

PRACOVNÝ ZOŠIT

K VIDEOU

VZPRIAMENÍ A POKRIVENÍ





Bolo, nebolo...

Kde bolo tam bolo, za jednou prahorou žil človek, pračlovek.
A nebol sám. Bola tam celá ríša praľudí zložená z dvoch kmeňov.
Kmeňa pokrivených a kmeňa vzpriamených.

Na prvý pohľad vyzerali veľmi podobne, ale rozdiel tam predsa len
bol, čo myslíte?

Vtip bol v tom, že pokrivenými alebo vzpriamenými sa títo praľudia
nenarodili, ale sa nimi postupne stávali. Kmeň vzpriamených sa o
seba poctivo staral a cvičil. Pomáhala im v tom kniha plná
tajomstiev správneho sedu a pohybu.

Avšak kmeň pokrivených, to boli skôr takí povaláči, čo o seba vôbec
nedbali. To im samozrejme prinášalo veľa ťažkostí, zatiaľ čo
vzpriameným sa darilo všetko, do čoho sa pustili. Vďaka správne-
mu držaniu tela zvládali čokoľvek bez najmenšieho problému. Naopak
pokrivení sa so všetkým poriadne nadreli.

Netrvalo dlho a pokrivení zatúžili získať tajnú knihu správnych
cvikov a návykov pre seba. Lenže vzpriamení mali kľúčky dverí tak
vysoko, že na nich pokrivení nemohli vôbec dočiahnuť.



Jedného dňa, bola to tuším prasobota, narušil povalovanie pokrivených nevítaných hostí. Nastala panika. Každý sa snažil utiecť. Jeden mladík sa však povaloval tak poctivo, až si zlým sedom odkrvil nohu natoľko, že mu zdrevenela.

Mladý šťastlivec sa ale nakoniec zázrakom ocitol pri nohách krásnej vzpriamenej dievčiny. Okamžite preskočila iskra. Bola to praláska na prvý dopad. Bohužiaľ ich láske osud nežičil. Mladé vzpriamené dievča si nemôže vziať iného, než vzpriameného muža. Rozhodla sa svojmu milému pomôcť a tajnú knihu cvikov a návykov pre neho ukradla.

Tej kmeň ju za trest zatvoril do vysokej veže s najvyššie položeným oknom aj kľúčkou. Chlapec dobre vedel, že nemá šancu na kľúčku dočiahnuť. Rozhodol sa preto ukradnutú knihu použiť a svoju milú vyslobodiť.

Čítal knihu dôkladne stránku po stránke a poctivo cvičil. Nebolo to jednoduché. Vedel však, že musí vytrvať. A tak znovu a znovu pravidelne opakoval jednotlivé cviky. Robil pokroky a cítil, že mu to ide omnoho lepšie. Až nakoniec dosiahol svoj cieľ a úplne sa narovnal.

Konečne tak mohol vyraziť oslobodiť svoju milú. Pri dverách zrazu stál krásny vzpriamený mladík. Otvoril dvere a pobožkal svoju lásku. Ako vzpriamený vzpriamenú.

Tento mladík sa stal vzorom pre celý svoj kmeň a od tej doby sa v malej praríši za jednou prahorou len málokto kriví. Všetci spoločne cvičia a učia sa správne sedieť a hýbať sa.



1 NÁJDI ČO NAJVIAC ROZDIELOV MEDZI OBRÁZKAMI

VZPRIAMENÍ



POKRIVENÍ



NAPÍŠ NÁZVY KMEŇOV A V ČOM SA ODLIŠUJÚ

2



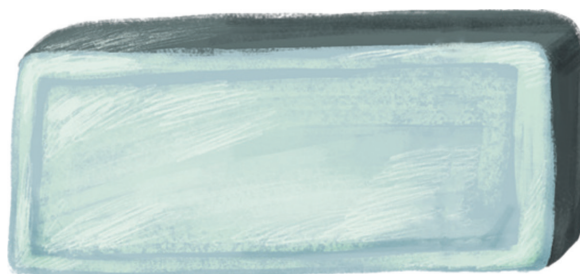
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



3

AKO SA ZMENIL MLADÍK A PREČO ?

A ČO SI DIEVČA PRAJE ?



DOPLŇOVAČKA

4

KDE BOLO TAM BOLO... za jednu prahorou žil človek, pračlovek.

Ale nežil tam sám! Žila tam celá ríša pralúdí zložená z dvoch kmeňov:

Kmeňa a kmeňa

Kmeň sa o seba poctivo staral a

..... boli skôr takí povaláči.

..... mali kľúčky tak vysoko, že na ne nedoťahli.

Jeden kmeňa Pokrivených sa tak poctivo,

že sa mu noha úplne odkrivila a

Vzpriamené dievča dalo mladíkovi Tajnú knihu cvikov a

Mladík čítal knihu stránku po stránke a každú časť tela.

Pravidelne jednotlivé cviky.

Pokrivený mladík sa vďaka pravidelnému cvičeniu dokázal úplne



5 KVÍZ - ÁNO/NIE

Môže sa Pokrivený stať Vzpriameným?

ÁNO NIE

Vzpriamení vďaka správne držaniu tela
zvládali čokoľvek bez najmenšieho problému.

ÁNO NIE

Pokriveným sa darilo všetko,
do čoho sa pustili.

ÁNO NIE

Obidva kmene vždy mali
Tajnú knihu cvikov a návykov.

ÁNO NIE

Keď nastala panika, snažili sa všetci utiecť.
Jeden mladík mal z povalovania úplne
odkrvenú nohu, a tak nemohol utiecť.

ÁNO NIE

Vzpriamené dievča dalo mladíkovi
Tajnú knihu cvikov a návykov.

ÁNO NIE

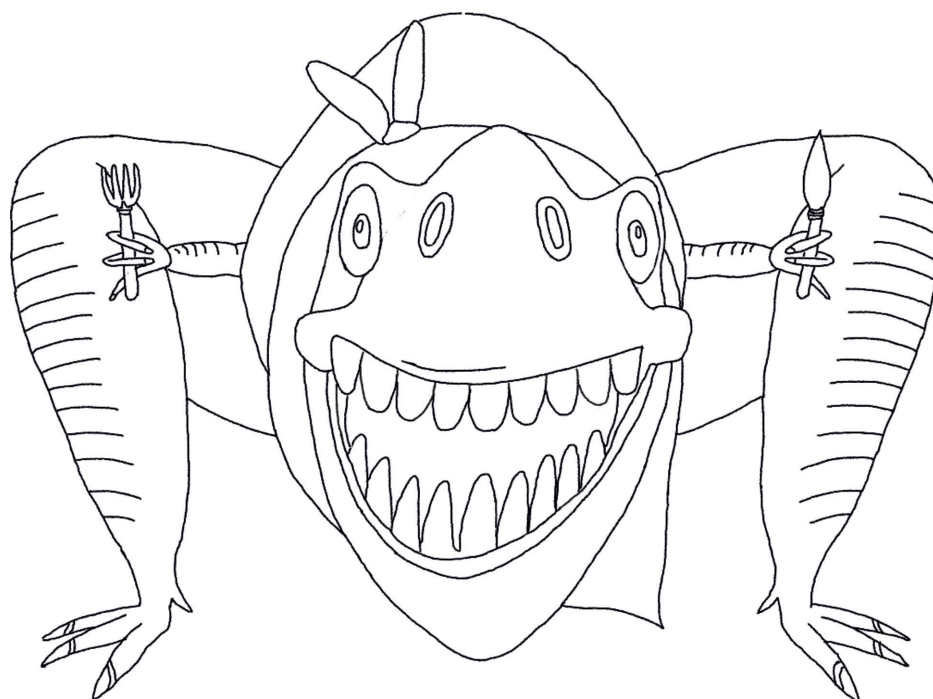
Pokrivený mladík sa vďaka pravidelnému
cvičeniu úplne napriamil.

ÁNO NIE

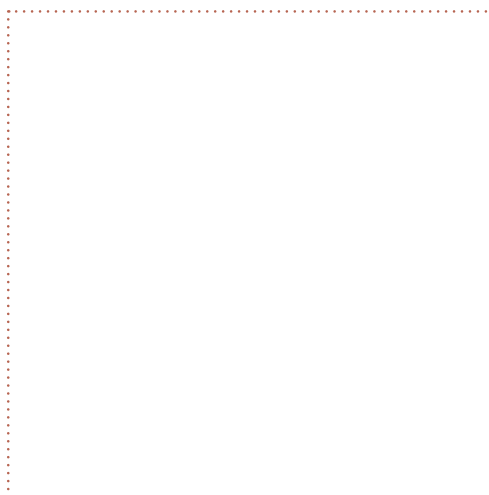
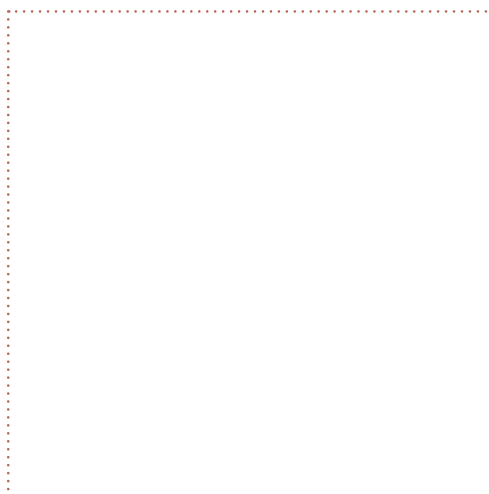
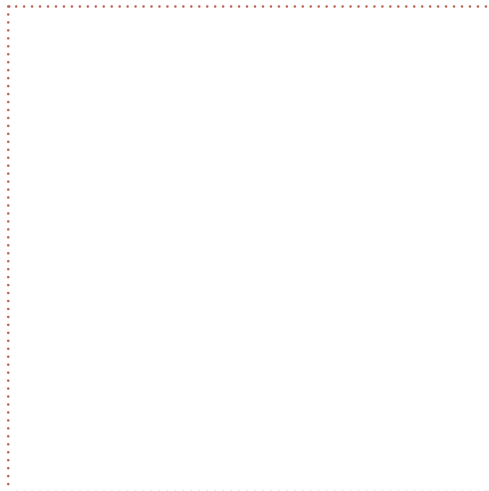
Pokrivený mladík se stal vzorom pre svoj
kmeň a od tej doby sa v malej praríši
za jednou prahorou len málokto kriví.

ÁNO NIE





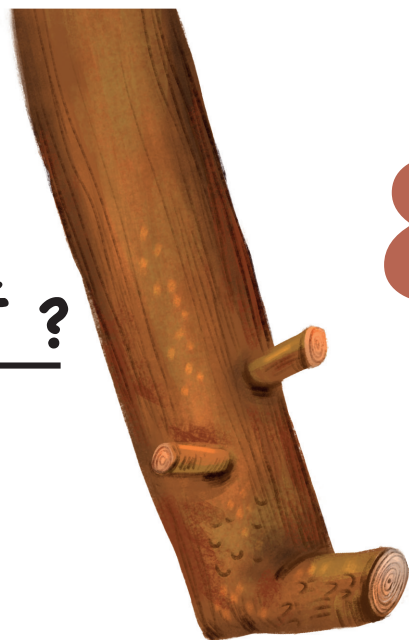
7 DOMAĽUJ SPRÁVNE POLOHY



PREČO SA POKRIVENÝ

MLADÍK NEMOHOL POSTAVIŤ ?

8



.....

.....

.....

.....

.....

.....



ZACVIČ SI TIEŽ !



Vydal
McKenzie Institut
Česká republika
www.mckenzie.cz
2017

Preklad
McKenzie Institute
Slovakia
www.mckenzie.sk
2018



Tieto pracovné listy sú doplňujúcim materiálom k vzdelávaciemu videu „Pokrivení a vzpriamení”. Krátky, cca 3 minútový film je zameraný na propagáciu zdravého životného štýlu predovšetkým u detí. Forma je zábavná a zároveň poučná. Deti v súčasnosti nahrádzajú aktívny pohyb pasívnym využívaním voľného času. Obsah filmu im vysvetľuje, prečo je lepšie byť vzpriamený a nie pokrivený. Video sa zameriava na zdravú populáciu, ktorá môže svoj zdravotný stav a pohybové návyky ovplyvniť.

Animovaný film si môžete pozrieť na našej web stránke

www.mckenzie.sk