



Udruga Rijeka Danas, Ede Jardasa 26, Rijeka • Web: <http://www.rijekadanas.com/> • eMail: info@rijekadanas.com

Rijeka, 23.03.2023.

MATERIJALI S PREDAVANJA – Magični svijetovi: Tijelo i um
22.03.2023. **u sklopu projekta 'Brini se danas da bi bolje živio sutra'**
za izvještaj i objavu na internet stranici www.brinidanas.com -
UP.02.2.1.08.0205

Za pripremu za predavanje utrošeno je 35 radnih sati

Za izradu materijala za predavanje i objavu na web stranici – 6 sati

Predavanje je održano 22.03.2023. u trajanju od 3 sata

Završno izvješće – 6 sati

Ukupno za pripremu, izradu materijala, održavanje predavanja i pisanje izvješća – 50 sati

Tijelo - trči, jede i diše i još puno toga. Tijelo - kreće se. Čovjek je živo biće rađa se, hrani se, raste, kreće, odumire i umire.

Moje tijelo je moj dom. 24 sata dnevno/7 dana tjedno/365 godišnje.

Um.Tijelo.Zdravlje.

1. Definirajte svoje „zašto“
2. Odredite vlastite prioritete
3. Dnevnik provedenog vremena u aktivnostima koje pomažu ostvarivanju svojih prioriteta
4. Slobodno vrijeme za aktivnosti koje te čine sretnim/om
5. Kako se pridržavati dobrih navika
6. Uvrsti fizičku aktivnost i pripremu zdravih obroka u svoj dnevni raspored
7. Analiziraj svoje (ne)uspjeha na dnevnoj/tjednoj/mjesečnoj i godišnjoj razini

IVANA LAZAREVIĆ RUKAVINA



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.