

TAK dla SPORTU



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości



www.takdlasportu.pl

O KAMPANII

PROSPOŁECZNE PRZEDSIĘWZIĘCIE O CHARAKTERZE
EDUKACYJNO-INFORMACYJNYM I OGÓLNOPOLSKIM ZASIĘGU

✓ ukazanie sportu oraz rekreacji jako skutecznych form przeciwdziałania różnym patologiom społecznym i występowaniu przestępczości

✓ docenienie współzawodnictwa sportowego w kształtowaniu charakteru, osobowości oraz zawiązywaniu przyjaźni

✓ wskazanie na aktywność fizyczną wśród młodego pokolenia jako doskonały sposób na pożyteczne spędzenie czasu dla wszechstronnego rozwoju psychofizycznego przy jednoczesnej edukacji ze wskazaniem właściwych postaw i wzorców

✓ traktowanie sportu jako pomocnego narzędzia w redukowaniu poziomu patologii społecznych i uzależnień od nowych multimediów



[kampaniatakdlasportu](#)

✓ podkreślenie roli aktywności fizycznej dla prawidłowego, prozdrowotnego i wszechstronnego rozwoju młodego pokolenia

✓ przybliżenie zalet sportu w zakresie spędzania czasu dla połączenia tego, co przyjemne z pożytecznym



[TAKdlasportu](#)

Jakie sporty warto uprawiać?

NAJPOPULARNIEJSZE SPORTY DO JAKICH ZACHĘCAMY



jazda na rowerze



jazda na hulajnodze



pływanie / zajęcia na basenie



piłka nożna



zajęcia gimnastyczne, akrobatyka



jazda na rolkach, tyżworolkach



taniec / zajęcia taneczne, rytmiczne



jazda na deskorolce



sporty walki



bieganie

3



Co tak naprawdę daje sport

[TAKdlasportu](#)

Jak udzielać pierwszej pomocy?

CENNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TEGO, JAK UDZIELAĆ PIERWSZEJ POMOCY TO JEDEN Z ELEMENTÓW TURNIEJÓW SPORTOWYCH ODBYWAJĄCYCH SIĘ W RAMACH KAMPANII.

- 1** oceń bezpieczeństwo – rozejrzyj się dookoła
- 2** oceń przytomność poszkodowanego
- 3** głośno zawołaj po pomoc



- 4** udroźnij drogi oddechowe – odchyl głowę poszkodowanego i sprawdź czy oddycha
- 5** zadzwoń na numer alarmowy 112
- 6** wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej w dolnej części mostka
- 7** wykonaj 2 wdechy ratownicze w usta poszkodowanego



**PORADNIK
Pierwszej
pomocy**



Sport jako narzędzie przeciwdziałania przestępczości

SPORT

PRZESTĘPCZOŚĆ NIELETNICH JEST ZAGADNIENIEM ISTOTNYM SPOŁECZNIE I BARDZO CZĘSTO PROWADZI DO WYSTĘPOWANIA PATOLOGICZNYCH ZJAWISK RÓWNIEŻ W WIEKU DOROSŁYM.

AUTORYTETY

Sportowcy, trenerzy, instruktorzy – każdy z nich może stać się ważnym autorytetem dla dziecka, inspirując je poprzez swoje osiągnięcia, podejście i samodyscyplinę. Pokazują, że wysiłek i ciężka praca są kluczowe do sukcesu, a aktywne funkcjonowanie dobrze sprawdza się w społeczeństwie.



5

ZDROWIE

Regularna aktywność fizyczna, ale i odpowiednie odżywianie są kluczowe dla utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia. Odrzucenie wszelkich używek i innych substancji to klucz do zachowania równowagi psychofizycznej oraz uniknięcia wielu negatywnych skutków, jakie niosą ze sobą uzależnienia.

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI

Sport pozwala nam na spożytkowanie negatywnych emocji i energii skumulowanej na co dzień. To doskonała sposobność, aby „wyżyć się” na treningu, a dzięki temu odreagować stres. Wszechstronny rozwój idzie w parze z postępowaniem w zgodzie z ogólnie przyjętymi normami społeczno-moralnymi.



AKCEPTACJA SPOŁECZNA

Budowanie relacji w mniejszych i większych grupach, często w środowisku młodych osób o podobnych zainteresowaniach, prowadzi do szeroko pojętej akceptacji, co z kolei sprzyja tworzeniu pozytywnego klimatu społecznego. Wzajemne zaufanie i współpraca pozwala trzymać się z daleka od czyhających zagrożeń w wolnym czasie.

Odwaga to nie brak obaw, lecz gotowość do walki z nimi.



Wartości nabyte wraz z uprawianiem sportu to istotne narzędzie, aby skutecznie przeciwdziałać przestępczości.



6

Zasady fair play to fundament uczciwej rywalizacji, który pozwala na godne zwycięstwo.



Szacunek jest podstawą każdej relacji, bez niego nie ma prawdziwego porozumienia.



7

Zdrowie jest najważniejszym skarbem, jaki mamy, dlatego warto o nie dbać każdego dnia.



Sport to nie tylko rywalizacja, ale także szkoła wytrwałości i poświęcenia.



Drużyna to nie tylko grupa ludzi, ale także wzajemne wsparcie, solidarność i przyjaźń.



Sport jest doskonałym sposobem na osiągnięcie celów i spełnianie marzeń.



8

Aktywne spędzanie czasu to inwestycja w swoje zdrowie i dobre samopoczucie.



6.04 – Światowy Dzień Sportu

Ciekawostki

9 sekund – tyle zajęło Davidowi Gualtieri zdobycie pierwszej bramki w meczu Anglia – San Marino 17 listopada 1993 roku



9.09 – Światowy Dzień Pierwszej Pomocy

Filipiny wzięły udział w największej liczbie letnich igrzysk (20) bez zdobycia złotego medalu

9

Potrzeba zaledwie 3 i pół sekundy, aby rozpędzony do 300 km/h bolid formuły 1 zatrzymał się

27.09 – Światowy Dzień Turystyki

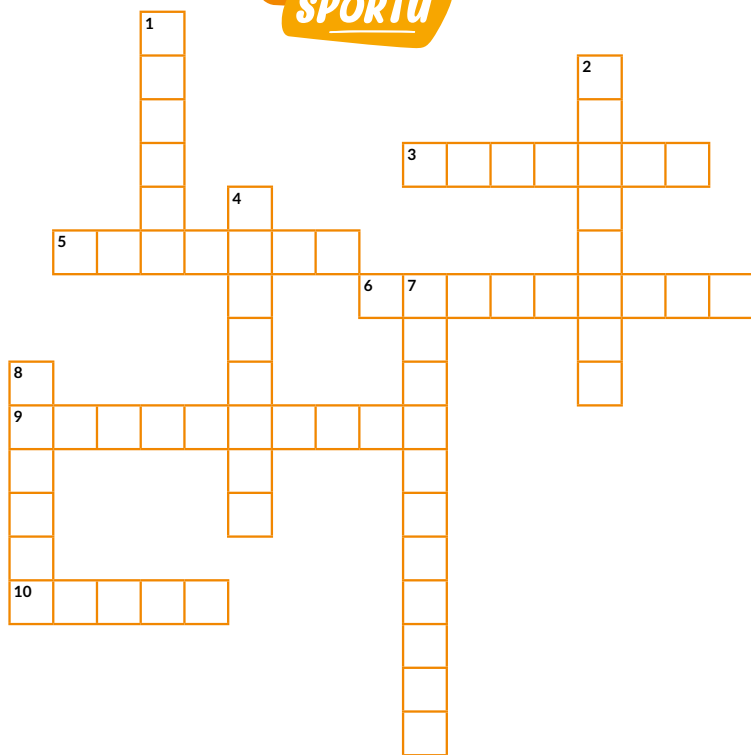


Najdłuższa wymiana tenisowa wynosiła 29 minut i wydarzyło się to na meczu kobiet w roku 1984, gdy piłka została odbita 643 razy

52917 – Shaquille O'Neal spudłował w karierze 5317 rzutów osobistych. Tylko 72 koszykarzy w historii NBA w ogóle wykonało więcej osobistych od niego



**POZIOMO
PIONOWO**



10

POZIOMO:

- 3. nie technika, a równie ważna w sporcie
- 5. przekroczenie przepisów w piłce nożnej
- 6. święto sportowe zarówno letnie i zimowie odbywające się co 2 lata
- 9. ćwiczenia poprzedzające wysiłek lub mecz
- 10. centralna część ciała u człowieka

PIONOWO:

- 1. uginane, gdy robimy przysiad
- 2. często nazywany również potocznie kiwaniem
- 4. inaczej uraz
- 7. najpopularniejszy polski piłkarz
- 8. najwolniejsza forma biegu

A czy Ty wykonałaś/eś już dzisiaj jakieś ćwiczenia?

LISTA MAŁO WYMAGAJĄCYCH ĆWICZEŃ, KTÓRE MOŻNA WYKONYWAĆ CODZIENNIE

skok na skakance

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

przysiady

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

bieg/trucht w miejscu

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

skłony

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

brzuski

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

nożyce

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

podskoki w miejscu

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

pajacyki

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

pompki

🕒 czas _____
🏃 ilość _____

11

TAK dla SPORTU



www.takdlasportu.pl

 kampaniatakdlasportu

 TAKdlasportu

MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI