

# Pohyb nás spojuje a vzájemně rozvíjí



PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁCE  
2007  
2013  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLČNE BEZ HRANÍC



POHYBSPAJA  
.EU

Tento projekt je  
spolufinancovaný  
Evropskou unií.

[www.pohybspaja.eu](http://www.pohybspaja.eu)

## ÚVOD

Pohyb v dnešní moderní době hraje v životě každého člověka důležitou roli. Pomáhá udržet lidský organismus v dobré tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je k pohybu velice důmyslně uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem.

Vědeckotechnický pokrok nám sice fyzickou práci ulehčil, ale zároveň naše tělo připravil o pravidelný pohyb. Jezdíme autem, nevykonáváme činnosti, které podporují přirozenou fyzickou aktivitu, čas trávíme sezením ve škole, u televize, počítače. A to vše se podepisuje na našem zdraví.

Negativním trendem současné doby je rapidní úbytek tělesné aktivity u dětí a mládeže. Lékaři a odborníci varují, že pohybová aktivita dětí a mládeže se ve školním věku snížila za posledních 20 let o 30 %. Z odborných článků vyplývá, že v ČR a SR každé šesté dítě trpí nadváhou, nebo dokonce obezitou.

Základní poznatek dneška zní: Současná mládež, naše děti jsou „z formy“ - dokonce nebezpečně z formy! Proto je nesmírně důležité formovat zdravé životní návyky, k nimž pohyb rozhodně patří, už v dětském věku.

Záleží nám na tom, aby bylo hezké vše, čím se obklopujeme, na kráse našeho domu, auta, zahrady. Není nám lhostejný účes, oblečení, interiér našeho bytu, avšak náš vzhled je bohužel už v mládí politováníhodný: svěšená ramena, propadlý hrudník, vypouklé břicho, ruce jako hůlky, směšná chůze. A ani to v nás bohužel neprobouzí touhu po změně.

Změna je život, proto se pokusme o změnu. Začněme se hýbat! Věřme, že jakýkoliv pohyb je prospěšný. Pěší chůze ze školy místo cestování autem nebo autobusem. Chůze do schodů místo pohodlného výtahu. Jít s kamarády ven, osobně se setkat místo komunikace přes počítač.

Zahrát si kopanou, projet se na kole, zaběhat si, zacvičit, pomoci při práci na zahradě nebo se projít se psem. Vše se počítá. Jakákoliv aktivita, při které jde o nějaký pohyb.

Děti můžeme motivovat činnostmi, při kterých se budou bavit. A to je smyslem a cílem našeho společného přeshraničního projektu, který právě probíhá a do něhož chceme zapojit i tebe. Jde o pohyb, který nás bude společně spojovat, vzájemně rozvíjet a prospívat našemu zdraví.

## ÚVOD

Pohyb v dnešnej modernej dobe hrá v živote každého človeka dôležitú úlohu. Pomáha udržať ľudský organizmus v dobrej telesnej i duševnej kondícii. Ľudské telo je k pohybu veľmi dômyselne prispôsobené, a ak ho nepoužívame, stráca svalovú hmotu, ktorá je potom ľahko nahradzovaná tukom.

Vedecko-technický pokrok nám síce fyzickú prácu uľahčil, ale zároveň naše telo pripravil o pravidelný pohyb. Jazdíme autom, nevykonávame aktivity, ktoré podporujú prirodzenú fyzickú aktivitu, čas trávim sedením v škole, u televízie, počítača. A to všetko sa podpisuje na našom zdraví. Negatívnym trendom súčasnej doby je rapídny úbytok telesnej aktivity u detí a mládeže. Lekári a odborníci varujú, že pohybová aktivita detí a mládeže sa v školskom veku znížila za posledných 20 rokov o 30%. Z odborných článkov vyplýva, že v ČR a SR každé šieste dieťa trpí nadváhou, alebo dokonca obezitou.

Základný poznatok dneška znie: Súčasná mládež, naše deti sú „z formy“ - dokonca nebezpečne z formy! Preto je nesmierne dôležité formovať zdravé životné návyky, ku ktorým pohyb rozhodne patrí, už v detskom veku.

Záleží nám na tom, aby bolo pekné všetko, čím sa obklopujeme, na kráse nášho domu, auta, záhrady. Nie je nám ľahostajný účes, oblečenie, interiér nášho bytu, ale náš vzhľad je bohužiaľ už v mladosti poľutovaniahodný: ovisnuté ramená, prepadnutý hrudník, vypuklé brucho, ruky ako paličky, smiešna chôdza. A ani to v nás bohužiaľ neprebúda túžbu po zmene.

Zmena je život, preto sa pokúsme o zmenu. Začnime sa hýbať! Verme, že akýkoľvek pohyb je prospešný.

Pešia chôdza zo školy miesto cestovanie autom alebo autobusom. Chôdza do schodov miesto pohodlného výťahu. Ísť s kamarátmi von, osobne sa stretnúť miesto komunikácie cez počítač. Zahrať si futbal, previezť sa na bicykli, zabehať si, zacvičiť, pomôcť pri práci na záhrade alebo sa prejsť so psom. Všetko sa počíta. Akákoľvek aktivita, pri ktorej ide o nejaký pohyb.

Deti môžeme motivovať činnosťami, pri ktorých sa budú baviť. A to je zmyslom a cieľom nášho spoločného cezhraničného projektu, ktorý práve prebieha a do ktorého chceme zapojiť aj teba. Ide o pohyb, ktorý nás bude spoločne spájať, vzájomne rozvíjať a prospievať nášmu zdraviu.





## NĚCO O REALIZOVANÉM PROJEKTU

V rámci projektu navázaly spolupráci čtyři školy. Partneři z České republiky jsou Základní škola Mánesova Otrokovice a 2. Základní škola Napajedla. Ze Slovenské republiky se na projektu podílejí ZŠ a MŠ Dubnica nad Váhom a Základná škola Borský Mikuláš. Tato partnerství mají již dlouhodobou tradici ve formě vzájemné spolupráce ZŠ Mánesova a ZŠ a MŠ Dubnice nad Váhom a spolupráce mezi ZŠ Napajedla a ZŠ Borský Mikuláš. Projekt tato dvě partnerství spojuje, a vzniká tak celek čtyř vzájemně spolupracujících škol. Projekt, v němž budou spolupracovat všechny partnerské školy, je sestaven z aktivit jarního, podzimního a zimního přípravného období, aby bylo možné realizovat větší množství pohybových aktivit. V rámci spolupráce s partnery budou po dobu tří let probíhat třídní pobytové kempy, na kterých se naučíš základům sportovních odvětví nabídnutým v projektu. Mimo to se jedenkrát ročně uskuteční společné setkání všech čtyř škol, střídavě na české straně v Základní škole Mánesova v Otrokovicích, v následujícím roce na Slovensku v Dubnici nad Váhom.

Vyvrcholením projektu bude závěrečné pětidenní soutěžní setkání žáků všech čtyř škol v Otrokovicích na Mánesce a společné vytvoření metodiky pro výuku atletiky, florbalu, běžeckého lyžování a dalších doplňkových sportů.

## CO Z TOHO BUDU MÍT, KDYŽ SE PŘIHLÁŠÍM DO PROJEKTU

Kromě toho, že se naučíš základům sportů, které jsou součástí projektu, navážeš nová přátelství a hlavně zažiješ spoustu legrace. Pobytové kempy neznamenají, že budeš jen namáhavě sportovat, ale stanou se pro tebe i společenskou událostí, plnou zábavných her a vzájemných poznání.

Součástí projektu bude i nenáročná testování, ze kterého se dozvíš něco o své zdatnosti a výkonnosti, jež budeš moci anonymně porovnat se svými kamarády.

Zároveň se dozvíš, co a jak dělat, aby se tvá výkonnost zlepšila. O své zážitky a pocity z tréninku se můžeš podělit na webovém portálu [www.pohybspaja.eu](http://www.pohybspaja.eu), zaměřeném právě na tento projekt.

## NIEČO O REALIZOVANOM PROJEKTE

V rámci projektu nadviazali spoluprácu štyri školy. Partnermi z Českej republiky sú Základná škola Mánesova Otrokovice a 2. Základná škola Napajedla. Zo Slovenskej republiky sa na projekte podieľajú ZŠ a MŠ Dubnica nad Váhom a Základná škola Borský Mikuláš. Tieto partnerstvá majú už dlhodobú tradíciu vo forme vzájomnej spolupráce ZŠ Mánesova a ZŠ a MŠ Dubnica nad Váhom a spolupráca medzi ZŠ Napajedla a ZŠ Borský Mikuláš. Projekt tieto dve partnerstvá spája, a vzniká tak celok štyroch vzájomne spolupracujúcich škôl. Projekt, v ktorom budú spolupracovať všetky partnerské školy, je zostavený z aktivít jarného, jesenného a zimného prípravného obdobia, aby bolo možné realizovať väčšie množstvo pohybových aktivít. V rámci spolupráce s partnermi budú po dobu troch rokov prebiehať trojdňové pobytové kempy, na ktorých sa naučíš základy športových odvetví ponúknuté v projekte. Mimo to sa raz ročne uskutoční spoločné stretnutie všetkých štyroch škôl, striedavo na českej strane v Základnej škole Mánesova v Otrokoviciach, v nasledujúcom roku na slovenskej v Dubnici nad Váhom.

Vyvrcholením projektu bude záverečné päťdňové súťažné stretnutie žiakov všetkých štyroch škôl v Otrokoviciach na Máneske a spoločné vytvorenie metodiky pre výučbu atletiky, florbалу, bežeckého lyžovania a ďalších doplnkových športov.

## ČO Z TOHO BUDEM MAŤ, KEĎ SA PRIHLÁSIM DO PROJEKTU ?

Okrem toho, že sa naučíš základy športov, ktoré sú súčasťou projektu, naviažeš nové priateľstvá a hlavne zažiješ veľa zábavy. Pobytové kempy neznamenaajú, že budeš len namáhavo športovať, ale stanú sa pre teba aj spoločenskou udalosťou, plnou zábavných hier a vzájomných poznání.

Súčasťou projektu bude aj nenáročné testovanie, z ktorého sa dozvieš niečo o svojej zdatnosti a výkonnosti, ktoré budeš môcť anonymne porovnať so svojimi kamarátmi.

Zároveň sa dozvieš, čo a ako robiť, aby sa tvoja výkonnosť zlepšila. O svoje zážitky a pocity z tréningu sa môžeš podeliť na webovom portáli [www.pohybspaja.eu](http://www.pohybspaja.eu), zameranom práve na tento projekt.



## PROČ PŘÁVĚ POHYB?

Odpověď na tuto otázku bychom našli v Aristotelově citátu:

*„Ze všeho nejvíce vyčerpává nečinnost“*

## PROČ JE POHYB TOLIK DŮLEŽITÝ, ANEB NĚCO MÁLO ZE ZDRAVOVĚDY POHYBU

Jedno pořekadlo říká:

*„Máme dva lékaře. Svou pravou a levou nohu“*

## PROTOŽE POHYB:

Posiluje srdečně-cévní systém, a tím tělu pomáhá, aby zůstalo déle zdravé a výkonné.

Příznivě působí na metabolismus krevních tuků - snižuje „zlý“ LDL cholesterol a zvyšuje „hodný“ HDL cholesterol - napomáhá snižovat riziko vzniku aterosklerózy, tedy ucpávání cév.

Snižuje nejen riziko srdečně-cévních onemocnění, ale také cukrovky, řídnutí kostí (osteoporózy) a obezity.

Posiluje jednostrannou činností oslabené svaly, zejména zádové a břišní, a odstraňuje svalovou nerovnováhu.

Díky vyplaveným endorfinům (hormonům dobré nálady) se budeš cítit šťastnější.

Pokud patříš k těm, kteří bojují s nadváhou, zvýšený výdej energie ti pomůže zbavit se přebytečných kil.

Růstem svalové hmoty a zmenšením tukových zásob vylepšíš tělesné proporce, zformuješ postavu a s ní stoupne tvé sebevědomí.

Umožní ti se odreagovat a pomůže odbourat stres nebo vybit zlost. Prospěje tak tvé psychice a posílí imunitní systém.



## PREČO PRAVE POHYB?

Odpoveď na túto otázku by sme našli v Aristotelovej citátu:

*„Zo všetkého najviac vyčerpáva nečinnosť“.*

## PREČO JE POHYB TAK DÔLEŽITÝ, ALEBO NIEČO MÁLO ZO ZDRAVOVEDY POHYBU

Jedno porekadlo hovorí:

*„Máme dvoch lekárov. Svoju pravú a ľavú nohu“*

## PRETOŽE POHYB:

Posilňuje srdcovo-cievny systém, a tým telu pomáha, aby zostalo dlhšie zdravé a výkonné.

Priaznivo pôsobí na metabolizmus krvných tukov - znižuje „zlý“ LDL cholesterol a zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol - napomáha znižovať riziko vzniku aterosklerózy, teda upchávanie ciev.

Znižuje nielen riziko srdcovo-cievnych ochorení, ale aj cukrovky, rednutia kostí (osteoporózy) a obezity.

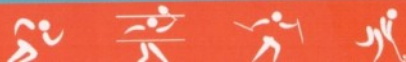
Posilňuje jednostrannou činnosťou oslabené svaly, najmä chrbtové a brušné a odstraňuje svalovú nerovnováhu.

Vďaka vyplaveným endorfínom (hormónom dobrej nálady) sa budeš cítiť šťastnejší.

Ak patíš k tým, ktorí bojujú s nadváhou, zvýšený výdaj energie ti pomôže zbaviť sa prebytočných kíľ.

Rastom svalovej hmoty a zmenšením tukových zásob vylepšíš telesné proporcie, sformuješ postavu a s ňou stúpne tvoje sebavedomie.

Umožní ti sa odreagovať a pomôže odbúrať stres alebo vybiť zlosť. Prospeje tak tvojej psychike a posilní imunitný systém.



## JAKÉ JE MINIMUM ZATÍŽENÍ, ABYCH SI TRVALE UDRŽEL ZDRAVÍ?

Trvale udržitelné zdraví garantuje pohybová aktivita, při které spálíš 1500 kcal týdně. Tedy nejméně 1500 kcal, ale nejvýše 3000 kcal týdně. Dá se říci, že 1500 kcal prodlužuje život.

### To odpovídá těmto aktivitám rozloženým přes týden:

- 1 hodina běhu na lyžích nebo fotbalu
- 2 hodiny joggingu nebo plavání nebo badmintonu
- 3 hodiny tenisu
- 4 hodiny stolního tenisu nebo tance
- 4,5 hodiny rychlé chůze
- 9 hodin pomalé jízdy na kole

## PŘEDSTAVENÍ AKTIVIT, DO KTERÝCH SE MŮŽEŠ PROSTŘEDNICTVÍM PROJEKTU ZAPOJIT

### ATLETIKA

Královna sportů  
Pohybový základ ostatních odvětví sportů  
Nejvšestrannější sportovní odvětví  
Objektivně měřitelný sport s porovnáním aktuální výkonnosti

### BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Energeticky nejnáročnější sport  
Všestranně rozvíjí celé tělo  
Přibližuje krásu zimní krajiny na lyžích  
Rekreační vytrvalostní sport

### FLORBAL

Nejrychleji se rozvíjející halový sport  
Nejoblíbenější školní sport  
Týmová hra podobná hokeji

### BADMINTON

Kolektivní síťová hra  
Rychlá a dynamická hra  
Rekreační sport

## KOMPENZAČNÍ A KOORDINAČNÍ CVIČENÍ

Kompensace jednostranného přetížení pohybového aparátu  
Náprava vadného držení těla  
Zlepšení motoriky a pohybové kultury těla  
Prevence civilizačních chorob



## AKÉ JE MINIMUM ZAŤAŽENIA, ABY SOM SI TRVALO UDRŽAL ZDRAVIE?

Trvalo udržateľné zdravie garantuje pohybová aktivita, pri ktorej spáliš 1500 kcal týždenne. Teda najmenej 1500 kcal, ale nepresahujúcou 3000 kcal týždenne. Dá sa povedať, že 1500 kcal predlžuje život.

### To zodpovedá týmto aktivitám rozloženým cez týždeň:

- 1 hodina behu na lyžiach alebo futbalu
- 2 hodiny joggingu alebo plávania alebo bedmintonu
- 3 hodiny tenisu
- 4 hodiny stolného tenisu alebo tanca
- 4,5 hodiny rýchlej chôdze
- 9 hodín pomalej jazdy na bicykli

## PREDSTAVENIE AKTIVÍT, DO KTORÝCH SA MÔŽEŠ PROSTREDNÍCTVOM PROJEKTU ZAPOJIŤ

### ATLETIKA

Kráľovná športov  
Pohybový základ ostatných športov  
Najvšestrannejšie športové odvetvie  
Objektívne merateľný šport s porovnaním aktuálnej výkonnosti

### BEŽECKÉ LYŽOVANIE

Energeticky najnáročnejší šport  
Všestranne rozvíja celé telo  
Približuje krásu zimnej krajiny na lyžiach  
Rekreačne vytrvalostný šport

### FLORBAL

Najrýchlejšie sa rozvíjajúci halový šport  
Najoblúbenejší školský šport  
Tímová hra podobná hokeju

### BEDMINTON

Kolektívna sieťová hra  
Rýchla a dynamická hra  
Rekreačný šport

## REGENERAČNÉ A KOORDINAČNÉ CVIČENIA

Kompenzácia jednostranného preťaženia pohybového aparátu  
Náprava nesprávneho držania tela  
Zlepšenie motoriky a pohybovej kultúry tela  
• Prevencia civilizačných chorôb



# Jak se do projektu můžu aktivně zapojit já?

- Přihlášením na některý z pobytových kempů
- Zapojením do testování vlastních výkonnostních ukazatelů spojených s projektem
- Přihlášením do diskusního fóra na webovém portálu projektu [www.pohybspaja.eu](http://www.pohybspaja.eu) a propagací pravidelného pohybu
- Výběrem některé z pohybových aktivit, o které ses na pobytovém kempu nebo ve škole dozvěděl a díky níž se začneš pravidelně hýbat
- Zapojením do pravidelného pohybu v některém z nabízených kroužků ve škole, případně sportovním oddíle.

# Ako sa do projektu môžem aktívne zapojiť ja?

- Přihlášením se na některý z pobytových kempů
- Zapojením do testování vlastních výkonnostních ukazatelů spojených s projektem
- Přihlášením do diskusního fóra na webovém portálu projektu [www.pohybspaja.eu](http://www.pohybspaja.eu) a propagací pravidelného pohybu
- Výběrem některé z pohybových aktivit, o které ses na pobytovém kempu nebo ve škole dozvěděl a díky níž se začneš pravidelně hýbat
- Zapojením do pravidelného pohybu v některém z nabízených kroužků ve škole, případně sportovním oddíle.



PROGRAM  
CEZHRANIČNEJ  
SPOLUPRÁCE  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLOČNE BEZ HRANÍC

