PRACOVNÍ SEŠIT

K VIDEU

VZPŘÍMENÍ A POKŘIVENÍ

Bylo, nebylo…

Hned za první prahorou žil člověk, pračlověk. Ale nežil tam sám! Byla tam celá říše pralidí složená ze dvou kmenů: kmene Pokřivených a kmene Vzpřímených.

Na první pohled vypadali docela podobně, ale rozdíl tam přece jen byl. Co myslíte?

Kmen Vzpřímených o sebe hodně dbal a cvičil. Napomáhala jim k tomu Tajemná kniha plná učení správného posedu a pohybu.

Pokřivení, to byli spíše takoví floutci, kteří o sebe příliš nedbali a raději celý den lenošili. To jim samozřejmě přinášelo spousty patálií. Vzpřímeným se dařilo, na co sáhli. Díky správnému držení těla zvládali vše bez sebemenšího problému, zato Pokřivení se se vším pěkně nadřeli.

Většina lidí se narodí Vzpřímených. Pokřivenými se stanou až později, právě proto, že celý den lenoší. Vtip je v tom, že Pokřivený se může Vzpřímeným zase stát. Ale není to jen tak! Čtěte tedy dál…

Netrvalo dlouho a Pokřiveným se zachtělo také mít Tajemnou knihu cviků a návyků a Vzpřímeným ji chtěli vzít. Jenomže Vzpřímení měli kliky dveří tak vysoko, že na ně Pokřivení nemohli dosáhnout.

Jednoho dne, byla to tuším prasobota, narušil povalování Pokřivených nezvaný host. Když se objevil, nastala obrovská panika! Každý se snažil utéct. Jeden mladík se však

povaloval tak poctivě, že si svým špatným posedem odkrvil nohu, a utéct tak nemohl...

Tyranosaurus Rex už ho měl v zubech, ale pak se naštěstí mladík jako zázrakem ocitl až u nohou krásné Vzpřímené dívky. Okamžitě přeskočila jiskra. No, byla to praláska na první pohled!

Bohužel jejich lásce nebylo přáno. Mladá Vzpřímená si přeci nemůže vzít jiného než Vzpřímeného. Ona se ale rozhodla svému milému pomoci a Tajnou knihu cviků a návyků pro něj ukradla.

Její kmen ji za trest zavřel do vysoké věže s nejvýše položenými okny i klikou. Chlapec moc dobře věděl, že nemá šanci na kliku dosáhnout. Rozhodl se tedy použít uloupenou knihu s cviky a svoji milou vysvobodit.

Procházel stránku po stránce a poctivě cvičil. Nebylo to jednoduché, musel však vytrvat. A tak znovu a znovu pravidelně opakoval jednotlivé cviky. Dělal pokroky a cítil, že mu to jde mnohem lépe, až nakonec dosáhl svého cíle a úplně se narovnal.

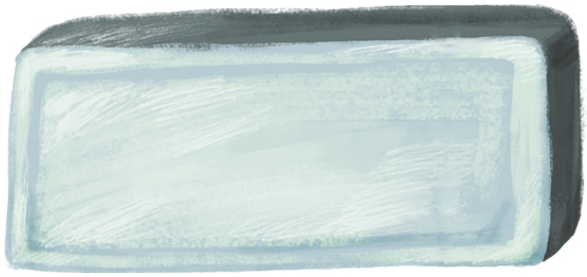
Konečně mohl vyrazit osvobodit svou milou! A tak u dveří vzpřímeně stanul krásný zdravý mladík. Otevřel dveře a poprvé mohl políbit svou milou jako Vzpřímený Vzpřímenou.

Stal se inspirací pro svůj kmen a od té doby se v malé prařiši za první prahorou jen málokdo kříví. Všichni společně cvičí a učí se správným návykům posedu i pohybu.

1 Najdi co nejvíce rozdílů mezi obrázky

Napiš název kmene a v čem se liší

2



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Jak se mladík změnil a proč? A co si přeje dívka?

DOPLŇOVAČKA

4

BYLO NEBYLO… Hned za první prahorou žil člověk, pračlověk.

Ale nežil tam sám! Žila tam celá říše pralidí složená ze dvou kmenů:

Kmene ..... a kmene ..... .

Kmen ..... o sebe hodně dbal a ..... .

..... byli spíše takoví floutci.

..... měli kliky tak vysoko, že na ně ..... nedosáhli.

Jeden ..... kmene Pokřivených se ..... tak poctivě,

že se mu noha úplně odkrvila a ..... .

Vzpřímená dívka dala mladíkovi Tajnou knihu cviků a ..... .

Mladík procházel stránku po stránce a ..... každou část těla.

Pravidelně ..... jednotlivé cviky.

Pokřivený mladík se díky pravidelnému cvičení dokázal úplně ..... .

5 KVÍZ – ANO/NE

Může se Pokřívený stát Vzpřímeným?

ANO NE

Vzpřímení zvládali díky správnému držení těla vše bez nejmenších problémů a omezení.

ANO NE

Pokřiveným se dařilo, na co sáhli.

ANO NE

Oba kmeny vždy vlastnily
Tajnou knihu cviků a návyků.

ANO NE

Když nastala panika, snažili se všichni utéci. Jeden mladík měl z poflakování nohu úplně odkrvenou, a tak utéci nemohl.

ANO NE

Vzpřímená dívka dala mladíkovi
Tajnou knihu cviků a návyků.

ANO NE

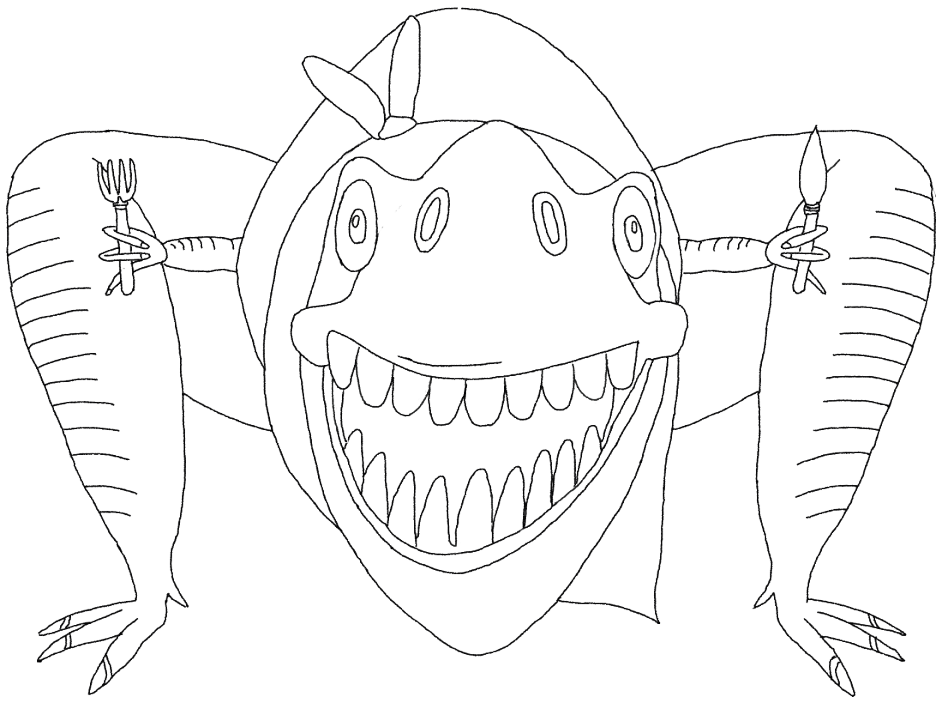
Pokřivený mladík se díky pravidelnému cvičení úplně napřímil.

ANO NE

Pokřivený mladík se stal inspirací pro svůj kmen a od té doby se v malé praříši za první prahorou jen málokdo křiví.

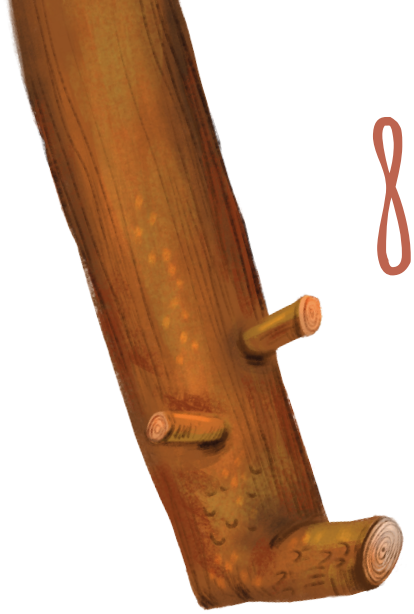
ANO NE

Omalovánky



7 Domaluj správné pozice

Proč se nemohl pokřivený mladík postavit?



8

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZACVIČ SI TAKÉ!

Vydal
McKenzie Institut
Česká republika
http://www.mckenzie.cz
2017

Unie fyzioterapeutů
České republiky
http://www.unify-cr.cz

Tyto pracovní listy jsou doplňujícím materiálem k edukativnímu videu „Pokřivení a vzpřímení“. Krátký, cca 3 minutový, film je zaměřen na propagaci zdravého životního stylu zejména u dětí. Forma je zábavná a zároveň edukativní. Děti v současné době nahrazují aktivní pohyb pasivním trávením volného času. Obsah filmu jim vysvětluje, proč je lepší být vzpřímený než pokřivený. Video se zaměřuje na zdravou populaci, která může svůj zdravotní stav a pohybové návyky ovlivnit.

Na animovaný film se můžete podívat na našem YouTube kanálu.

https://www.youtube.com/user/McKICZ