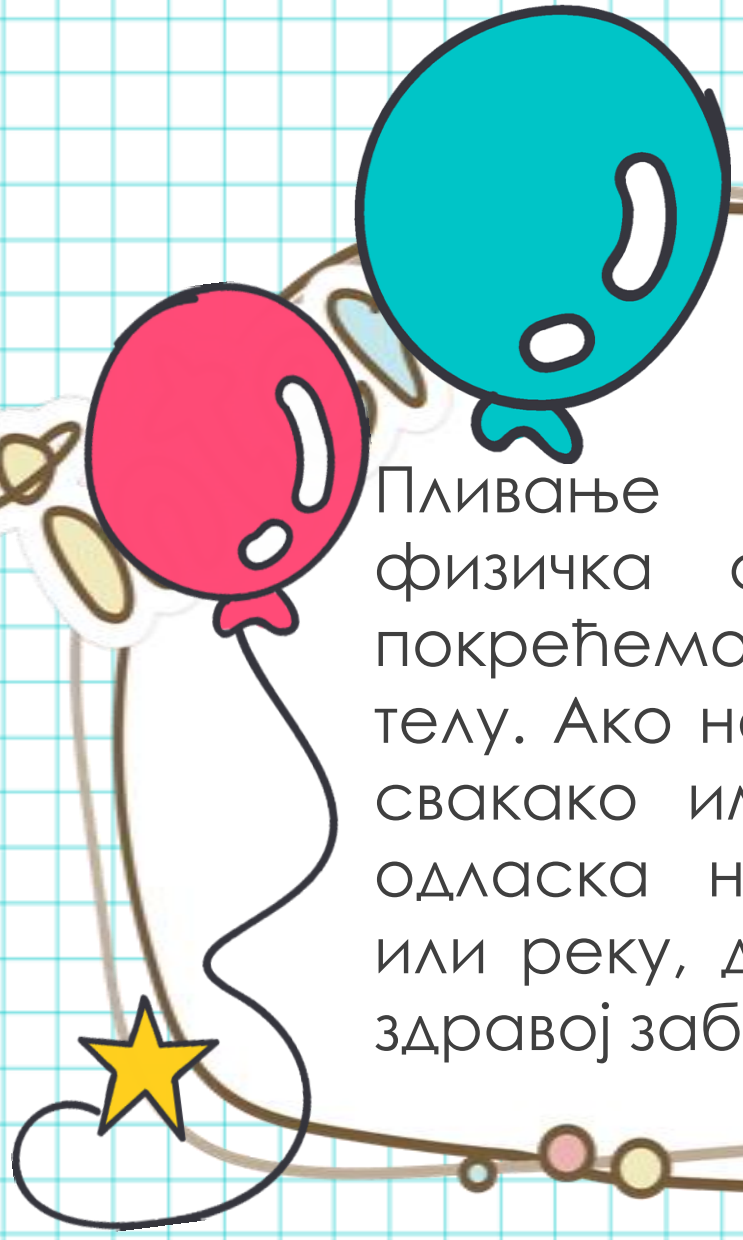







ПЛИВАЊЕ





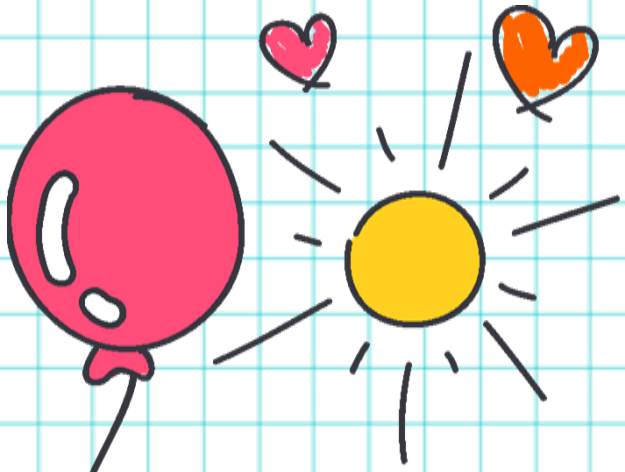
Пливање је најздравија физичка активност, којом покрећемо све мишиће у телу. Ако не идете на море, свакако имате могућности одласка на базен, језеро или реку, да уживате у овој здравој забави.

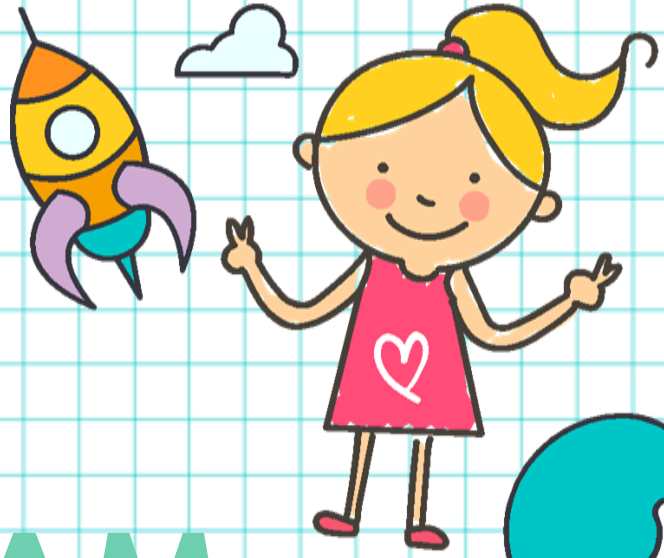
ПЛИВАЊЕ

Не бежите од Сунца, него цело лето скупљајте витамин Д, како би били здрави целе године, уз **обавезно** коришћење заштитних фактора.

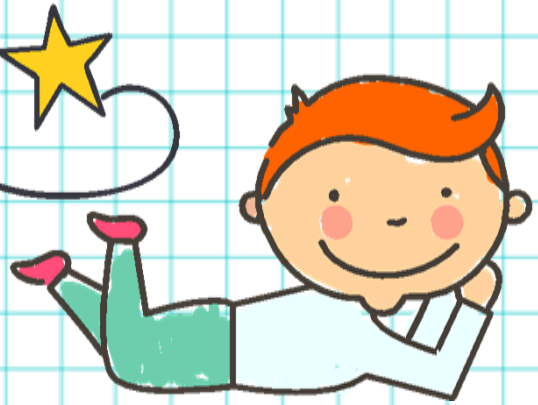
Пецање са татом или братом оставља трајне лепе успомене

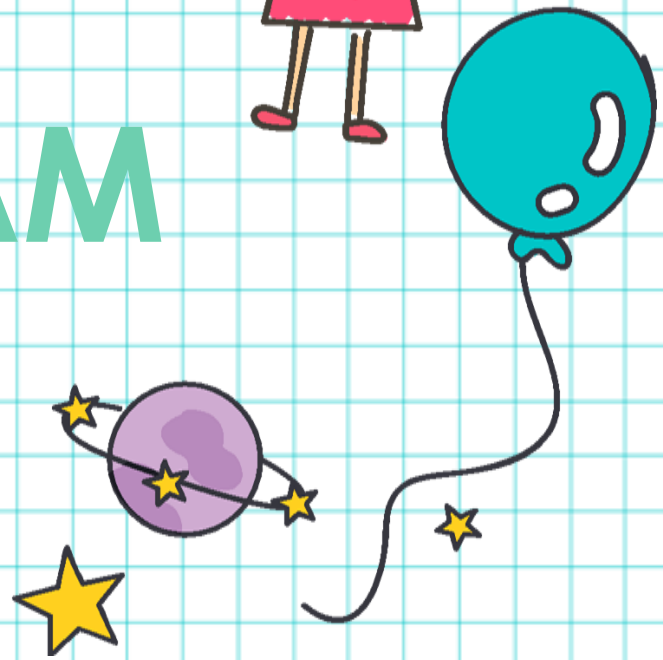
Одбојку је најлепше играти са другарима на песку или трави.





БИЦИКЛИЗАМ





Вожња бициклом покреће све мишиће и одлична је ментална терапија...да вам не би било досадно увек одредите циљ.

Можете да нацртате мапе пута, испишете станице на којима ћете правити паузе за предах, воду или храну. Сваки пут повећајте километражу и бирајте занимљиве локације!

Ролери, скејт, тротинет, такође могу бити један од избора за спортску активност.

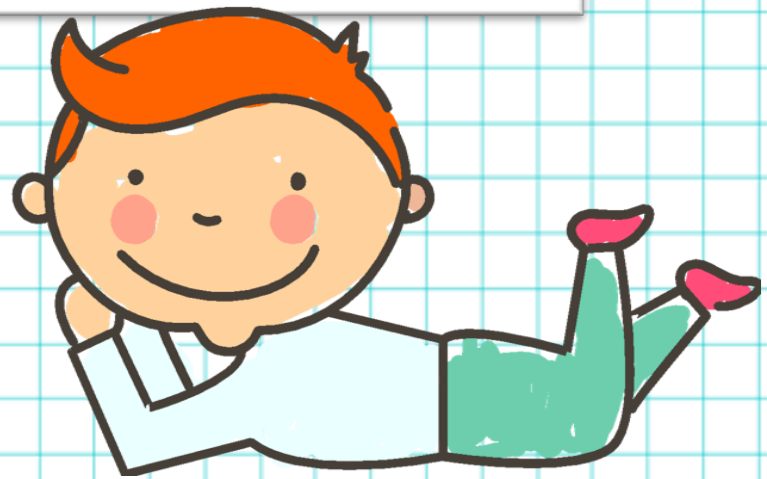
Шетња и јахање коња буди у вама племенитост, стичете радне навике, развијате храброст, самосталност. Нема лепшег осећаја од миловања коња и његове захвалности када га почастите коцком шећера.

На летњем распусту је све забавно па чак и када радите... Изненадите своје најближе покосите траву и уредите двориште...

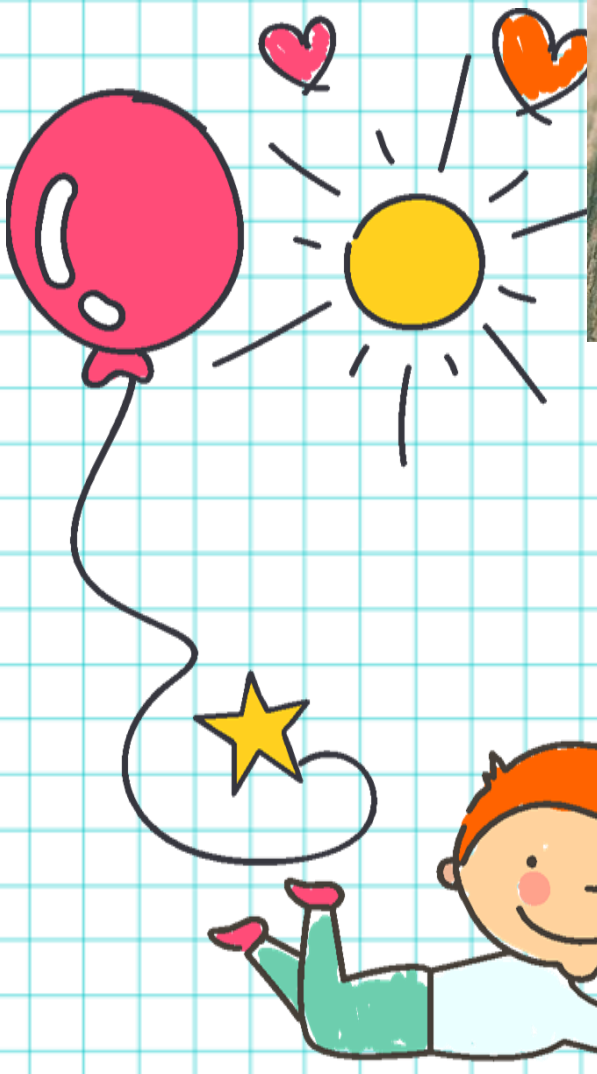
Природа је свуда око нас.

Истражите вашу ливаду, може вас изненадити колико занимљивог света живи око нас...

Опустите се, читајте и уживајте !



Немојте да заборавите да пијете пуно цеђених сокова и наравно лето не сме да вам прође без сладоледа, укусне лубенице и диње...



Децо уживајте у лету и природи и заборавите на мобилне телефоне и компјутере!

ЛЕП РАСПУСТ!!