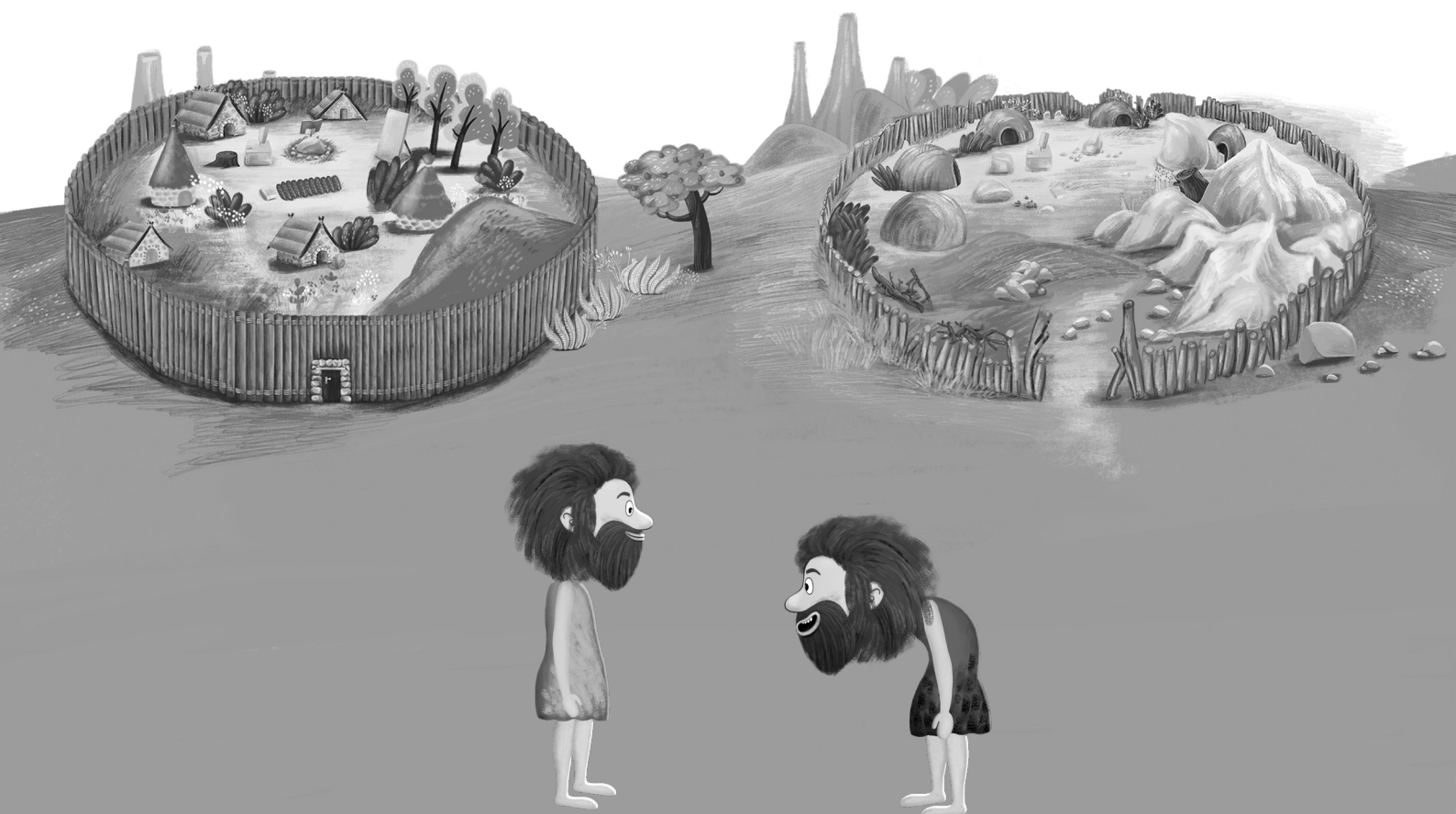


PRACOVNÍ SEŠIT

K VIDEOU

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 Vzprímených.

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

Kmen Vzprímených 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. Vzprímeným 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 Vzprímených. Pokřivenými se stanou až později, právě proto, že celý den lenoší. Vtip je v tom, že Pokřivený se může Vzprímeným zase stát. Ale není to jen tak! Čtěte tedy dál...

Netrvalo dlouho a Pokřiveným se zachtělo také mít Tajemnou knihu cviků a návyků a Vzprímeným ji chtěli vzít. Jenomže Vzprímení 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 praříši za první prahorou jen málokdo křiví. Všichni společně cvičí a učí se správným návykům posedu i pohybu.



1 NAPIŠ NÁZEV KMENE A V ČEM SE LIŠÍ



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



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



3 KVÍZ – ANO/NE

Může se Pokřivený stát Vzprámeným?

ANO

NE

Vzprámení 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

Vzprámená dívka dala mladíkovi
Tajnou knihu cviků a návyků.

ANO

NE

Pokřivený mladík se díky pravidelnému
cvičení úplně napřímil.

ANO

NE

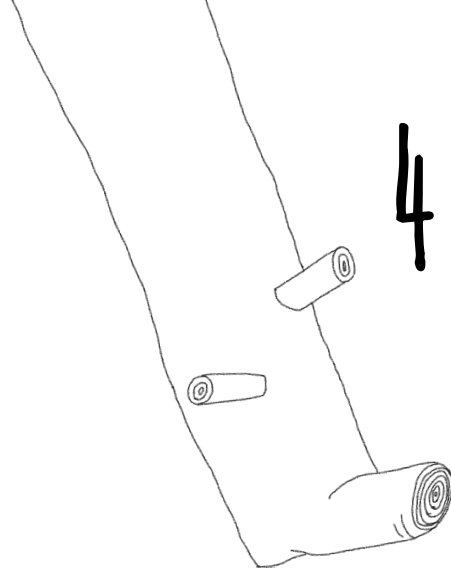
Pokřivený mladík se stal inspirací pro svůj
kmen a od té doby se v malé praříši za první
prahorou jen málokdo křiví.

ANO

NE

PROČ SE NEMOHL POKŘÍVENÝ MLADÍK POSTAVIT?

4



.....

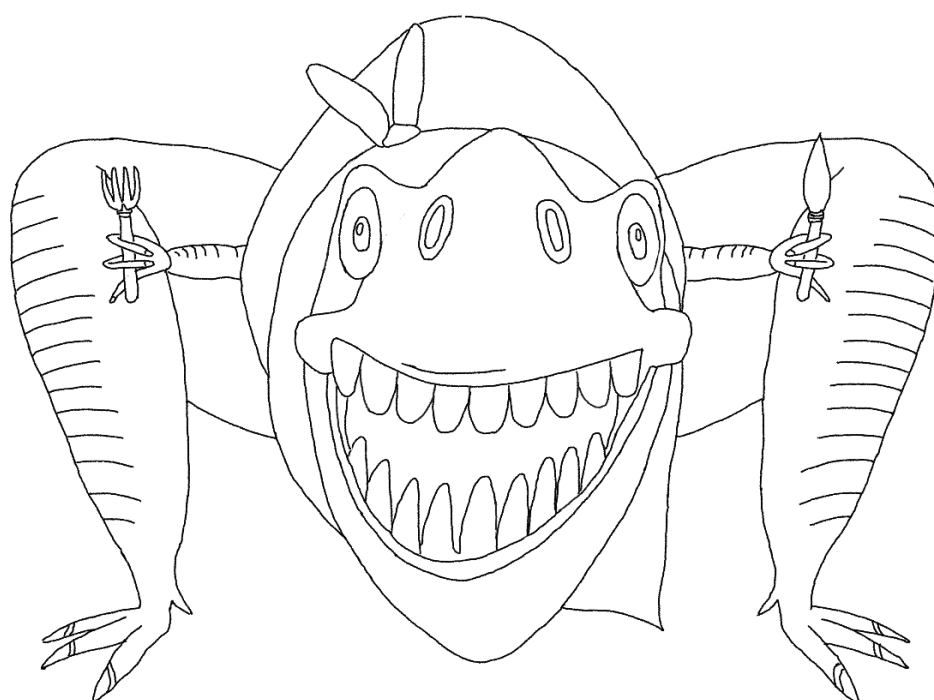
.....

.....

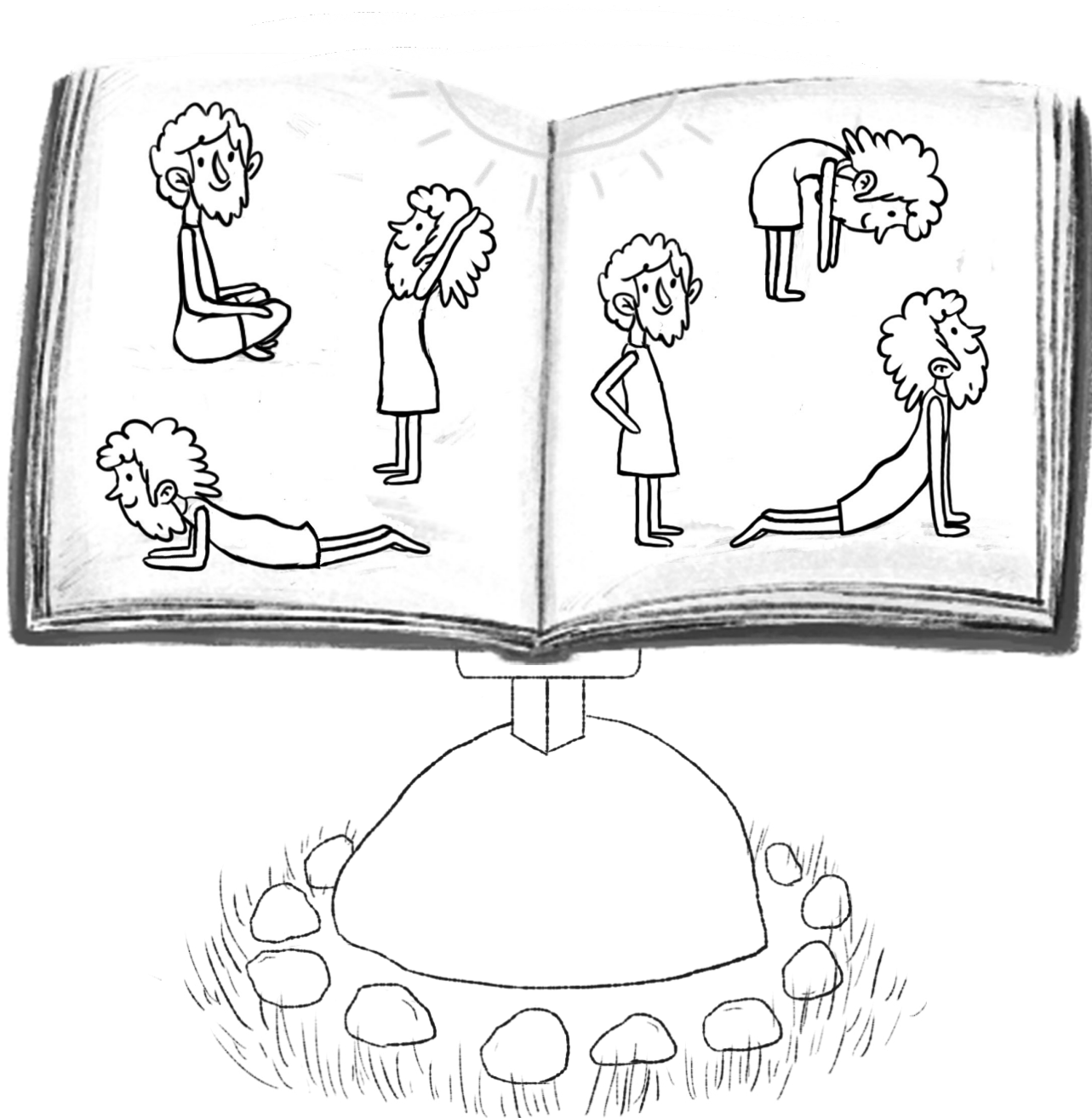
.....

.....

.....



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>