

TAK dla SPORTU



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

TAK dla 
SPORTU

NIE dla agresji i przestępczości



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



[kampaniatakdlasportu](https://www.facebook.com/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



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



[TAKdlasportu](https://www.youtube.com/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

3



sporty walki



bieganie



 TAKdlaSportu



ZOBACZ

Co tak naprawdę
daje sport

www.takdlaSportu.pl

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**

 kampaniatakdlasportu



Sport jako narzędzie przeciwdziałania przestępczości

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.

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.

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.



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

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





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

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



7



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

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



8



Sport jest doskonałym sposobem na osiągnięcie celów i spełnianie marzeń.



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



9 sekund

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

6.04

6.04 – Światowy Dzień Sportu

Ciekawostki



9.09

9.09 – Światowy Dzień Pierwszej Pomocy

20

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

9

3.5 sekund

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



27.09

27.09 – Światowy Dzień Turystyki

29 min

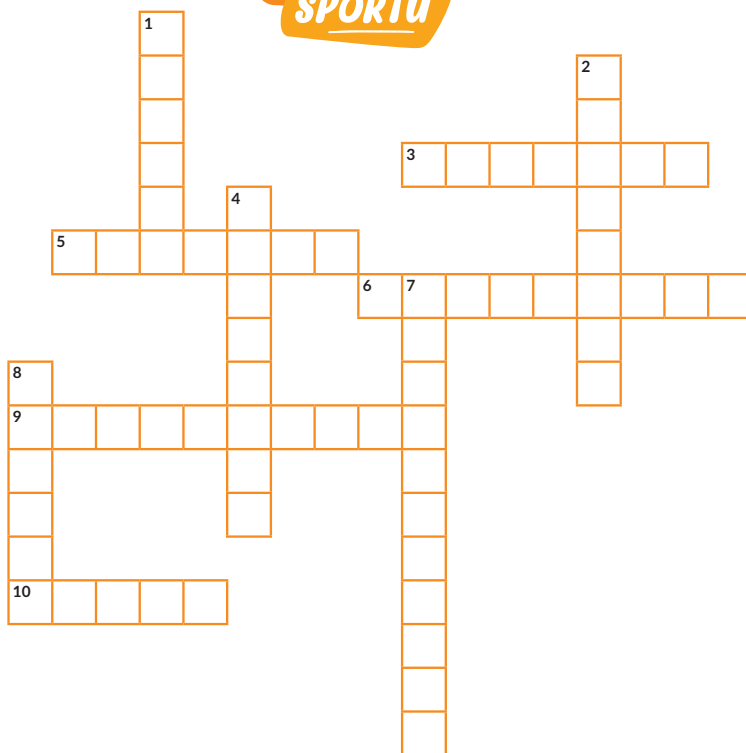
Najdłuższa wymiana tenisowa wynosiła 29 minut i wydarzyło się to na meczu kobiet w roku 1984, gdy piłka została odbita 643 razy

52917

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



POZIOMO I NOWO



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

11

skłony



czas



ilość

brzuszki



czas



ilość

nożyce



czas



ilość

podskoki w miejscu



czas



ilość

pajacyki



czas



ilość

pompki



czas



ilość

TAK dla SPORTU



www.takdlasportu.pl

 kampaniatakdlasportu

 TAKdlasportu

MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości