



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

Dlaczego warto uprawiać sport?

Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na całokształt naszego ciała – wysiłek fizyczny pozwala się mentalnie zrelaksować, zapomnieć o zmartwieniach, a to przełoży się na lepszy kontakt z bliskimi, czy lepszy sen. Sport to coś więcej niż tylko zabawa – to sposób na zdrowe ciało i umysł. Dlatego też warto zastanowić się, w jakim celu uprawiać sport już od najmłodszych lat.

Zdrowo i sportowo

Po pierwsze, regularna aktywność fizyczna pomaga nam być zdrowszymi i silniejszymi. Kiedy biegamy, skaczymy, gramy w piłkę czy pływamy, nasze ciało staje się bardziej wytrzymałe i elastyczne. To oznacza, że będziemy mniej podatni na choroby, a także będziemy mogli cieszyć się większą energią każdego dnia.



Sportowa przyjaźń

Po trzecie, sport to świetna okazja do poznawania nowych przyjaciół i budowania silnych więzi społecznych. Kiedy gramy w drużynie lub trenujemy razem, spotykamy ludzi o podobnych zainteresowaniach i pasjach. Dzięki temu możemy rozwijać swoje umiejętności, ale również czerpać radość z towarzystwa innych.



Umiejętności na boisku i w życiu

Po drugie, sport uczy nas wielu ważnych umiejętności życiowych. W trakcie treningów i zawodów uczymy się pracy w zespole, współpracy, dyscypliny oraz radzenia sobie ze stresem. Te umiejętności przydadzą się nam nie tylko na boisku, ale także w szkole i w życiu codziennym.

Zabawa w ruchu

Wreszcie, sport to także świetna zabawa! Czy to grając w ulubioną dyscyplinę na podwórku, czy oglądając zawody z przyjaciółmi, sport sprawia, że każdy dzień staje się pełniejszy i bardziej ekscytujący. Nie ma nic lepszego niż uczucie dumy po zdobyciu bramki lub przebiegnięciu linii mety.

Podsumowując, warto uprawiać sport, ponieważ pozwala on nam być zdrowszymi, uczy wielu ważnych umiejętności, pomaga nam budować przyjaźnie i dostarcza mnóstwo radości oraz zabawy. Dlatego też nie wahaj się zacząć swojej sportowej przygody już dziś!



FOTORELACJA



3



Na co zwracać uwagę przy zdrowym odżywianiu?



Warto mieć z tyłu głowy, że w spożywanym przez nas jedzeniu dostarczamy do ciała substancje odżywcze takie, jak białko, węglowodany, tłuszcze,

błonnik, witaminy czy minerały. Te składniki są przez nas przyjmowane poprzez różnego rodzaju posiłki, a jeśli chcemy się zdrowo odżywiać, to musimy zwracać uwagę na ich formę. Pizza czy frytki z ketchupem to popularny, lecz niekoniecznie zdrowy wybór, bo białko zawarte w mięsie inaczej wpływa na ciało niż białko z chleba razowego.



Powinno się tutaj zwrócić uwagę na wprowadzenie od najmłodszych lat posiłków takich, jak warzywa, owoce, kasze czy soki owocowe. Takie zdrowe nawyki wyniesione z domu będą powodowały dobre wybory kulinarne u

dzieci w późniejszych latach. Złe nawyki często zaczynają się przejawiać dopiero po latach, a te negatywnie wpływają na rozwój cielesny i mentalny. Błonnik dostarczany wraz z warzywami ma ogromny wpływ na trawienie oraz odporność dziecięcego organizmu.

Posiłki bez warzyw uniemożliwiają ciału efektywne trawienie i przyswajanie substancji odżywczych. Prostym sposobem na dostarczanie warzyw jest spożywanie wszelakich zup. Prawidłowe przyjmowanie wspomnianych substancji pozytywnie wpływa na wiele aspektów życia, w tym na samopoczucie oraz zdrowie, co odciąga dzieci od tego, co szkodliwe.





zdrowe odżywianie
pozytywnie wpływa
na ciało, umysł, rozwój,
witalność



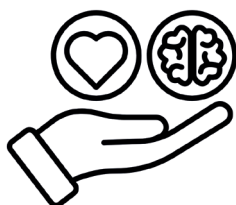
zwracaj uwagę na formę
przyjmowanego posiłku
– zamiast smażonego,
wybierz mięso duszone



nie odmawiaj warzyw,
owoców, kasz czy soków
owocowych



poświęć z rodzicami
chwilę w sklepie
na sprawdzenie
pochodzenia produktu
– szukajcie tych
naturalnych lub
domowych



długofalowe skutki złego
odżywiania to nadwaga,
niedowaga, nadmierna
aktywność, słaba
odporność



6

Oczy sportowca to lustro jego determinacji

Sport to nie tylko walka z innymi, ale również z samym sobą

W szacunku do rywala kryje się szacunek dla samego siebie

Motywacja jest iskrą, która rozpala ogień sukcesu

Dyscyplina buduje mosty między marzeniami a rzeczywistością

 kampaniatakdlasportu





**Siła tkwi
w wytrwałości,
a sukces
w nieustannym
wysiłku**

**Dzięki sportowi
uczymy się,
że przeszkody
są tylko po to,
by je pokonać**

**Współpraca
buduje
mosty, które
prowadzą do
nieosiągalnych
celów**

**Sukces to efekt pracy,
nieprzerwanej chęci
i niespożytej pasji**

**Wierzyć w siebie
to pierwszy krok
na drodze do
sukcesu**



Nietypowe sporty:



hokej podwodny

Wymyślony w 1954 roku w Wielkiej Brytanii hokej podwodny miał początkowo być zimowym ćwiczeniem dla pływacków, lecz ostatecznie przerodził się w niezależny sport rozgrywany na całym świecie. Dwie sześcioposobowe drużyny rywalizują na głębokości 2-3 metrów przy użyciu specjalnych kijów, którymi muszą manewrować ołowiany krążek w stronę bramki przeciwnika.



8

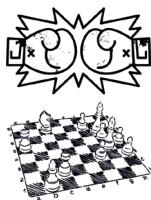
turlanie sera

Ten wywodzący się ze średniowiecza sport jest rozgrywany na corocznym festiwalu w Anglii, w ostatni poniedziałek maja. Polega on na szalonej gonitwie za ważącym ponad 4 kilogramy kawałkiem sera Double Gloucester, toczącym się po stromym zboczu.



wyścig strusi

Dyscyplina ta została wymyślona w Afryce, jednak największą popularnością cieszy się obecnie w Stanach Zjednoczonych. Jej zasady są bardzo zbliżone do wyścigów konnych, a widok tak egzotycznych zwierząt mogących pędzić nawet 70 km/h dla wielu może być dużo ciekawszy.



szachowy boks

To połączenie walki cielesnej i umysłowej na jednym ringu. Uczestnicy rozgrywają 11 rund, 6 szachowych oraz 5 bokerskich – a wygrać można poprzez matę, nokaut, przekroczenie czasu gry lub decyzję sędziego. Ta dyscyplina na początku traktowana jako sztuka, przerodziła się w wydarzenie na skalę światową.

ZNAJDŹ SŁOWA

Znajdź i otocz pętlą **11 słów** łamigłówki.

M	F	G	H	Q	Ó	N	X	J	X	L	F	Ę	Z	U	L	I	H	Ś	V
E	D	Ś	H	Y	Z	Q	D	Ą	B	U	F	S	Y	Ż	M	Ó	P	W	E
D	Ę	Ę	W	S	D	Ż	V	M	Q	Ł	C	Ń	X	Z	Ń	E	D	U	A
A	W	D	Ó	N	Z	Ś	G	T	Ć	Ó	Ż	S	Y	Ó	Z	I	C	Ż	Ł
L	W	P	T	S	C	V	R	O	D	Z	I	N	A	V	A	Ó	Q	V	Ł
V	Ń	I	F	W	V	S	P	O	R	T	Ó	O	T	T	J	F	Ó	B	O
T	N	Ł	L	Z	Ń	Ć	Ę	E	X	T	A	M	Ń	G	J	N	F	Q	X
R	P	K	Ę	N	W	F	E	Y	Ą	H	L	Ę	M	V	Ś	Ł	Ż	Ć	H
E	I	A	Ą	Ł	R	R	Y	D	S	A	Q	Y	V	G	O	D	S	C	F
N	Ś	E	N	Ć	Ą	C	Y	Q	O	Ż	X	Ó	Ł	Ż	L	Ą	L	Ż	T
I	S	Y	V	L	Ę	T	Ż	Ś	D	V	V	Ć	Ż	I	I	I	F	T	Ż
N	Ó	V	Ż	Ż	Ć	W	Ę	H	Ć	T	D	O	V	Ę	M	D	Ż	Ż	Ó
G	J	Ł	G	F	Ó	R	B	U	G	Ń	R	N	Ś	Ż	P	Q	P	G	W
D	Ę	Q	Ż	Ż	Ł	I	T	R	Ó	L	Ó	Z	Ę	Z	I	W	E	S	Ń
J	Ń	Ę	Z	A	B	A	W	A	S	F	V	Z	Q	R	A	M	V	K	G
F	C	B	Ć	U	X	H	Ó	S	Z	K	O	Ł	A	Z	D	Ż	T	T	Z
U	P	L	N	A	U	K	A	Z	M	F	C	C	G	P	A	M	H	Ż	A
F	Ń	H	U	Ę	D	G	E	S	W	A	Z	D	R	O	W	I	E	L	U
F	Ż	N	H	K	A	Ś	H	Ż	P	Ś	E	Z	I	X	S	X	D	Ę	N
Ę	P	O	Q	R	Ń	S	Ę	R	E	S	P	E	K	T	Q	K	D	Ń	X

9

LISTA SŁÓW: NAUKA • RODZINA • SPORT • ZDROWIE • PIŁKA • ZABAWA • SZKOŁA •
MEDAL • OLIMPIADA • TRENING • RESPEKT (11)

Razem ćwiczymy!

Aktywności do wykonania w domu

PRZYSIADY

CZAS

ILOŚĆ

POMPKI

CZAS

ILOŚĆ

BIEG W MIEJSCU

CZAS

ILOŚĆ

ROZCIĄGANIE

CZAS

ILOŚĆ

SKŁONY

CZAS

ILOŚĆ

PAJACYKI

CZAS

ILOŚĆ

CIEKAWOSTKI

Na pierwszych igrzyskach olimpijskich zawodnicy uplasowani na 1. pozycji dostawali srebrne medale, a na drugiej brązowe. Osoby na trzecim miejscu nie otrzymywały żadnego medalu.

Golf jest jedyną dyscypliną sportową, którą uprawiano na księżycu. Dokonał tego w 1971 roku astronauta Alan Shepard podczas misji Apollo 14. Udało mu się oddać 3 uderzenia.

Twoje ciało składa się z ponad 600 mięśni.

Motocykle, które używane są w żużlu nie posiadają ani skrzyni biegów, ani hamulców, przez co zawodnicy sami muszą wyhamowywać swoje pojazdy.

10

ZAŁOŻENIA KAMPANII:

PRZEDSIĘWZIĘCIE PROSPOŁECZNE O EDUKACYJNO-INFORMACYJNYM CHARAKTERZE I ZASIEGU OGÓLNOPOLSKIM

- propagowanie sportu i rekreacji jako skutecznej formy przeciwdziałania wszelakim patologiom społecznym
- prewencja występowania przestępczości wśród młodego pokolenia
- zwracanie uwagi na rolę aktywności fizycznej wśród najmłodszych jako idealny sposób na prawidłowy rozwój psychofizyczny
- promowanie środowiska sportowego jako miejsca wypełnionego aspektami pozytywnie wpływającymi na rozwój dziecka
- edukowanie młodego pokolenia na temat sportu i pozytywów związanych bezpośrednio z jego regularnym uprawianiem

11



TAK dla SPORTU



www.takdlasportu.pl

f kampaniatakdlasportu

▶ TAKdlasportu



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości