

DOBRE NAWYKI DAJĄ WYNIKI

Kto trenuje, ten zyskuje

1 Co robisz, synu? Zgubiłeś coś?

2 Nie, ale założyłem się z Zuzą, że się zegnę jak żyrafa, bo ona to potrafi nawet mostek zrobić, ale... coś mi nie idzie.

3 Superpomysł! Ćwiczenia rozciągające pomagają osiągać lepsze wyniki w sporcie oraz utrzymać prawidłową sylwetkę. Pamiętaj tylko, że twoje ciało potrzebuje czasu, by się przyzwycząić.

4 Trener piłki nożnej powiedział, że muszę to robić regularnie, żeby widzieć efekty. Pomyślałem, że spróbuję tak ćwiczyć co drugi dzień.

1 O, widzę, że ambitnie. Patrz, ja to robię tak...

2 Ej, tato, jak to jest, że tobie wychodzi, a mnie nie?

3 Po prostu moje mięśnie, dzięki regularnym ćwiczeniom na siłowni, są bardziej elastyczne.

1 ??

2 Kuba chce zaimponować Zuzi.

3 Wpatrując się w podłogę?

4 Tatoooo...

5 Chłopaki, ja wam pokażę. Tak to się robi!

1 Czyżbym was zaskoczyła? Mam nadzieję, że nie zaskoczę was tym, że za sukces w sporcie odpowiada również zdrowa dieta.

2 Wow!

3 To znaczy, że jak zjem dużo bananów, to będę silny jak goryl?

4 ??

5 Banany są źródłem energii i potasu, który pomaga mięśniom dobrze pracować. Jedząc je, nie staniesz się gorylem, ale będziesz miał więcej siły np. do biegania i gry w piłkę.

1 Grosik to przykład na to, że doskonałą kondycję można osiągnąć dzięki aktywności fizycznej.

2 Taaak, wygląda, jakby właśnie skończył zajęcia jogi dla zaawansowanych.

3 Zawsze gotowy do biegu, skoku i zabawy – jego mięśnie na pewno pracują na pełnych obrotach. Też tak chcę!

4 Od dzisiaj to ja będę chodził z nim na popołudniowe spacery. To przecież dodatkowa porcja ruchu.

TYDZIEŃ PÓŹNIEJ

1 Jak ci idzie?

2 Coraz lepiej. Regularne ćwiczenia i codzienne spacery z Grosikiem przyniosły już pierwsze efekty.

3 Widzisz, synu, dobre nawyki dają wyniki.

4 Tak, Kubusiu, trening czyni mistrza. Spacer z psem to sposób na rozwijanie kondycji, poprawę nastroju i budowanie więzi z pupilem. Bo kto jak nie on namówi cię na aktywność w czasie deszczu?

MĄDRA GŁOWA TO PRZECHOWA

Nordic walking, czyli marsz ze specjalnymi kijkami, pobudza do pracy ciało od stóp do głów, angażuje nawet 90% układu mięśniowego, czyli aż 600 mięśni. Dla porównania spacer bez kijków angażuje znacznie mniejszą liczbę mięśni – około 30% całego układu mięśniowego. Uprawiając nordic walking, sprawiamy, że pracują mięśnie nóg, brzucha, pleców, rąk i bioder. Jeśli trenujesz regularnie, wzmacnia się ciało, poprawia koordynacja oraz sprawność myślenia. Najlepsze efekty osiągniesz, pokonując codziennie od 2,5 do 5 km pieszo, ale aktywność 2-3 razy w tygodniu, nawet na nieco mniejszych dystansach, również może przynieść wymierne i zaskakująco dobre rezultaty.

QUIZ

1. Uzupełnij brakujące litery w wyrazach i odczytaj hasło. Wykorzystaj litery z ramki.

PI__A, __U_AJNOGA, ROW__R W RU_H,

MIEJ DO_RE N_WYKI I BA_Ż ZDRÓW!

E	Ł	H	C	B	K	D	L	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---

2. Prawda/fałsz – oceń prawdziwość podanych zdań. Wpisz P, jeżeli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

- a) Dzieci w wieku 5-17 lat powinny codziennie poświęcić na aktywność fizyczną, np. jazdę na rowerze, grę w piłkę, taniec, pływanie, minimum 60 minut.
- b) Regularne uprawianie sportu poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie i kości oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- c) Spacer zalicza się do aktywności fizycznej.

☐
☐
☐

3. Uzupełnij tabelę. Tabela pomoże Ci wypracować zdrowe nawyki związane z aktywnością fizyczną. Wpisz, ile czasu każdego dnia zajęła Ci dowolna aktywność, np. spacer, pływanie, jazda na rowerze.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Czas przeznaczony na aktywność fizyczną							

Podobną tabelę możesz przygotować samodzielnie na każdy kolejny tydzień, wpisując czas i rodzaj aktywności – dzięki temu łatwiej Ci będzie kontynuować kształtowanie zdrowych nawyków.