JUNIOR

PKO Bank Polski

RUSZAJ PO ZDROWIE, CZYLI DLACZEGO WARTO PROWADZIĆ AKTYWNY TRYB ŻYCIA?

2

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5
RUCH TO PODSTAWA, CZYLI BĄDŹ AKTYWNY KAŻDEGO DNIA 6
WF – LUBIĘ TO! 10
TRENING CZYNI MISTRZA 14
GRAJ FAIR! 18
ZRÓB TO SAM 22
GRAJ W KLASY! 26
SPORT DLA KAŻDEGO 29
GRAJMY RAZEM! 32
OD AMATORA DO ZAWODOWCA 36

WSTĘP

„W zdrowym ciele zdrowy duch" – powiedział dawno temu rzymski poeta Juwenalis z Akwinu.

Już w czasach starożytnych ludzie byli przekonani, że ruch to podstawa udanego życia. Ważne są zarówno aktywność fizyczna, jak i odpowiednie odżywianie.
Zdrowie fizyczne oznacza lepsze samopoczucie, a to przekłada się na pogodę ducha, odporność na stres, a nawet zapał i motywację do nauki. No i można się przy tym świetnie bawić! Podczas kolejnych przygód Kasia i Kuba zabiorą Was w świat sportu. Pokażą, że odpowiednie przygotowanie, upór w osiąganiu celu, systematyczność, cierpliwość i przestrzeganie reguł mogą wiele zdziałać, także w innych dziedzinach życia. I wcale nie potrzebujecie do tego dużo pieniędzy – wystarczą dobre chęci! Bez względu na to, czy chcecie w przyszłości być sportowcami, czy gracie w piłkę z kolegami dla zabawy, pamiętajcie, że ruch dla każdego bez wyjątku jest doskonałym sposobem na nabranie sił przed wyzwaniami, które na Was czekają.

Trzymamy kciuki i zapraszamy do lektury!

RUCH TO PODSTAWA, CZYLI BĄDŹ AKTYWNY KAŻDEGO DNIA

Kuba uwielbia układać z klocków wysokie budowle. Tym razem postanowił zbudować wieżę ze wszystkich klocków, które ma.

– Będzie wysoka jak Lokatka! – uśmiecha się do żyrafy Lokatki, obserwującej go z zaciekawieniem.

Jednak wieża Kuby nie chce stać prosto. Chwieje się i upada na podłogę, a elementy rozsypują się po całym pokoju.

– Zbudujmy piramidę. Pomogę ci – proponuje starsza siostra Kasia, widząc smutną minę chłopca.

– Pamiętaj, że w każdej budowli najważniejsza jest podstawa – dodaje.

Lokatka strzyże uszami i uśmiecha się. Też jest tego zdania.

Kuba jednak nie słucha dobrych rad.

– Te cztery czerwone klocki na dole wystarczą! Są wielkie! – upiera się.

– Zobacz. – Kasia pokazuje bratu. – Najpierw musi być stabilna podstawa, która zawiera najwięcej elementów. Wtedy całość się nie przewróci. Tak samo jak w piramidzie zdrowego żywienia. Słyszałeś o niej?

Kuba przecząco kręci głową.

– Ta piramida pokazuje, co powinniśmy jeść i w jakich ilościach...

– Żeby się nie przewrócić? – wtrąca Kuba.

Kasia uśmiecha się szeroko.

– Tak, Kubo, żeby mieć siłę i być zdrowym. Podstawą piramidy jest ruch! Drugi jej poziom stanowi to, co lubię jeść najbardziej, czyli warzywa.

Kasia robi piękny szpagat. Od zeszłego roku chodzi na zajęcia z akrobatyki.

Tymczasem Kuba kończy budować piramidę. Lokatka ją ogląda i mruga z podziwu, kiedy Kuba kładzie ostatni klocek na czubku budowli.

– Jaka wspaniała piramida! – W drzwiach pokoju stają rodzice. – Widzę, że już rozumiecie, o co chodzi w jej konstruowaniu – mówi tata.

– Podstawa piramidy musi być największa i zawierać najwięcej elementów. Piramida zwęża się ku górze, a na jej szczycie jest tylko jeden klocek – opowiada dumnie Kuba.

– Podobnie jest z piramidą żywienia. Dzięki niej wiemy, które produkty powinniśmy jeść codziennie, a które tylko czasami, na przykład raz w tygodniu. Pokazuje też, których należy unikać, bo są szkodliwe – tłumaczy mama. W rękach trzyma miseczkę owoców dla dzieci. Ma też pęczek świeżego szpinaku dla Lokatki,

2h/24
8h

która wyciąga po niego szyję. Tata stawia na stole dzbanek wody z cytryną i dwie szklanki.
– Jednak zdrowa dieta to jeszcze za mało. – Tata nalewa dzieciom wodę. – Podstawą naszego zdrowia jest aktywność fizyczna.
– Ruch! – dopowiada Kuba i popija wodę. Teraz dopiero poczuł, jak bardzo był spragniony.
Tata kiwa głową.
– Ruch potrzebny jest każdemu, niezależnie od wieku. Poprawia sprawność organizmu, wzmacnia kości oraz mięśnie, zapobiega nadwadze. Dzięki systematycznym ćwiczeniom stajemy się zdrowsi – dodaje mama.
– Ja to wiem! – Kasia znów robi szpagat. – Uwielbiam chodzić na akrobatykę! Po każdych zajęciach czuję pozytywną energię.
– Mogę nawet wytłumaczyć dlaczego. – Lokatka uśmiecha się tajemniczo. – Podczas ruchu mózg produkuje endorfiny, czyli tak zwane hormony szczęścia. To one poprawiają twój nastrój, Kasiu.
– To dlatego biegasz codziennie rano po parku? – dopytuje Kasia Lokatkę.
Żyrafa twierdząco kiwa głową.
– Aktywność fizyczna sprawia, że mózg jest lepiej dotleniony. To poprawia pamięć, koncentrację i szybkość uczenia się.
– Dzięki temu łatwiej dostać piątki w szkole. – Lokatka mruga okiem.
– I pamiętajcie, że to nie musi być od razu sport wyczynowy, wystarczy umiarkowany wysiłek – dodaje tata. – Spacer lub jazda na rowerze to też ćwiczenia. A nawet wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy.

Kasia uśmiecha się do Lokatki, która kończy jeść szpinak.
– Podobnie jest z posiłkami. Teraz już wiem, że jeśli zwracamy uwagę na to, co i w jakiej ilości jemy, czujemy się zdrowsi. – Dziewczynka częstuje się liściem szpinaku od Lokatki. – I mamy lepsze samopoczucie.
– I jeszcze więcej siły do budowania piramid z klocków – mówi z uśmiechem Kuba.

Teraz Kuba rozumie, że mocna i stabilna podstawa to gwarancja sukcesu w każdej dziedzinie.
A żeby być zdrowym, nie wystarczy po prostu jeść. Ważne jest to, co jemy, w jakich ilościach i o jakiej porze.
(Więcej o zasadach zdrowego odżywiania w publikacji „Apetyt na zdrowie – czyli o zasadach zdrowego odżywiania, świadomym kupowaniu i niemarnowaniu żywności", dostępnej na stronie internetowej www.pkobp.pl/junior).

PORADA LOKATKI

- Aktywność fizyczna powinna być stałym punktem każdego dnia.
- Co najmniej 60 minut dziennie – tyle czasu na aktywność fizyczną powinny poświęcać dzieci i młodzież (osobom dorosłym zaleca się 30 minut).
- Jeżeli nie możesz jednorazowo przeznaczyć na ruch 60 minut, rozłóż aktywność fizyczną na krótsze okresy, ale co najmniej 10–20-minutowe. Każdego dnia próbuj zwiększać swoją aktywność.
- Wysypiaj się! Dla zdrowia potrzebujesz 8 godzin snu.
- Pij dużo wody – minimum 1,5 litra dziennie. Możesz do niej dodać owoce (np. cytrynę albo pomarańczę) lub zioła (np. miętę).

CZY WIESZ, ŻE...

Aktywność fizyczna to również:

- energiczny marsz do szkoły lub na przystanek, spacer z psem,
- chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy lub schodów ruchomych,
- wykonywanie prostych ćwiczeń, np. przysiadów, skłonów, podskoków, w czasie oglądania telewizji,
- pomaganie rodzicom w codziennych czynnościach, sprzątanie swojego pokoju, odkurzanie.

WF – LUBIĘ TO!

Jest wieczór. Kasia i Kuba pakują tornistry do szkoły. Dużo tego. Podręczniki i zeszyty do matematyki, polskiego i angielskiego.

– Wspaniale, że jutro mamy WF! – Kuba wrzuca do plecaka strój gimnastyczny.

Kasia też uwielbia lekcje wychowania fizycznego. Jest najlepsza w siatkówce.

– Nie zapomnijcie o wodzie. To ważne, żeby pić w trakcie ćwiczeń i po nich – przypomina im mama.

Dzieci kiwają głowami. Każde ma swój bidon na wodę, który można napełniać wielokrotnie.

Następnego dnia w szkole Kuba spotyka Przemka, który ciągle zapomina stroju na WF. Czasem przynosi zwolnienie od rodziców. Zdarza mu się też spóźnić na lekcje tak bardzo, że nie wchodzi już na boisko. Dziś Przemek wyjątkowo ma strój, ale jest zdenerwowany.

– W końcu będziemy mogli razem poćwiczyć i pobiegać. – Kuba naprawdę się cieszy, bo lubi Przemka.

– Ja nie przepadam za ćwiczeniami. Nic mi się nie udaje. – Przemek wzrusza ramionami.

Kuba zastanawia się, co zrobić, żeby przekonać kolegę.

– Nie przejmuj się tak. Na lekcjach WF-u chodzi o to, żeby się dobrze bawić. Nie każdy musi zostać od razu mistrzem – tłumaczy. – No i dzięki ćwiczeniom można poprawić sprawność i szybkość.

Przemek spuszcza głowę.

– Kiedyś, jak grałem w piłkę, nazwali mnie niezdarą. Dlatego nie lubię WF-u – mówi szeptem.

Kuba nie może uwierzyć. Przestać ćwiczyć z powodu jednego przezwiska i pozbawiać się takiej przyjemności?

– Z uprawiania sportu można mieć naprawdę dużo radości, jest tyle dyscyplin do wyboru. Może lubisz biegać, skakać albo pływać?

Przemek zastanawia się przez chwilę.

– Właściwie to często chodzę na basen z rodzicami. I to jest bardzo przyjemne. Dobrze sobie radzę w wodzie, a tata mówi nawet, że pływam jak ryba.

– No widzisz! Skoro na basenie dobrze ci idzie, to może z innymi dyscyplinami będzie podobnie. Moja siostra ćwiczy akrobatykę. Na początku słabo sobie radziła na zajęciach, a teraz jest najlepsza w grupie.

– Jak to? – dziwi się Przemek.

– Po prostu nie zrażała się niepowodzeniami. I nigdy nie opuściła żadnych zajęć – tłumaczy Kuba. Proponuje koledze, żeby poszli zobaczyć, jak dziewczynki w drugiej sali rozgrywają mecz

ZESPÓŁ KASI JEST ZGRANY! WIDAĆ, ŻE DUŻO RAZEM ĆWICZĄ.
I DOBRZE SIĘ PRZY TYM BAWIĄ!

siatkówki. Przemek z zaciekawieniem obserwuje Kasię, która zagrywa piłkę. Jest skupiona, ale i zadowolona. Widać, że siatkówka sprawia jej wiele radości. Tymczasem chłopcy muszą już wracać do swojej sali, bo przyszedł ich nauczyciel.

Na początku lekcji Przemek i Kuba w ramach rozgrzewki biegają i wykonują ćwiczenia. Następnie wraz z kolegami z klasy rozgrywają długo oczekiwany mecz piłki nożnej.

Po powrocie do domu Kuba opowiada rodzicom o swojej rozmowie z Przemkiem. Dodaje też, że podziwiali wspólnie grę Kasi.

– Może dzięki tobie Przemek zmieni swoje nastawienie? – mówi z uśmiechem mama. – I na dobre przekonasz go, że zajęcia ruchowe są bardzo przyjemne. Koszykówka, lekka atletyka, gimnastyka, dwa ognie. WF jest tak samo ważny jak inne lekcje w szkole. Sport poprawia koncentrację, a dzięki niej można na przykład poprawnie rozwiązywać zadania z matematyki – dodaje.

Kuba z entuzjazmem kiwa głową.

– Byłem dziś kapitanem drużyny – chwali się rozpromieniony. Bardzo lubi to zadanie. Bycie odpowiedzialnym za swoją drużynę daje mu wiele satysfakcji.

– A jak radził sobie Przemek? – dopytuje tata.

Kuba uśmiecha się. Przypomina sobie, jakiego ładnego gola strzelił dziś kolega. Nikt się tego nie spodziewał. Przemek też był zaskoczony swoimi umiejętnościami. W drugiej części meczu poszło mu trochę gorzej, ale nikt nie miał o to pretensji. Dużo z siebie dawał w trakcie gry i wszyscy to widzieli.

– Całkiem dobrze sobie radził! Strzelił nawet bramkę! Chyba zrozumiał, że wspólna gra to świetna zabawa i mnóstwo dobrych emocji.

PORADA LOKATKI

Wychowanie fizyczne daje okazję do spróbowania swoich sił w różnych dyscyplinach sportowych, sprawdzenia się i budowania sprawności fizycznej. WF jest tak samo ważny jak inne zajęcia w szkole, ponieważ w zdrowym ciele zdrowy duch i umysł!

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Jeśli uprawiasz sport, to łatwiej skupić ci się na nauce.

P / F

Lekcje WF-u to dobry sposób na poprawę sprawności fizycznej.

P / F

WYKREŚLANKA

Odszukaj i wykreśl 6 przedmiotów z planu lekcji Kuby. Pozostałe litery utworzą nazwę jego ulubionego przedmiotu.

W	M	A	T	E	M	A	T	Y	K	A
Y	C	H	O	W	M	U	Z	Y	K	A
H	I	S	T	O	R	I	A	A	N	I
E	A	N	G	I	E	L	S	K	I	F
I	Z	Y	C	Z	P	O	L	S	K	I
P	R	Z	Y	R	O	D	A	N	E	.

QUIZ

1. **W zajęciach WF-u warto uczestniczyć, ponieważ:**
   - **a.** Można zdobywać medale i to jest najważniejszy cel ćwiczeń
   - **b.** Można śpiewać piosenki z kolegami
   - **c.** Można świetnie się bawić i jednocześnie dbać o zdrowie poprzez wysiłek fizyczny

2. **Lekcje WF-u są:**
   - **a.** Tak samo ważne jak inne zajęcia szkolne
   - **b.** Mało ważne, można je opuszczać
   - **c.** Męczące i zajmują czas potrzebny na naukę

TRENING CZYNI MISTRZA

Rodzice zapisali Kubę i Kasię na lekcje pływania. Dwa razy w tygodniu rodzeństwo ćwiczy w grupie z innymi dziećmi. Ich instruktor wskakuje do wody razem z nimi. Porusza się zwinnie jak ryba, na co dzieci patrzą z podziwem. Instruktor powtarza im wtedy, że i one będą kiedyś pływać równie dobrze.

Niedawno uczył ich pływać kraulem, a na koniec zajęć wszyscy grali w piłkę wodną. Było bardzo wesoło.

W szatni Kuba ogłosił, że jego celem jest zdobycie karty pływackiej. Taka karta to dowód, że się już wiele umie.

Dzisiaj Kuba nie chce jednak iść z siostrą na zajęcia. Kiedy Kasia weszła do pokoju, nawet nie oderwał oczu od komputera.

– Spóźnimy się! – woła Kasia do brata. W ręku trzyma już kostium i czepek. – Instruktor nie będzie zadowolony – dodaje.

Kuba wzrusza ramionami.

– Chcę jeszcze pograć na komputerze. Idź sama – mówi, nie patrząc nawet na siostrę.

– Ostatnio świetnie pływałeś – zauważa Kasia. – Myślałam, że ci się podobało.

– Dalej mi się podoba, ale teraz chcę pograć w grę.

Żyrafa Lokatka kręci głową z dezaprobatą, a Kasia stwierdza:

– Kubo, trenować trzeba systematycznie. To tak samo jak z oszczędzaniem.

– To prawda, oszczędzam systematycznie i uzbierałem już całkiem sporą sumę. – Kuba jest z siebie dumny.

Wszyscy w domu od dawna wiedzą, że Kuba chce pojechać do parku rozrywki. Rodzice obiecali, że jak będzie oszczędzał, dołożą mu brakującą kwotę.

– Oszczędzasz systematycznie, ale nie chcesz systematycznie chodzić na basen? – dziwi się Kasia. – Czy nie widzisz, że bez tego nigdy nie osiągniesz celu i nie zdobędziesz wymarzonej karty pływackiej?

Lokatka przytakuje.

W drzwiach pojawia się mama.

– Kubo, sam zauważyłeś, jak ważna jest systematyczność w oszczędzaniu. Jeśli odkładamy nawet małe kwoty, ale robimy to regularnie i przez dłuższy czas, to możemy zebrać sporo pieniędzy i przeznaczyć je na różne rzeczy.

– Na zakup sprzętu sportowego, ubrania albo książki – wylicza Kuba. Już tak kiedyś zrobił. Zaoszczędził na piękny album o psach, który sam sobie kupił w księgarni.

– Przecież ty oszczędzasz na oprocentowanym koncie dla dzieci – przypomina mama.

Lokatka przytakuje.

SPORT JEST JAK OSZCZĘDZANIE. TRENOWAĆ TRZEBA SYSTEMATYCZNIE. TYLKO WTEDY OSIĄGNIESZ DOBRE WYNIKI.
MASZ RACJĘ. OSZCZĘDZAM SYSTEMATYCZNIE I UZBIERAŁEM JUŻ CAŁKIEM SPORĄ SUMĘ. OSTATNIO KUPIŁEM SOBIE ŚWIETNY ALBUM O PSACH.
DZIECI, NIE MA SIĘ CO OCIĄGAĆ... ZBIERAJCIE SIĘ, JEŚLI NIE CHCECIE SIĘ SPÓŹNIĆ. TRENER CZEKA!
Lokatka

Kasia pakuje kostium i klapki do specjalnej nieprzemakalnej torby.

– Skoro stosujesz te wszystkie zasady przy oszczędzaniu, to wypróbuj je i przy pływaniu. Dzięki systematycznym treningom z pewnością zdobędziesz kartę pływacką, na której tak ci zależy.

– Kasia nie przestaje zachęcać brata do pójścia na basen.

Wreszcie Kuba również zaczyna pakować swoje przybory pływackie.

Na pływalni oczywiście jest wspaniale. Instruktor wszystko tłumaczy i Kuba świetnie sobie radzi w wodzie, doskonale się przy tym bawiąc. Teraz już wie, jak wiele by stracił, nie przychodząc dziś na lekcję.

– Myślałem, że jak raz nie pójdę, to potem nadrobię zaległości. Zmieniłem zdanie. Systematyczny trening to najlepsza droga do mistrzostwa. Zwłaszcza gdy sprawia tyle przyjemności – mówi Kuba i dziękuje Kasi, że go przekonała do udziału w zajęciach z pływania.

– Wiesz, co mówisz. W końcu jesteś mistrzem oszczędzania – odpowiada Kasia, a potem z podziwem śledzi wzrokiem, jak brat płynie kraulem przez całą długość basenu. Kiedy Kuba wraca, Kasia dodaje: – Jeśli będziesz regularnie ćwiczył, to może nawet zdobędziesz kiedyś medal olimpijski.

PORADA LOKATKI

Jeśli chcesz zrealizować cel, pamiętaj o systematyczności. Wyznacz konkretne dni, które będziesz poświęcać na treningi i ćwiczenia. Dąż do tego, aby połączyć zajęcia sportowe z innymi ważnymi aktywnościami: nauką, spotykaniem się z rówieśnikami, hobby, sprzątaniem swojego pokoju czy spędzaniem czasu z rodziną. Pomoże Ci w tym przygotowany wcześniej plan. Pamiętaj, że opanowanie niektórych z zaplanowanych umiejętności może wymagać więcej czasu, niż mogło Ci się początkowo wydawać.

Jeśli zależy Ci na sukcesie sportowym, zdobyciu i rozwijaniu umiejętności lub sprawności, określ cele, do których będziesz dążyć. Wskaż również, w jakim czasie chcesz je osiągnąć: do końca roku, do wakacji itp. Niektóre cele można zrealizować szybko, na inne potrzeba więcej czasu. Należy również przemyśleć i wskazać poszczególne etapy zdobywania umiejętności, np. „oswoję się z wodą", „zapiszę się do szkółki pływackiej".

MOJE CELE SPORTOWE

Zastanów się, co pragniesz osiągnąć w zakresie aktywności fizycznej czy sportu. Najpierw określ swój cel długoterminowy i czas jego realizacji. Potem wskaż poszczególne kroki, czyli cele krótkoterminowe, dzięki którym osiągniesz cel długoterminowy. Wpisz terminy realizacji poszczególnych etapów.

Co chcę osiągnąć, czyli mój cel długoterminowy:

.....

.....

.....

.....

Do kiedy chcę osiągnąć swój cel?

.....

.....

Co zrobię, by to zrealizować – cele krótkoterminowe, terminy:

1. Cel: ..... Do kiedy? .....
2. Cel: ..... Do kiedy? .....
3. Cel: ..... Do kiedy? .....
4. Cel: ..... Do kiedy? .....

REBUS

Rozwiąż rebus, a dowiesz się, co jest ważne w uprawianiu sportu czy aktywności fizycznej.

GRAJ FAIR!

Dzisiaj w szkole, do której chodzą Kuba i Kasia, odbywa się Dzień Sportu. Wszyscy uczniowie czekali na niego przez cały rok. Zapowiada się naprawdę ciekawe wydarzenie. Można wziąć udział w zawodach lub kibicować innym.

– Po powrocie do domu koniecznie musicie mi wszystko opowiedzieć – prosi ich żyrafa Lokatka.

Dzieci jednocześnie kiwają głowami.

– Będzie super! Od dawna przygotowywaliśmy się do tego dnia na WF-ie. – Kasi głos drży z emocji. – Najważniejsze, żeby się nie spóźnić!

Kiedy przybywają na stadion, na miejscu są już wszyscy ze szkolnego klubu sportowego, a także ci, którzy trenują poza szkołą.

Dzień Sportu zaczyna się od konkursu skoku w dal. Kuba trzyma mocno kciuki za siostrę. Kasia zdobywa drugie miejsce wśród dziewcząt. Wchodzi na podium, otrzymuje srebrny medal, a następnie pamiątkowy puchar. Wszyscy biją brawo, a Kasia uśmiecha się szeroko. To była ciężka praca, ale jakie dała efekty!

Teraz czas na Kubę. Chłopiec będzie próbował swoich sił w biegu na 60 metrów.

Jest tak przejęty, że startuje, jeszcze zanim sędzia zdążył krzyknąć: „START!". Pozostali uczestnicy zaczynają swój bieg chwilę później. Kuba przybiega na metę pierwszy. Wszyscy mu gratulują. Nikt niczego nie zauważył, nawet sędzia. Widocznie przez chwilę nie patrzył na Kubę.

Pomimo zwycięstwa chłopiec jest zakłopotany. Waha się, ale w końcu mówi zdecydowanie:

– Mój start nie był fair!

Kiedy wyrzucił to z siebie, od razu mu ulżyło.

– Przecież byłeś najszybszy! – przekrzykują się koledzy.

Jak przypuszczał Kuba, nie zauważyli, że wystartował za wcześnie. Mógłby nic nie powiedzieć i zostać zwycięzcą, ale postanawia się przyznać.

– Ruszyłem za wcześnie – wyjaśnia.

Sędzia uważnie słucha chłopca.

– Jestem pod wrażeniem – mówi w końcu. – Bardzo dobrze, że nam wytłumaczyłeś, jak było. To nawet ważniejsze niż zwycięstwo w biegu.

Wieczorem rodzeństwo opowiada wszystko Lokatce, a Kasia pokazuje srebrny medal.

Kuba tym razem nie znalazł się na podium.

– Żeby cieszyć się ze zwycięstwa, wszyscy muszą mieć równe szanse – tłumaczy chłopiec, ziewając ze zmęczenia.

– A prawdziwego sportowca poznaje się po właściwym zachowaniu nie tylko w przypadku wygranej, ale i przegranej – dodaje Lokatka.

Oczywiście Kuba nie chciał nikogo oszukać. To był falstart, czyli przedwczesne rozpoczęcie biegu.

UCZCIWOŚĆ, SZACUNEK DLA INNYCH, PRZESTRZEGANIE OBOWIĄZUJĄCYCH REGUŁ – TO UNIWERSALNE ZASADY. DZIĘKI NIM ZARÓWNO SPORT, JAK I CAŁE ŻYCIE STAJĄ SIĘ LEPSZE.
GRATULACJE, KASIU, ŚWIETNIE CI POSZŁO!

Tym razem medal trafił w ręce innego chłopca. Kuba nie żałuje, że się przyznał. Uczucie, że postąpił właściwie, jest bardzo przyjemne. Dostał też od sędziego specjalną odznakę fair play.
Dzień był naprawdę długi i pełen wrażeń, więc po kąpieli dzieci szybko zasnęły.

CIEKAWOSTKA LOKATKI

**Grę uczciwą, prowadzoną w sposób zgodny z przepisami oraz z szacunkiem do pozostałych uczestników nazywamy fair play (z języka angielskiego).
Zasady fair play powinny być stosowane nie tylko na boisku, w czasie zawodów sportowych, lecz także w codziennym życiu – w relacjach z rodziną, w szkole, na podwórku, wśród znajomych i przyjaciół. Powinni o nich pamiętać zawodnicy, ale także kibice. Kulturalne zachowanie, uczciwość, sprawiedliwość, szacunek dla innych, przestrzeganie obowiązujących reguł – to uniwersalne zasady. Dzięki nim zarówno sport, jak i całe życie stają się lepsze.**

CZY WIESZ, ŻE...

Współczesne zasady fair play wykształciły się z kodeksu średniowiecznych rycerzy, który zakazywał stosowania podstępu w celu wygrania walki.

KODEKS FAIR PLAY

Jakie Twoim zdaniem zasady fair play są istotne dla sportowców i kibiców? Uzupełnij listę własnymi przykładami.

1. Przestrzegam zasad gry.
2. Okazuję szacunek innym, również rywalom.
3. Nie stosuję podstępu.
4. Nie używam obraźliwych słów/wulgaryzmów.
5. Nie fauluję.
6. .....
   .....
7. .....
   .....
8. .....
   .....

QUIZ

1. **Zasad fair play powinni przestrzegać:**
   - **a.** Tylko sportowcy
   - **b.** Tylko kibice
   - **c.** Zarówno kibice, jak i sportowcy

2. **Które z opisanych zachowań jest zgodne z zasadami fair play:**
   - **a.** Nie obrażamy, nie przezywamy przeciwników
   - **b.** Obwiniamy sędziego, jeśli przegramy
   - **c.** Wykorzystujemy nieuwagę sędziego

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Zasady fair play obowiązują wyłącznie w sporcie.

P / F

Rywalizacja fair play oznacza, że gramy czysto i uczciwie, zgodnie z przepisami.

P / F

WYKREŚLANKA

Odszukaj w tabeli cechy, jakimi powinien odznaczać się sportowiec. Zakreśl je. Pozostałe litery czytane rzędami utworzą hasło.

A	M	B	I	T	N	Y	F	A	I	R
P	L	A	Y	U	C	Z	C	I	W	Y
P	R	A	C	O	W	I	T	Y	T	O
Ż	Y	C	Z	L	I	W	Y	S	P	O
S	Ó	B	W	Y	T	R	W	A	Ł	Y
M	I	Ł	Y	N	A	Z	W	Y	C	I
Ę	S	T	W	O	S	Z	Y	B	K	I

ZRÓB TO SAM

Jutro są urodziny Kuby. Kasia jest bardzo podekscytowana. Nie może się doczekać, kiedy wręczy bratu prezent. Najpierw chciała kupić za zaoszczędzone pieniądze grę komputerową, ale Kuba ma przecież tyle gier. Ostatecznie zdecydowała, że wykona prezent samodzielnie.

– Mamo, chcę zrobić sama prezent dla Kuby! – krzyczy Kasia, wbiegając do kuchni.

Mama uśmiecha się tajemniczo. Po chwili wyciąga z szafy na korytarzu walizeczkę. Przechowuje tam listy, zdjęcia i inne przedmioty.

– Popatrz, Kasiu. – Mama wyjmuje rzeczy, które kiedyś sama zrobiła: kolorowy wazonik, zakładkę do książki i przepiękny naszyjnik z makaronu.

– Zrobiłam to wszystko, kiedy byłam w twoim wieku. To są moje skarby – wyjaśnia.

Z wrażenia Kasia nie wie, co powiedzieć. Przedmioty wykonane przez mamę są naprawdę piękne.

– Jaki prezent przygotujesz dla Kuby? – pyta mama.

– Chcę zrobić szmacianą piłkę. Taką zośkę. Dziadek nam opowiadał niedawno o tej grze.

– Zarówno twój dziadek, jak i tata w nią grali, kiedy byli dziećmi. Będziesz potrzebowała trochę ryżu, materiał, igłę i nici – doradza mama. – Przy okazji pokażę ci, jak się szyje.

– A może być skarpetka? – pyta Kasia.

– Jasne! Proponuję, żebyś wzięła te czerwone skarpetki frotté, które są już na ciebie za małe – odpowiada mama.

– Wykorzystując ponownie używane rzeczy, postępujesz bardzo ekologicznie i możesz zaoszczędzić pieniądze – dodaje wesoło żyrafa Lokatka. (Więcej o ekooszczędzaniu w publikacji „Pięć sposobów na ekooszczędzanie – przewodnik dla dzieci i rodziców", dostępnej na stronie www.pkobp.pl/junior).

– Widzicie, jaka jestem eko! – cieszy się Kasia. Nie może się doczekać, kiedy zacznie przygotowywać prezent. Postanawia, że zrobi też ładne opakowanie i wykorzysta do tego celu metalowe pudełko po ciastkach.

Impreza urodzinowa Kuby ma się odbyć następnego dnia. Prezent jest już gotowy. Kuba z zachwytem ogląda ręcznie zrobioną piłkę i bardzo się cieszy.

Kasia wspólnie z rodzicami przygotowała dla gości brata zabawy ruchowe i konkursy. To będzie przyjęcie „na sportowo". Pierwszym punktem programu jest wyścig rowerowy. Niestety, Piotrek, przyjaciel Kuby, traci równowagę i na piaszczystym zakręcie spada z roweru.

– Nic ci nie jest? – Kuba zatrzymuje się gwałtownie.

Chwilę później podbiega też Kasia.
Na szczęście to nic poważnego, jedynie otarcia.
Pozostali goście też przerywają wyścig. Piotrka trochę boli kolano i nie chce już jeździć na rowerze.
Niestety, nawet najlepszy plan trzeba czasem nieoczekiwanie zmienić.

– A może wszyscy zrobimy sobie takie zośki? – proponuje Kasia, wskazując na prezent urodzinowy Kuby. – Nasza mama da nam stare skarpetki i ryż.

Dzieci z zapałem zabierają się do pracy. Wszystkie zośki wyszły bardzo ładnie. Szycie z pomocą mamy solenizanta nie było wcale takie trudne.

– Widzicie, jaka to frajda zrobić coś samemu – mówi mama i robi piękne zdjęcie gościom razem z ich nowymi zośkami.

Następnie wszyscy śpiewają „Sto lat" i jedzą przepyszny tort z owocami.

CZY WIESZ, ŻE...

Zrób to sam, po angielsku Do-It-Yourself (DIY), jest sztuką, w której chodzi o samodzielne wykonanie przedmiotów użytkowych lub ozdobnych. Nie trzeba być dekoratorem, aby ozdobić lampę, ani florystą, żeby zrobić kosz z kwiatami. Każdy może spróbować swoich sił. Istnieje wiele książek i blogów poświęconych DIY. Możesz tam znaleźć mnóstwo inspiracji na ekologiczne prezenty dla rodziny i przyjaciół. Idea „zrób to sam" może także wpływać korzystnie na środowisko. Dzięki niej stare i zniszczone przedmioty wykorzystuje się ponownie. Ponadto do DIY zazwyczaj nie trzeba kupować nowych rzeczy, a to sprzyja oszczędzaniu.

ZRÓB TO SAM

Zośka – żeby ją wykonać, poproś o pomoc rodziców lub dziadków.
Niezbędne będą:

- stara skarpetka,
- gorczyca, ryż, kasza lub piasek do wypełnienia skarpetki,
- igła, mocna nitka (do zaszycia skarpetki).

Pamiętaj o tym, żeby piłeczka nie ważyła zbyt dużo i nie była za twarda.

Jak grać w zośkę?
Jest to gra zręcznościowa polegająca na jak najdłuższym podbijaniu szmacianej piłeczki nogą tak, by nie upadła na ziemię. Można w nią grać samemu lub zespołowo.

100 LAT
PATRZCIE, JAKI JESTEM EKO!
WIDZICIE, JAKA TO FRAJDA ZROBIĆ COŚ SAMEMU? MOŻNA DO TEGO WYKORZYSTAĆ RÓŻNE NIEPOTRZEBNE PRZEDMIOTY, A STARYM RZECZOM DAĆ DRUGIE ŻYCIE, CO SPRZYJA OSZCZĘDZANIU.

QUIZ

1. **DIY polega na:**
   - **a.** Samodzielnym wykonywaniu różnych przedmiotów
   - **b.** Wykonywaniu różnych rzeczy przez specjalistów
   - **c.** Kupowaniu gotowych towarów

2. **Zasada ZRÓB TO SAM i samodzielne wykonywanie rzeczy:**
   - **a.** Zwiększa koszty ich wytworzenia
   - **b.** Powoduje marnowanie surowców
   - **c.** Pozwala wykorzystać rzeczy używane, oszczędzić pieniądze i chronić środowisko

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Do samodzielnego zrobienia piłki zośki potrzebujemy nowych materiałów ze sklepu.

P / F

Rzeczy robione własnoręcznie są dobrym pomysłem na prezent.

P / F

Zrób to sam (DIY) to metoda dla każdego, bo liczą się w niej pomysłowość i kreatywność.

P / F

DIAGRAM

Wpisz w pola pod diagramem oznaczone sylaby, a dowiesz się, jakie korzyści wiążą się z metodą ZRÓB TO SAM.

	A	B	C	D	E	F	G
1	TY	RA	RA	TA	BOK	SZCZ	DE
2	WY	KASZ	CIEM	SZCZĘ	CHA	SA	CJA
3	SZE	NUJ	DO	MO	WY	ZYG	RA
4	DNOŚĆ	NEK	PO	SIĘ	SO	TEK	LA
5	BE	ŚĆ	WOJ	TY	TA	DNO	SFAK
6	ZA	DZIE	BÓW	LE	O	BIE	MNIE

1B 3C 5B

2F 1A 5G 2G

6E 2D 4A

GRAJ W KLASY!

Jest niedzielne popołudnie. Cała rodzina Pieniążków wybiera się na przejażdżkę rowerową do lasu. Kuba, Kasia i mama mają swoje jednoślady, a tata korzysta ze stacji wypożyczania rowerów. Niedawno w pobliżu domu Pieniążków zbudowano ścieżkę rowerową, więc rodzina może bezpiecznie jeździć na wycieczki.

– Zabierzcie koniecznie ze sobą bidony z wodą – zaleca mama.

Kasia pakuje sprzęt sportowy. Wybiera na dziś piłkę i frisbee. Tata z Kubą sprawdzają rowery, pompują koła i wyznaczają trasę wycieczki.

– I jeszcze kaski – przypomina tata.

Trasa prowadzi ich przez piękny podmiejski las. Tuż za nim mijają kort tenisowy i jezioro. Wiele osób jeździ w tej okolicy na rolkach. Jeszcze dalej stoi stary dom jednorodzinny, w którego pobliżu rodzina Pieniążków postanawia zrobić sobie przerwę. Wszyscy są już zmęczeni i głodni. Drewniana ławka przy drodze to dobre miejsce, żeby zjeść kanapki, które przygotowała mama. Zawsze dodaje do nich warzywa: sałatę i pomidory lub rzodkiewki.

Po odpoczynku i posiłku Kasia szturcha lekko Kubę.

– Widzisz to? – Wskazuje w kierunku starego domu z czerwonej cegły.

Przed domem bawią się dwie dziewczynki w ich wieku.

– Co one robią? – pyta Kuba.

– Jak to, nie wiesz? Grają w klasy – włącza się do rozmowy mama. – Kiedy miałam dziewięć lat, ciągle w to grałam.

– Tak! Klasy są super! Można w nie grać wszędzie i nie potrzeba żadnego specjalnego sprzętu – zauważa Kasia.

– Możemy do nich podejść? – pyta Kuba.

Rodzice zgadzają się. Następne pół godziny upływa dzieciom na wspólnej zabawie. Im więcej dzieci gra w klasy, tym weselej. Okazuje się, że obie dziewczynki, Ola i Pola, spędzają niedzielę u babci, która mieszka właśnie w tym domu. Uwielbiają stare gry i zabawy: gumę, skakankę, berka, podchody. Mają nawet specjalny zeszyt, w którym zapisują wszystko na temat gier i zabaw sprzed lat.

– Do zabawy w klasy potrzebna jest tylko kreda – mówi z uśmiechem Ola.

– I kamyk! – dodaje Pola.

Do dzieci podchodzą rodzice. Robi się późno i trzeba już wracać.

– Widzę, że się wspaniale bawicie. Mogę na chwilę dołączyć? – pyta mama i zaczyna skakać razem z dziećmi.

ABY BYĆ AKTYWNYM, WCALE NIE TRZEBA WYDAWAĆ DUŻO PIENIĘDZY. MOŻNA SIĘ DOBRZE BAWIĆ NA PODWÓRKU, W PARKU CZY NA BOISKU.
GRY I ZABAWY NA POWIETRZU TO ŚWIETNY SPOSÓB NAWIĄZYWANIA NOWYCH ZNAJOMOŚCI.

– Żeby być aktywnym, wcale nie trzeba wydawać dużo pieniędzy – mówi tata. – Można korzystać z takich miejsc jak podwórka, place zabaw, parki, boiska czy osiedlowe siłownie na świeżym powietrzu.
– Po prostu trzeba lubić ruch i chcieć! Tak jak nasza mama – dodaje Kuba.

Ola i Pola z podziwem patrzą na panią Pieniążek.

– Jest pani naprawdę świetna w klasy! – chwalą dziewczynki.
– Będziecie tu za tydzień o tej samej porze? – pyta Kasia.

Dziewczynki przytakują i umawiają się, że za tydzień wypróbują wspólnie inną zabawę, w gumę.

– Chyba się z nimi zaprzyjaźnię – mówi Kasia do mamy, kiedy wracają rowerami przez las.
– Bardzo możliwe – uśmiecha się mama. – Takie gry i zabawy jak klasy, guma czy podchody to świetny sposób nawiązywania nowych znajomości.

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Aby być aktywnym, trzeba mieć pieniądze.

P / F

Gry podwórkowe to też rodzaj ruchu korzystnego dla zdrowia.

P / F

MAM POMYSŁ...

Zaproponuj swój pomysł na „darmową" grę, ćwiczenia lub zabawę sportową. Pamiętaj, że możesz wykorzystać sprzęt, który już masz, lub takie rzeczy, jak kosz, patyki, szyszki, piasek, plastikowe butelki itp. Wykorzystaj swoją kreatywność! Na pewno wymyślisz coś ciekawego.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PORADA LOKATKI

Ruch jest bardzo ważny dla zdrowia. Polecam Ci wszystkie możliwe aktywności fizyczne – skakanie na skakance, rzucanie piłką, gry podwórkowe. Wiele aktywności nie wymaga żadnego dodatkowego sprzętu. Wystarczą tylko chęci i czas. Możesz również uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach dla dzieci i rodzin organizowanych przez szkoły, ośrodki sportu i rekreacji (tzw. OSiR-y) albo kluby młodzieżowe.

SPORT DLA KAŻDEGO

Rodzina Pieniążków wybiera się na mecz koszykówki. Tata Kuby i Kasi bardzo lubi tę dyscyplinę. Tym razem mecz jest naprawdę wyjątkowy – będą wspólnie kibicować wujkowi Zbyszkowi.

– Przecież on jeździ na wózku – zauważa Kuba.

– A czy to w czymś przeszkadza? – Tata mruży oczy.

W trakcie meczu wszyscy koszykarze poruszają się na wózkach, a mimo to grają bardzo efektownie. Co chwilę wyprowadzają akcje, a rzuty są bardzo celne. Dzieci patrzą z podziwem, jak piłka raz za razem wpada do kosza. Rodzeństwo pod wpływem emocji zaczyna klaskać i wesoło pokrzykiwać.

– Jacy oni szybcy i zręczni! – woła z podziwem Kasia.

– Co za gra! – zachwyca się Kuba. Dotąd myślał, że sport mogą uprawiać tylko osoby młode i zdrowe. Okazało się, że niepełnosprawni sportowcy doskonale radzą sobie na boisku.

– A jakie są jeszcze dyscypliny, w których startują niepełnosprawni? – pyta Kuba.

– Jest ich wiele: lekkoatletyka, pływanie, strzelectwo, szermierka, kajakarstwo... – wylicza tata.

– Tenis, żeglarstwo, judo, narciarstwo – dodaje Kasia.

– Czyli prawie wszystkie? – pyta z niedowierzaniem Kuba.

– Zdecydowana większość – odpowiada tata.

Mecz wygrywa drużyna wujka Zbyszka.

– To dlatego, że tak kibicowaliście – mówi wujek, śmiejąc się, kiedy tuż po meczu siedzą w bufecie hali sportowej. Jedząc lody pistacjowe, rozmawiają o rzutach wolnych, asystach i precyzyjnych podaniach kilku zawodników. Ależ to był mecz!

– Wujku, dziękujemy za zaproszenie. To była wspaniała przygoda. – Głos Kuby jest pełen entuzjazmu.

– Cieszę się i zapraszam was na kolejny mecz – mówi z uśmiechem wujek.

Długo jeszcze rozmawiają o pasji sportowej pana Zbyszka i sukcesach jego drużyny.

Teraz dzieci już wiedzą, że sport mogą uprawiać prawie wszyscy, niezależnie od wieku i sprawności. Ważne, żeby dobrać odpowiednią dyscyplinę i wziąć pod uwagę swoje możliwości zdrowotne.

JACY ONI SZYBCY I ZRĘCZNI!
CO ZA GRA! TATO, W JAKICH JESZCZE DYSCYPLINACH STARTUJĄ NIEPEŁNOSPRAWNI SPORTOWCY?
PRAWIE WE WSZYSTKICH.

Sport jest dla każdego
Aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Co ważne, niektóre jej formy można uprawiać właściwie bez ograniczeń zdrowotnych i wiekowych, np. spacery, gimnastykę czy pływanie. Spacer nie wymaga żadnych nakładów finansowych, a daje ogromne korzyści zdrowotne i wiele przyjemności. Można też spacerować ze specjalnymi kijkami – takie chodzenie nazywa się nordic walking i polecane jest szczególnie dla osób z nadwagą i starszych. Jeśli czujemy się na siłach, spacer możemy połączyć z gimnastyką – skłony, przysiady, podskoki poprawią naszą kondycję i sprawią, że przy okazji spalimy więcej kalorii.

REBUS

Rozwiąż rebus, a dowiesz się, jak nazywają się zawody sportowe w wielu dyscyplinach dla zawodników z różnymi niepełnosprawnościami.

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Podczas zawodów osób niepełnosprawnych nie obowiązują zasady fair play.

P / F

Ruch jest zalecany każdemu, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej.

P / F

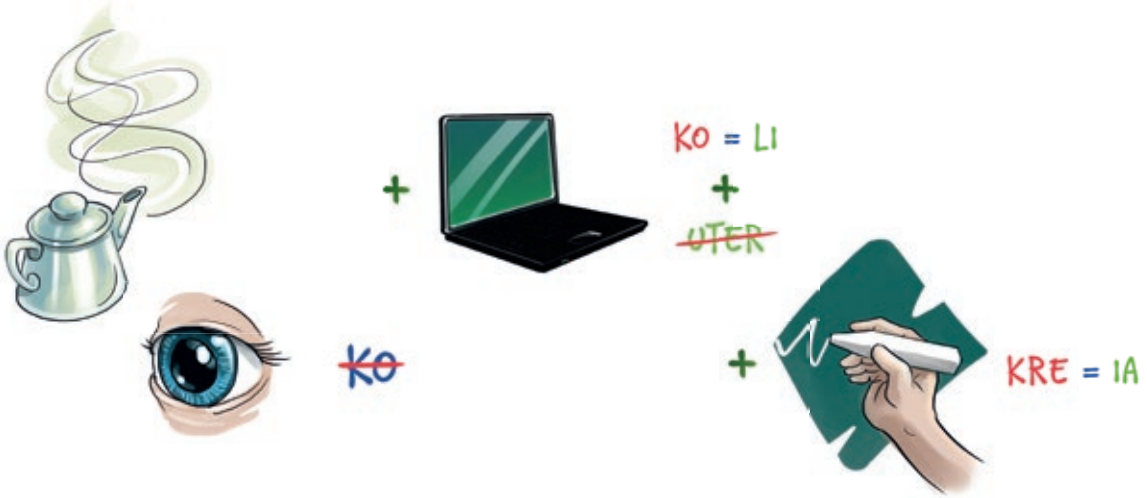
Spacer to forma aktywności, której nie powinny uprawiać osoby starsze.

P / F

QUIZ

Sport mogą uprawiać:

a. Tylko osoby zdrowe
b. Tylko osoby młode
c. Wszyscy, także niepełnosprawni



GRAJMY RAZEM!

Kuba umawia się z kolegami na osiedlowym boisku. Chłopcy chcą utworzyć podwórkową drużynę piłkarską. Kuba bardzo się cieszy, bo uwielbia grać w piłkę. Wszyscy ustalają, że będą spotykać się co dwa dni i rozgrywać wspólnie mecze.
To najlepiej przygotuje ich do rywalizacji z innymi drużynami.

- Ja będę strzelał gole – oznajmia Piotrek, przyjaciel Kuby.
- Nieee, to ja będę strzelał – protestuje inny chłopiec.
- Nieprawda, to ja będę napastnikiem i strzelę najwięcej goli – odzywa się kolejny.

Chłopcy zaczynają się spierać. Ośmiu chce zostać napastnikami, ale nikt nie chce być bramkarzem.

- Wiecie co, tak nie może być. Każdy piłkarz w drużynie ma do wykonania ważne zadanie – mówi w końcu Kuba. Postanawia, że to on stanie na bramce. To przecież bardzo odpowiedzialna i ważna funkcja. Dobry bramkarz ma wielki wpływ na wynik meczu.

Koledzy Kuby w końcu przyznają mu rację. Są już zgodni, że za wynik odpowiada cały zespół. Taki, który się wspiera, pomaga sobie i motywuje wzajemnie. Strzelanie goli i wygrana to wspólny sukces całej drużyny.
Każdy gracz ma w niej inne zadanie. Napastnicy grają na pozycji najbliżej bramki przeciwników i są odpowiedzialni za zdobywanie goli. Obrońcy mają zapobiegać atakom na bramkę swojej drużyny. Pomocnicy grają w środku pola i podają piłkę pozostałym. Aby wygrać mecz, wszyscy zawodnicy muszą ze sobą współpracować. Nawet jeśli w danym momencie nie mają piłki, biegają po boisku w taki sposób, aby ustawić się na dogodnych pozycjach do jej przyjęcia.
W profesjonalnych drużynach zawodnikom w czasie gry towarzyszy trener, który reaguje na rozwój sytuacji na boisku. Większość klubów piłkarskich ma też swoje oficjalne maskotki. Mogą nimi być przebrani sympatycy drużyny. Najczęściej są to postaci zwierząt.

- Co prawda nie jesteśmy profesjonalistami, ale co wy na to, żebyśmy mieli maskotkę? Proponuję pancernika – mówi Kuba.
- Świetny pomysł! – wykrzykują wesoło chłopcy.

O NIE!
GOOOOOLLLL!!!!
KAŻDY PIŁKARZ W DRUŻYNIE MA DO WYKONANIA WAŻNE ZADANIE. ABY WYGRAĆ MECZ, WSZYSCY ZAWODNICY MUSZĄ ZE SOBĄ WSPÓŁPRACOWAĆ.

CIEKAWOSTKA LOKATKI

Oprócz zawodników na boisku są jeszcze kibice na trybunach. Zagrzewają do gry i podnoszą ducha walki całego zespołu. Ich obecność jest bardzo ważna, bo to dodatkowe wsparcie dla rywalizujących drużyn. To oni motywują je do działania, wspólnie z zawodnikami cieszą się i świętują, a w razie porażki swojej drużyny pokrzepiają. W kibicowaniu najważniejsze są dobre emocje i wspólne spędzanie czasu z innymi kibicami – na stadionie, boisku, w hali sportowej, w domu przed telewizorem. Zabawę wzmacniają śpiewy, brawa oraz akcesoria w barwach klubowych, np. szaliki, koszulki, czapeczki. Kibicowanie pozwala wyrazić sympatię dla ulubionej drużyny czy patriotyzm, kiedy gra reprezentacja kraju.

PAMIĘTAJ!

Każdy sport, w którym gracze współpracują dla osiągnięcia wspólnego celu, to sport zespołowy. Z reguły rywalizują ze sobą dwie drużyny o określonej liczbie zawodników. Zespół zdobywa punkty zgodnie z regułami i przepisami. Gry odbywają się na wyznaczonym placu (np. boisku czy lodowisku). Celem drużyn jest zazwyczaj umieszczenie przedmiotu gry (piłki, krążka) w miejscu dającym punkty, takim jak kosz lub bramka. Zależnie od rodzaju gry odbywa się to za pomocą rąk, nóg lub specjalnego przyrządu używanego w danej grze, np. kijów w hokeju na lodzie. Najpopularniejszymi grami zespołowymi na świecie są: piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna, baseball, krykiet, hokej na lodzie lub na trawie, rugby, futbol amerykański. Uprawianie sportów zespołowych niesie wiele korzyści. Graczy łączy odpowiedzialność za wynik, motywacja do działania, poczucie przynależności do grupy. Kiedy jesteśmy częścią drużyny, możemy nawiązać wiele nowych przyjaźni, a przeżywanie wspólnych sukcesów sportowych dostarcza dużo radości.

KIBICUJĄC, NALEŻY PAMIĘTAĆ O:

1. Przestrzeganiu regulaminu ośrodka sportowego (stadionu, boiska, hali)
2. Szacunku dla wszystkich uczestników meczu: zawodników obu drużyn, sędziów, kibiców i organizatorów
3. Okazywaniu szacunku dla hymnu narodowego, również drużyny przeciwnej

4. Nagradzaniu, np. oklaskami, udanych i wyjątkowych zagrań wszystkich zawodników obu drużyn
5. Dopingowaniu i wspieraniu ulubionej drużyny, również kiedy przegrywa
6. Panowaniu nad złymi emocjami, gdy ulubiona drużyna przegrywa

KA = CZNA

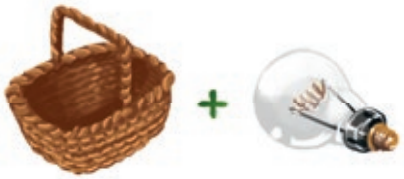
REBUS

Rozwiąż rebusy i podaj nazwy popularnych gier zespołowych.

AK = OKEJ ~~RTY~~ Y = ZIE

WYKREŚLANKA

Odszukaj i wykreśl 8 dyscyplin sportowych. W jednym rzędzie może znajdować się więcej niż jedno słowo. Pozostałe litery pokażą, jak nazywa się czynność, którą wykonują Kasia i Kuba, gdy z mamą lub tatą oglądają zawody w telewizji.



+YK ~~ŻAR~~

W	Y	Ś	C	I	G	I	K	B	O	K	S
I	B	K	O	S	Z	Y	K	Ó	W	K	A
Ł	Y	Ż	W	I	A	R	S	T	W	O	I
C	T	E	N	I	S	O	H	O	K	E	J
W	A	S	I	A	T	K	Ó	W	K	A	N
Ż	E	G	L	A	R	S	T	W	O	I	E

OD AMATORA DO ZAWODOWCA

Kuba został bramkarzem osiedlowej drużyny. Rozgrywają coraz więcej meczów i chłopiec pomyślał, że przydałby mu się nowy sprzęt.

– Tato, pojedziemy do sklepu sportowego? – pyta Kuba.

Chce przeznaczyć na zakupy większość swoich oszczędności.

Tata kiwa głową. Okazało się, że ma dzisiaj czas na wspólny wyjazd.

Kuba zaczyna planować, co kupi. Nowa piłka do gry, buty, koszulka piłkarska, rękawice dla bramkarza. Pokazuje swoją listę rodzicom.

– Przecież dostałeś nową piłkę na urodziny – zauważa mama. – I możesz trenować w tych samych ubraniach, w których ćwiczysz na lekcjach WF-u.

Kuba krzywi się niezadowolony.

– Ale mamo! – wykrzykuje. – Gdy będę miał nowy, drogi sprzęt, będzie mi się lepiej grało.

– Kubusiu – tłumaczy spokojnie mama – sprzęt nie musi być drogi. Trzeba jednak przyznać, że warto, aby był dobrej jakości – dodaje.

Kasia postanawia, że także wybierze się z nimi na zakupy. Jadą z tatą daleko, aż na obrzeża miasta, do ogromnego sklepu sportowego. Podzielono go na działy, a każdy z nich jest poświęcony innej dyscyplinie.

Rowery, rolki, narty, nawet dział z namiotami dla tych, którzy wybierają się na kemping. Kuba biega między regałami i zachwyca się wspaniałymi butami i sprzętem. Kasia podziwia zdjęcia gwiazd sportu wiszące nad półkami. Wreszcie Kuba znajduje dział piłkarski.

– Chcę mieć tak dobry sprzęt jak słynni sportowcy – mówi, wkładając rzeczy do koszyka. Z emocji nawet nie sprawdza cen.

– A teraz oblicz, ile to będzie kosztować – prosi tata, kiedy wszystko jest już w koszyku. Suma okazuje się dużo większa niż oszczędności Kuby.

– Nic dziwnego – zauważa tata. – Wybrałeś wyposażenie dla młodych sportowców, którzy trenują w profesjonalnych klubach. Ty na razie uprawiasz sport rekreacyjnie.

– Właściwie tak naprawdę to potrzebuję tylko rękawic bramkarskich – zmienia zdanie chłopiec. – Nie zdawałem sobie sprawy, że profesjonalny sprzęt sportowy aż tyle kosztuje!

Kuba wybrał rękawice krajowego producenta. Nie były drogie, ale bardzo dobre i na pewno na początek mu wystarczą. Resztę sprzętu odłożył na półki. Kasia kupiła piękne seledynowe hula-hoop. W domu rodzice wyjaśniają dzieciom, że sport można uprawiać rekreacyjnie, czyli amatorsko, albo zawodowo. Ten pierwszy uprawiany jest dla

przyjemności, w czasie wolnym od nauki lub pracy. Wydatki na sprzęt pokrywane są z własnego budżetu dziecka albo rodziców. Sport zawodowy jest rodzajem płatnej pracy wykonywanej przez zawodników. Celem jest osiąganie najlepszych wyników podczas rywalizacji z innymi sportowcami lub drużynami. Zawodnicy korzystają z profesjonalnego sprzętu sponsorowanego przez kluby lub producentów. Czasem dostają też za darmo ubrania, które w zamian reklamują podczas rozgrywek albo meczów.

CIEKAWOSTKA LOKATKI

Sporty popularne to na przykład piłka nożna i koszykówka. Do tych, które uprawiane są rzadziej, można zaliczyć np. szybownictwo – dyscyplinę lotnictwa sportowego wykonywaną na szybowcach, czyli samolotach bez silnika. Ich lot jest wzorowany na locie bociana. Aby szybowiec mógł się wznieść, potrzebuje pomocy samolotu silnikowego, który za pomocą liny holuje go za sobą wysoko w powietrze. Następnie lina jest odczepiana i szybowiec leci samodzielnie. Wykorzystuje do tego tzw. pionowe prądy powietrza.

CZY WIESZ, CO TO JEST E-SPORT?

Jest to rywalizacja, która odbywa się za pośrednictwem gier komputerowych o różnej tematyce – sportowej, strategicznej albo zręcznościowej. Rozgrywki e-sportowe odbywają się w specjalnie zaprojektowanych do tego halach ze stanowiskami dla graczy. Postępy gry kibice mogą śledzić na żywo na ekranach monitorów. Obecnie zaintersowanie e-sportem jest tak duże, że niektóre wydarzenia przyciągają podobną liczbę kibiców co zawody w najbardziej popularnych dyscyplinach sportowych.
E-sport z tradycyjnym sportem łączy nabywanie określonych umiejętności. E-zawodnicy muszą wykazywać się ponadprzeciętnym refleksem i spostrzegawczością, a także, podobnie jak inni sportowcy, dużo trenować.

HATETEPES RADZI

Aby zostać profesjonalnym zawodnikiem, najlepiej zacząć treningi już w dzieciństwie. Młody sportowiec często wyjeżdża na obozy, zgrupowania i zawody. Dzięki temu zyskuje świetną kondycję. Trenując profesjonalnie, uczy się także lepiej gospodarować swoim czasem. Bardzo ważne jest bowiem systematyczne uprawianie wybranej dyscypliny sportu. Dzięki temu kształtuje się silny charakter. Im wytrwalszy jest młody zawodnik, tym większe ma szanse na osiągnięcie wymarzonego celu.

Rozpoczęcie kariery sportowej wymaga ponoszenia nakładów finansowych. Rodzaje wydatków i wysokość niezbędnych kwot zależą od wybranej dyscypliny. Na przykład ucząc się gry w tenisa, trzeba kupić rakietę, buty, zapłacić za kort (boisko do tenisa) oraz lekcje – grupowe bądź indywidualne. Niezbędne są także wyjazdy na turnieje, gdzie trzeba wnieść wpisowe (opłata za przystąpienie do turnieju), ponieść koszty podróży, wyżywienia i noclegu w trakcie zawodów.

Na wysokie zarobki w sporcie zawodowym mogą liczyć tylko najlepsi – ci, którzy odnoszą sukcesy w turniejach, na igrzyskach, w rozgrywkach ligowych czy reprezentują kraj w kadrze narodowej.

CZY WIESZ, ŻE...

– W rankingu 100 sportowców, którzy w 2019 roku otrzymali najwyższe wynagrodzenia na świecie, znaleźli się zawodnicy z 25 krajów, a Amerykanie zajęli aż 62 pozycje. Jest to związane z bardzo wysokimi płacami w baseballu, koszykówce czy futbolu amerykańskim (sportach bardzo popularnych w Stanach Zjednoczonych).
– Sławni sportowcy zarabiają rekordowe pieniądze dzięki kontraktom z klubami, w których grają, oraz reklamom.

QUIZ

1. **Mniej popularne sporty są uprawiane:**
   a. Przez amatorów
   b. Przez mniejszą liczbę osób
   c. Tylko w specjalnych pomieszczeniach

2. **Która z poniższych dyscyplin sportowych jest mniej popularna w Polsce?**
   a. Piłka nożna
   b. Skoki narciarskie
   c. Szybownictwo

PRAWDA CZY FAŁSZ?

Uprawianie sportu na poziomie rekreacyjnym wymaga dużych nakładów finansowych.

P / F

Wszyscy sportowcy zawodowi bardzo dużo zarabiają.

P / F

Gwiazdy sportu często osiągają wysokie dochody z kontraktów reklamowych.

P / F

Korzyścią z uprawiania sportu jest dobra kondycja fizyczna i kształtowanie silnego charakteru.

P / F

REBUS

Rozwiąż rebus, a dowiesz się, o jaki sport chodzi. Czy wiesz, co oznacza to pojęcie?

KLUCZ ODPOWIEDZI DO ZADAŃ

PRAWDA CZY FAŁSZ? ZE STR. 13:
Odp.: P, P

QUIZ ZE STR. 13:
Odp.: 1c, 2a

WYKREŚLANKA ZE STR. 13:
Odp.: Wychowanie fizyczne

REBUS ZE STR. 17:
Odp.: Planowanie

QUIZ ZE STR. 21:
Odp.: 1c, 2a

PRAWDA CZY FAŁSZ ZE STR. 21:
Odp.: F, P

WYKREŚLANKA ZE STR. 21:
Odp.: Fair play to sposób na zwycięstwo

QUIZ ZE STR. 25:
Odp.: 1a, 2c

PRAWDA CZY FAŁSZ ZE STR. 25:
Odp.: F, P, P

DIAGRAM ZE STR. 25:
Odp.:
Radość
Satysfakcja
Oszczędność

PRAWDA CZY FAŁSZ ZE STR. 28:
Odp.: F, P

REBUS ZE STR. 31:
Odp.: Paraolimpiada

PRAWDA CZY FAŁSZ ZE STR. 31:
Odp.: F, P, F

QUIZ ZE STR. 31:
Odp.: c

REBUS ZE STR. 35:
Odp.:
Piłka ręczna
Hokej na lodzie
Koszykówka

WYKREŚLANKA ZE STR. 35:
Odp.: Kibicowanie

QUIZ ZE STR. 39:
Odp.: 1b, 2c

PRAWDA CZY FAŁSZ ZE STR. 39:
Odp.: F, F, P, P

REBUS ZE STR. 39:
Odp.: E-sport

Dzienniczek treningowy

Ćwiczenie 1: .....

Data	Czas	Liczba powtórzeń
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Dzienniczek treningowy

Ćwiczenie 2: .....

Data	Czas	Liczba powtórzeń
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Dzienniczek treningowy

Ćwiczenie 3: .....

Data	Czas	Liczba powtórzeń
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Wydawca: PKO Bank Polski
Ilustracje: Aleksander Zawada

„Ruszaj po zdrowie, czyli dlaczego warto prowadzić aktywny tryb życia?" to publikacja, która powstała w ramach Szkolnych Kas Oszczędności – największego i najbardziej nowoczesnego w Polsce programu edukacji finansowej, prowadzonego przez PKO Bank Polski od 1935 roku.

Więcej informacji na temat edukacji finansowej w ramach Szkolnych Kas Oszczędności można znaleźć na stronie www.pkobp.pl/junior.

WRZESIEŃ 2020