

# #BEACTIVE

## EURÓPSKY TÝŽDEŇ ŠPORTU

23 - 30 septembra

Európsky týždeň športu sa koná každoročne od 23.9. - 30.9., nabáda ľudí k zdravšiemu a aktívnejšiemu životnému štýlu. Tento rok vzhľadom na celosvetovú pandémiu kladie vyšší dôraz na dôležitosť pohybu a vplyv na fyzické aj duševné zdravie. **Šport je aktivita, ktorá je nesmierne dôležitá práve v tomto období.** Vnáša do života systematickosť, pevnú vôľu, kondíciu, cieľavedomosť i emócie. **Vďaka nemu sa posilňuje imunita. Preto je dôležité, aby sa stal pohyb súčasťou bežného života čo najväčšieho počtu ľudí.**

Aj v našej škole sa môžete zapojiť do Európskeho týždňa športu.

### Ako? Jednoducho.

- Do školy príd' na bicykli, kolobežke, alebo najlepšie pešo. Ak musíš ísť autobusom, vystúp o niekoľko zastávok skôr.
- Daj si prestávku od sledovania televízie, počítača alebo videohry. Postav sa, pohybu sa, naťahuj sa, choď sa prejsť – zniž čas strávený pri obrazovke.
- Venuj sa 60 minút fyzickej aktivite každý deň. Nemusíš ich absolvovať naraz. 10 minút chôdze, 30 minút aktivity v parku s kamarátmi... takýto typ aktivít sa počíta do tvojho každodenného limitu.
- Počas víkendu sa vyber na výlet alebo túru a zober so sebou svojich rodičov a súrodencov.

Aj takto sa pridáte k mnohým iným žiakom po celom Slovensku, ktorí sa do týždňa športu zapájajú. Vyberte si z ponuky aktivít a jednoduchých cvičení, ktoré zvládnete aj doma. Veríme, že sa zapojíte a že Vám zostane vám chuť a vôľa cvičiť aj naďalej.

### Ponuka cvičení:

<https://www.youtube.com/watch?v=23WbrTHgVZ4> Pod' na bicykel

[https://www.youtube.com/watch?v=xh48C9Q\\_3kM](https://www.youtube.com/watch?v=xh48C9Q_3kM) Gabriela Brišáková Taekwondo

[https://www.youtube.com/watch?v=xh48C9Q\\_3kM](https://www.youtube.com/watch?v=xh48C9Q_3kM) Jana Dukátová Divoká voda slalom

<https://www.youtube.com/watch?v=JYlulDfMtMo> Ema Labošová Stolný tenis

A kto má radšej tanec, tu je ponuka:

<https://www.youtube.com/watch?v=F9k8LXqFoVQ> Jeruzalem výzva



# #BEACTIVE



## EDUCATION

### THE PROBLEM



- CHILDREN UNDER 15 WHO LEAVE SCHOOL
- ▶ 68% NEVER EXERCISE OR PLAY SPORT
  - ▶ 50% NEVER ENGAGE IN OTHER PHYSICAL ACTIVITIES



CREATE A FITNESS COUNCIL

