

PRACOVNÍ LIST 1

Udělej si „časový snímek“ jednoho svého průměrného/normálního školního dne a spočítej, kolik času denně trávíš

A. Sezením

- ve škole

- doma celkem
 - z toho u počítače
 - z toho u televize

- v autě, nebo MHD

- jinde

B. Chůzí

C. Jiným aktivním pohybem – jakým?

.....

D. Ležením (mimo spánek)

E. Spánkem

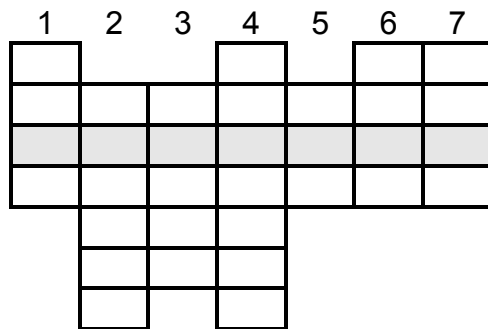
... a zamysli se, jestli je to v pořádku, a jestli bys neměl/a mít více pohybu.

PRACOVNÍ LIST 2

NEPRAVIDELNÁ HŘEBENOVKA

Tajenka:

Způsob účinné ochrany před bolestí zad



1. Připravovat pokrm/jídlo v troubě
2. Opak slova „tma“ (může být např. umělé nebo denní)
3. Nábytek pro práci u PC
4. Moderní, dnes už běžný, pracovní nástroj a komunikační prostředek
5. Domácí zvíře (nejlepší přítel člověka)
6. Jednotka hmotnosti (1000 kilogramů)
7. Rébus, hádanka

PRACOVNÍ LIST 3

Chvilka pohybu pro naše záda a tělo

Protahovací cviky



Protážení paží před trupem a do vzpažení (prsty propletené, dlaně vytočené dopředu)



Protážení ve stoji (neprohýbat se v bedrech a nezaklánět hlavu)



Paže vytočit zevně, roztáhnout prsty



Uklánění s nataženou paží střídavě na obě strany



Zaklesnout prsty za háček otáčení trupu k oběma stranám