4

Chůze místo doktora

Chůze nad zlato

pěšky do školy

Za každý krok ti tvé tělo poděkuje. Chůze má totiž spoustu výhod.

Chůze pomáhá činnosti srdce a dalších důležitých orgánů.

SRDCE BIJE RADOSTÍ

Pravidelná chůze pomáhá při hubnutí.

PRÍMA POSTAVA

Procházka ti dodá energii a pomůže ti lépe se soustředit na učení.

LEPŠÍ ZNÁMKY

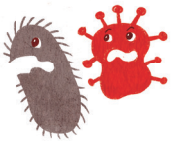
Pohyb na čerstvém vzduchu uvolňuje hormony štěstí a zlepšuje náladu.

ČAS NA ZÁŽITKY

ÚSMĚV NA TVÁŘI

Cesta do školy je tvůj čas. Čas pro dobrodružství, objevování a zábavu.

POSTRACH BACILŮ



Procházky na čerstvém vzduchu posilují obranyschopnost tvého organismu.

SLADKÉ SNY

V noci se ti bude lépe spát.

FÍT DÍKY CHŮZI

Zlepšuješ svoji kondici a posiluješ svaly.

úkol

Vyber ze všech přínosů chůze tři, které jsou pro tebe nejdůležitější. Ve dvojici se spolužákem/spolužačkou se pak zkuste společně shodnout na dvou zásadních výhodách.

1 _____ 2 _____ 3 _____

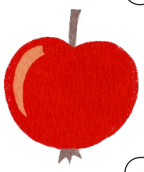
Energie ukrytá ve svačině

K životu a pohybu potřebujeme energii, a tu získáváme především z jídla. Různé potraviny mají různou energetickou hodnotu, někdy se mluví o „kalorické hodnotě“.

Správně se pro energetickou hodnotu potravin používá jednotka joule (J), nebo kilojoule (kJ) a najdeš ji na každém obalu. Na jak dlouho ti energie vydrží při daných činnostech?

Doplň do tabulky

	chůze: 590 kJ za hodinu	běh: 1 900 kJ za hodinu	vytírání podlahy, luxování nebo práce na zahradě: 800 kJ za hodinu
rohlík s máslem a se šunkou: 1200 kJ	2 hodiny	38 minut	1 hodina a 30 minut
Coca Cola (0,5 litru): 950 kJ			1 hodina a 10 minut
malá sušenka (třeba Reese´s): 2 200 kJ		1 hodina 10 minut	
jablko: 300 kJ	30 minut		
špagety s boloňskou omáčkou (jedna porce): 1 300 kJ		41 minut	



úkol

Jak dlouho ti vydrží energie z dnešní svačiny, když půjdeš pěšky na výlet?
(Kalorickou hodnotu můžeš najít v kalorických tabulkách třeba na internetu.)

Dnešní svačina

Dnes jsem měl/a na svačinu _____

Svačina měla _____ kJ.

Energie mi vydrží na _____ minut (hodin).

Můj závazek

Chůze je nejzdravější pohyb. Najdeš si na ni každý den čas? Chtěl/a bys chodit víc? Napiš si svůj závazek do naší boty.

Dospělým se doporučuje, aby každý den ušli asi 10 000 kroků. To je zhruba 7 kilometrů. Kam bys došel nebo došla ze svého domu ty?

_____

Chůze je nejlepší lék pro člověka.

Hippokrates

pěšky městem
Financováno z fondu zábrany škod
ČKP Česká kancelář pojistitelů
Ministerstvo životního prostředí