Společná CIDLINA

JAK SE SPRÁVNĚ HÝBAT

JAK ZDRAVĚ JÍST

Milé děti,
že čas strávený na čerstvém vzduchu je pro vás to nejlepší, už jistě víte. Rádi bychom vám přesto přinesli pár rad, informací a tipů, jak tento čas strávit nejen příjemně, ale i bezpečně.

NEJBEZPEČNĚJŠÍ PROCHÁZKA PŘÍRODOU JE PO LESNÍCH ČI POLNÍCH CESTÁCH

Ale i taková procházka má svoje pravidla!

Lesní cesty

Na lese je nejkrásnější ten klid, který zde panuje, proto nechte i vy hlasivky odpočívat. Zakřičet si je stejně nejlepší na hřišti.
Všimli jste si, jak je les krásný, když je v něm jen to, co do něj opravdu patří? I proto si všechny své odpadky z lesa odneste.
V lese můžete pěšky chodit kdekoliv, ale pozor dávejte na místa, kde se kácí stromy. Chovejte se ohleduplně ke stromům a vyhněte se oplocenkám, skládkám dřeva, vyvráceným stromům a místům, která vyznačil lesník či majitel lesa. Po lese můžete jezdit i na kole, ale jen po vyznačených cestách. Nejen, že nebudete ničit les okolo vás, ale vyhnete se tak i zbytečným pádům nebo úrazům.
Hub, borůvek, ostružin nebo malin si pro sebe můžete nasbírat, co jen unesete a sníte.
Pamatujte, děti – vždy, když jste v lese, jste u někoho na návštěvě. Každý les někomu patří a každý má své obyvatele. Proto se tam nikdy nejezdí motorovými vozidly ani jinými prostředky, které by znečistily přírodu a ohrozily život zvířat.

V LESE NIKDY NEROZDĚLÁVEJTE OHEŇ!

Polní cesty

I procházka po polních cestách má svá pravidla. Uvědomte si, že se po nich mohou pohybovat zemědělská vozidla, stejně jako na silnici. Protože bývají tyto cesty většinou neupravené, je nutné dbát na opatrnost při chůzi či jízdě na kole.
Opatrní buďte i proto, že se mezi poli a polními cestami mohou pohybovat různá zvířata, a vy je určitě nechcete plašit. A pokud vidíte, že se u nich pohybují i jejich mláďata, nepřibližujte se k nim a raději jděte jinou cestu.

Naši přírodu protkává řada turistických tras a naučných stezek

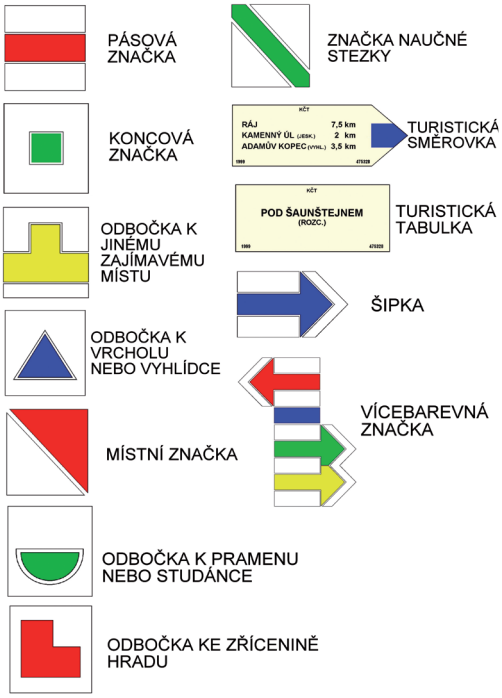
Máme štěstí, že Česká republika patří mezi země s nejdokonalejší a nejhustší sítí turistického značení pro pěší turistiku. První trasy byly vyznačeny Klubem českých turistů již roku 1889.

SPOLEČNÝ KODEX VŠECH TURISTŮ

- Základním pravidlem je ohleduplnost k ostatním uživatelům cest i k přírodě.
- Mysli na to, že při kolizi jsme všichni zranitelní.
- Při nasazených sluchátkách hůře vnímáš zvuky z okolí, buď proto ostražitější.
- Pro zastávky a odpočinek zvol místo mimo cestu.
- Své odpadky odnes s sebou.
- Chraň značení tras, upozorni na jejich závady.
- Do přírody vyrážíme všichni relaxovat a nikoli se hádat a rozčilovat.

KLUB ČESKÝCH TURISTŮ

Jak jsou turistické trasy značeny



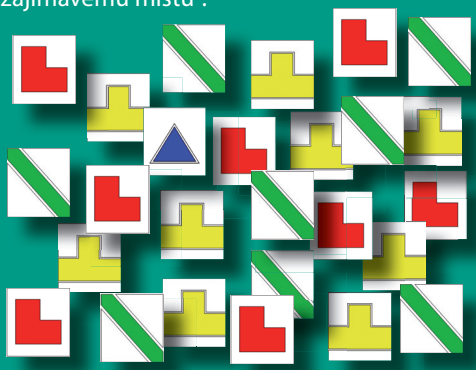
Co je to naučná stezka?

Je to venkovní turistická trasa, která je značena informačními značkami či tabulemi. Ty seznamují turisty s přírodovědnými či kulturními zajímavostmi v okolí.

KVÍZ

Kdy byl založen Klub českých turistů? Rok zjistíš, když zapíšeš počty značek.

1. počet značek „Odbočka k vrcholu nebo vyhlídce“, **2.** počet značek „Naučná stezka“, **3.** počet značek „Odbočka ke zřícenině, hradu“, **4.** počet značek „Odbočka k jinému zajímavému místu“.



HURÁ NA KOLO!

A teď si povíme něco o jízdě na šlapacím kole, tedy o cyklistice.

Je velmi důležité si uvědomit, že cyklista je také účastníkem silničního provozu. Přestože není na jízdní kolo potřeba žádný řidičský průkaz, musíte znát alespoň základní pravidla silničního provozu a při jízdě na kole se jimi řídit. Základním pravidlem je ohleduplnost a opatrnost.

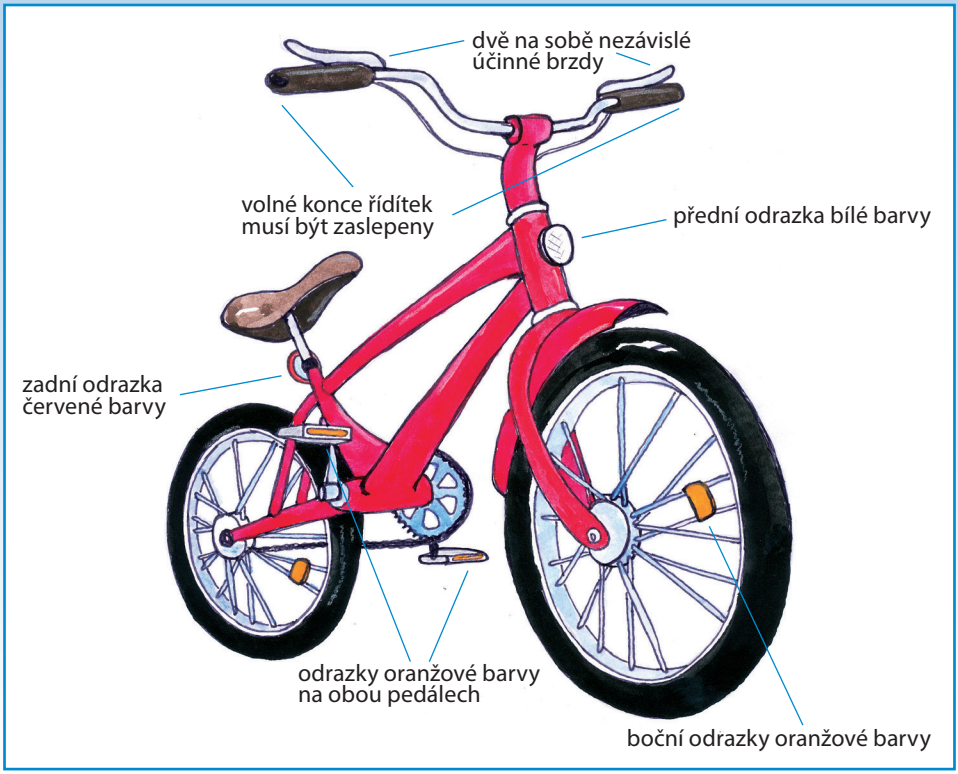
Jak musí být každé kolo vybavené?

Děti, než po zimě vyjedete na svoji první vyjížďku, měly byste vy, nebo lépe někdo dospělý, jízdní kolo zkontrolovat.

A co na vašem jízdním kole nesmí chybět?

- zadní odrazka červené barvy, která může být kombinována se zadní červenou svítilnou
- přední odrazka bílé barvy
- odrazky oranžové barvy na obou pedálech
- na paprscích kol nejméně jedna boční odrazka oranžové barvy na každé straně kola
- dvě na sobě nezávislé účinné brzdy s odstupňovaným ovládáním brzdového účinku (dětské kolo pro děti předškolního věku vybavené protisměrovou šlapací brzdou nemusí mít přední brzdu)
- volné konce řídítek musí být zaslepeny (zátky, rukojeti apod.)
- matice nábojů kol musí být uzavřené, nejsou-li křídlové případně rychloupínací.

Doporučené vybavení jízdního kola: účinné blatníky, zvonek, kryt řetězu



Tak, děti, teď když už máte kolo správně vybavené, můžete vyrazit na výlet!
Nezapomeňte ale, že musíte znát základní povinnosti řidiče a dopravní značení – to se můžete naučit i na našem cvičném dopravním hřišti!

Dětské dopravní hřiště

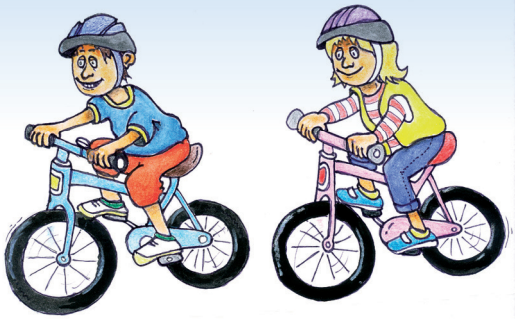
Při jízdě na kole se chovejte vždy ohleduplně a ukázněně.

Pokud kolo pouze vedete, můžete i po chodníku. Pří jízdě je cyklistovo místo vždy vpravo vozovky, a to i na cyklostezce.

Silničního provozu se můžete do věku 10 let účastnit jen v doprovodu osoby starší 15 let.

Cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy používat ochrannou přílbu (doporučujeme i všem osobám starším 18 let).

Snažte se, děti, myslet i na to, že je nutné dodržovat dostatečný odstup od překážek, jezdit jednotlivě, pěkně za sebou a předvídat dění kolem. Zatáčky projíždějte pomaleji, abyste nevyjely do protisměru, případně úplně mimo komunikaci.



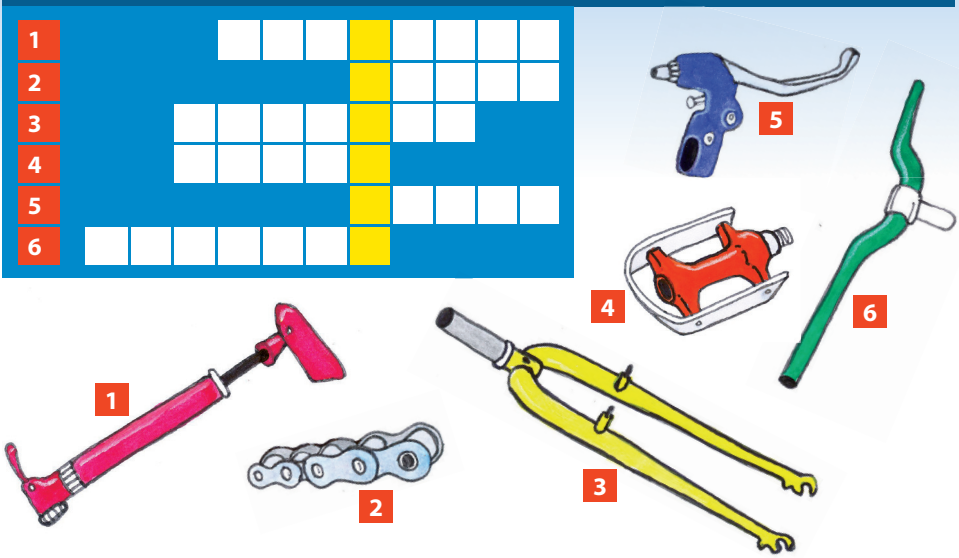
Cyklista se nesmí držet jiného vozidla, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře.

Rychle ruce zpátky na řidítka a nohy na pedály!

KVÍZ

Najdi pět rozdílů. Obrázky si můžeš vybarvit.

KVÍZ Vylušti tajenku, která v sobě ukrývá jednu důležitou část vybavení cyklisty.



NAPLÁNOVAT VÝLET SI MŮŽETE PO CYKLOTRASÁCH NEBO CYKLOSTEZKÁCH

Cyklostezka (stezka pro cyklisty)

Cyklostezka je pozemní komunikace vyhrazená pouze pro jízdu na jízdním kole, na kolečkových bruslích a koloběžkách. Chodci jsou z cyklostezky také vyloučeni. Mohou se na ní pohybovat pouze tehdy, pokud se jedná o stezku pro chodce a cyklisty. Cyklostezka bývá od vozovky pro ostatní vozidla silniční dopravy oddělena obrubníkem, dělicím pásem nebo pásem zeleně.

Stezka pro chodce a cyklisty

Je to stezka pro chodce, maminky s kočárky, cyklisty, bruslaře.

Cyklopruh

Cyklopruh je jízdní pruh pro cyklisty, který je vyznačen přímo na vozovce buď čarou, nebo barevným odlišením povrchu a vodorovnou dopravní značkou.

Cyklotrasa (cyklistická trasa)

Cyklotrasa je trasa značená dopravním nebo turistickým značením. Cyklotrasy jsou někdy vedeny nejen po silnicích, ale také po nezpevněných cestách (polní cesty, lesní cesty).

Cyklostezka

Stezka pro chodce a cyklisty

Značení cyklotras

Cyklovýlet si můžete naplánovat na internetu, přes aplikaci MAPY.cz

Ve vašem okolí je připraveno 337 km vyznačených cyklotras a 6 km cyklostezek (Nepolisy – Zadražany, Nový Bydžov – Prasek, Nový Bydžov – Sloupno, Chlumec n. Cidl. – Převýšov).
Mapku cyklotras najdete v informačním středisku (knihovna Chlumec n. C., Nový Bydžov, Nepolisy).

Odpočinkové místo pro cyklisty v našem regionu

Místo kola si, děti, můžete užít pohyb i zábavu třeba i na koloběžce skateboardu – prknu na čtyřech kolečkách. „Prkýnka“ se mohou lišit velikostí, tvarem i materiálem.
K dvoukolovým dopravním prostředkům patří také hoverboardy nebo segwaye. Hoverbord je elektrický dopravní prostředek se samovyvažovacím zařízením, obdoba vozítka segway, ale bez řídítek. Lze se na něm otáčet se na místě, rozjet se kupředu či couvat. Poloviny vozítka jsou spojeny kloubem. Oproti klasickému segwayi je výrazně levnější, lehčí, má kratší dojezd na jedno nabití a kvůli menším kolům i horší prostupnost terénem. Na jejich uživatele se vztahují obdobná pravidla jako na chodce, mohou používat též stezky nebo pruhy pro cyklisty.

KVÍZ Spoj čarami obrázky s názvy.

I PŘES VŠECHNU OPATRNOST SE MŮŽE STÁT NEHODA

V takovém případě, děti, nikam neutíkejte a pokud možno, rychle přivolejte nějakého dospělého. Vždy pro jistotu volejte linku 155. Existuje také aplikace do chytrého telefonu s názvem Záchranka. S její pomocí vytočíte záchrannou službu a určíte vaši pozici. Pokud nebudete vyzváni, nikdy s viditelně zraněným nehýbejte!

KVÍZ

Nakresli obrázek auta, které přijede, když zavoláš na tato telefonní čísla:

Telefonní číslo 150

Telefonní číslo 155

Telefonní číslo 158

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

112 – JEDNOTNÉ ČÍSLO TÍSŇOVÉHO VOLÁNÍ
150 – HASIČI
155 – ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158 – POLICIE

HURÁ NA DĚTSKÉ HŘIŠTĚ! ALE VÍTE, JAK SE NA NĚM CHOVAT?

Každé dětské hřiště má u vchodu provozní řád, kterým se musíte řídit. Je na něm uvedena otevírací doba, věk dětí, které mohou na prolézačky, či pravidla chování.

Teď si, děti, ta nejdůležitější pravidla připomeneme:

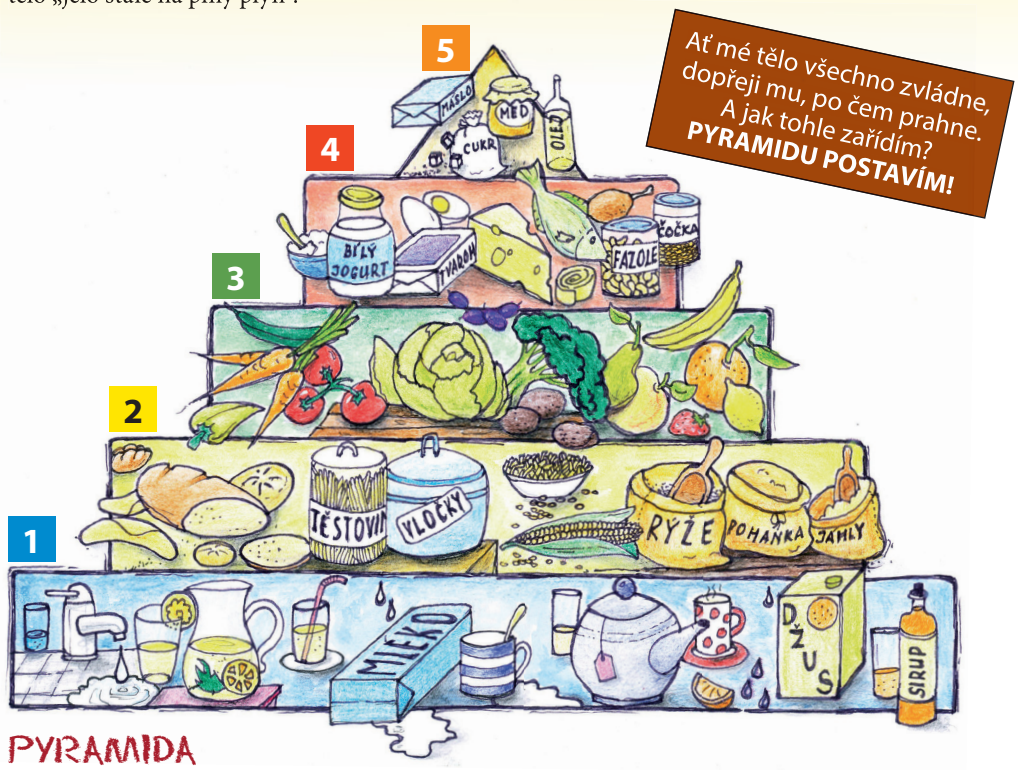
- Na hřišti byste se neměly strkat, předbíhat – správné je počkat, až na vás přijde řada.
- Neměly byste se snažit lézt nahoru na prolézačku, když někdo právě slézá dolů.
- Při slézání z prolézačky byste měly nejprve posouvat nohy.
- Na houpačce či skluzavce se nestojí.
- Malé děti by neměly utíkat z dohledu mámy, táty.
- Jistě víte, že na ostatní se nehází písek, kameny ani hračky z pískoviště.
- Pamatujte, že na hřiště nepatří psi.
- Nesmíte se po něm ani prohánět na kole.

Milé děti, ve vašem okolí je mnoho dětských hřišť, která můžete kdykoliv navštívit. Jejich seznam naleznete na: ***www.spolecnacidlina.cz***.

Ať už vyrazíte na hřiště, do lesa či na louku, pěšky nebo na kole, přejeme vám, abyste si výlet krásně užily!

Děti,
víte, co je potřeba udělat pro to, abyste byly zdravé, mohly správně vyrůst a měly spoustu energie na všechno, co vás baví? Víte, co všechno vám k tomu pomáhá a co sami můžete ovlivnit? **Je důležité svému tělu dodat vše, co potřebuje!**

A o tom je zdravá výživa. Je pro vaše tělo stejně důležitá jako třeba palivo pro auto. Pokud autu dodáme nekvalitní palivo, porouchá se a nepojede. A podobné je to i s vaším tělem. Pokud mu dodáte „špatné palivo“ ve formě nekvalitního jídla, nebudete se cítit dobře, budete nemocní, bez energie a se špatnou náladou. Proto pro sebe potřebujete zajistit správnou výživu, aby vaše tělo „jelo stále na plný plyn“.



PYRAMIDA

Přehledně ukazuje, jaké potraviny a kolik porcí byste měly za jeden den sníst. Jedna porce je vždy velká jako sevřená pěst nebo rozevřená dlaň.

1. PATRO PYRAMIDY

Tady najdete 7 skleniček a hrníčků. Ty znamenají, že byste měli za den vypít 7 sklenic nápojů. Nejvhodnější je čistá voda. Pitný režim můžete doplnit i neslazeným čajem a občas si dopřát sklenici ovocného nápoje nebo džusu.

Tip: Výborné je dochutit čistou vodu pár kapkami citrónu nebo vymačkaným pomerančem. Určitě vám bude chutnat, když si do sklenice s vodou vložíte kousky ovoce (čerstvé jahody, jablko, hroznové víno) nebo bylinky (třeba čerstvou mátu).

Voda je pro tělo nesmírně důležitá, protože tvoří největší jeho část. Bez vody se nedá žít. Když budete pít málo, můžete se cítit unaveni, a dokonce vás kvůli tomu může bolet i hlava.

2. PATRO PYRAMIDY

Druhé patro obsadily potraviny obsahující přílohy, které jíme nejčastěji k obědu či k večeři, ale patří sem i pečivo či cereálie, které máte rádi ke snídani nebo ke svačině.
Rýži, těstoviny, brambory, kukuřici, čočku či hrách znáte určitě všichni. Ale už jste zkoušeli ochutnat třeba pohanku, jáhly, quinou, nebo třeba fazole mungo? Existuje spousta příloh, které třeba ještě neznáte. Je to velká škoda, protože chutnají báječně!
Tip: Domluvte se s rodiči a každý týden zkuste připravit něco nového. Případně můžete rodiče překvapit a nějakou dobrotu jim sami připravit. Uděláte jim tím velkou radost.
Pečivo máme rádi všichni, ale víte, že ne každé našemu tělu prospívá?
Věděli jste, že když sníte jeden bílý rohlík, je to pro vaše tělo téměř stejné, jako když sníme sedm kostek cukru? Pokud máte rohlík rádi, občas vám neuškodí, ale co třeba vyzkoušet kváskový chléb z žitné mouky? Ten je pro vás mnohem vhodnější, je lépe stravitelný, nebudete mít brzy hlad a vašemu tělu dodá mnohem více živin než pečivo z bílé mouky.
Zkoušeli jste si někdy upéct chleba či rohlík doma? Určitě vyzkoušejte!

3. PATRO PYRAMIDY

Třetí patro naší pyramidy patří ovoci a zelenině. Je dobré vybírat různé druhy vždy podle sezóny. Když na zahradě dozrávají třešně, jahody nebo rybíz, je zbytečné kupovat pomeranče, které se dovážejí přes půl kontinentu. Raději dejte přednost sezónní zelenině a ovoci, právě ty obsahují nejvíce potřebných živin. Během jednoho dne byste měli sníst minimálně 5 porcí ovoce nebo zeleniny.
Než půjdete do školy, připravte si svačinu. U žádné nesmí chybět kousek ovoce či zeleniny!
Nikdy si nezapomeňte před jídlem umýt nejen ruce, ale i ovoce či zeleninu. Mikrobi sice nejsou vidět, ale mohou vám způsobit nemilé zdravotní potíže. Nejezte ani žádné jídlo, které je nahnilé nebo začíná plesnivět. Nestačí vykrojit zasažené místo, protože plíseň je v celém kusu. Takové jídlo proto patří do koše.

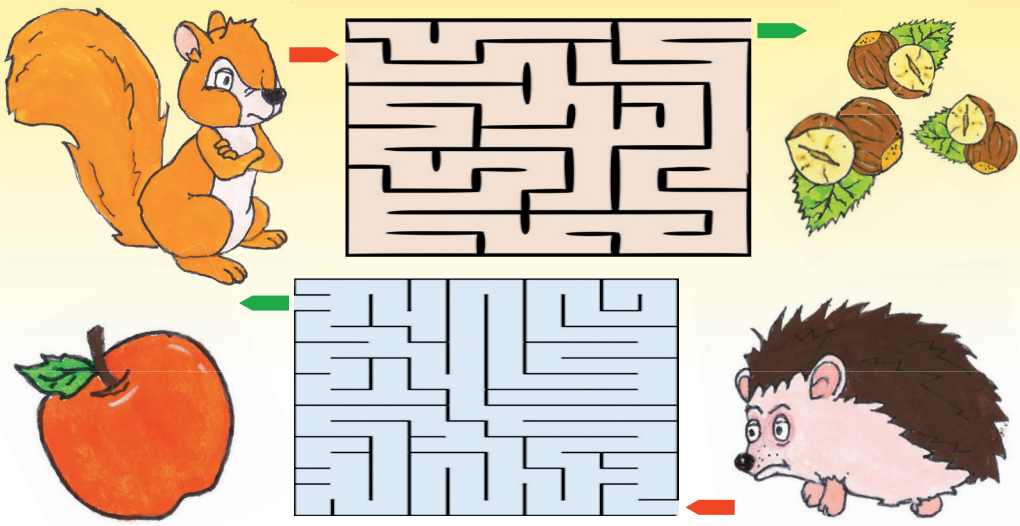
4. PATRO PYRAMIDY

Ve čtvrtém patře bydlí potraviny, které obsahují bílkoviny. Ty jsou také moc důležité, protože jsou stavební látkou organismu. Tvoří jednu z nejdůležitějších složek každodenní stravy a dokážou zahnat hlad na dlouhou dobu.
V čem je najdete?
Nejen v živočišných zdrojích – maso, ryby, vejce, mléčné výrobky (tvaroh, jogurt, sýr, kefír...). Existují i bílkoviny rostlinného původu, a to hlavně v luštěninách (čočka, hrách, fazole, sója...) a v pseudoobilovinách (pohanka, quinoa). Bílkoviny obsahují také oříšky a semínka.
Vaše tělo potřebuje dostatek vápníku pro stavbu kostí a zdravý růst zubů. Vápník získáte hlavně z mléčných výrobků a rybiček, ale také z máku, vařené brokolice či kapusty.

5. PATRO PYRAMIDY

V nejvyšším patře pyramidy jsou potraviny, které nám pomáhají k dochucení pokrmů a zdroje tuků. Tuky jsou důležité pro buňky v těle. Díky nim se některé vitaminy lépe rozpouštějí a tělo s nimi dokáže lépe hospodařit. Jsou to například rostlinné oleje, máslo. Ale pozor – velké množství tuku je škodlivé!
K dochucování používáme cukr, med, sůl, pepř a další koření a bylinky. Tyto potraviny do našeho jídelníčku sice patří, ale jejich množství musíme mít pod kontrolou.

KVÍZ Najde veverka svůje oříšky a ježek své jablíčko?



Děti, určitě víte, že je také mnoho potravin a nápojů, které tělu vůbec neprospívají. Pokud si dáte během dne jednu malou porcičku sladkostí, nic se neděje. Ale rozhodně to s těmi nezdravými pochoutkami nepřeháněte, ať nedopadnete jako Vendelín!

Pravidelnost

Pravidelné jídlo je pro naše tělo důležité. Ideální je jíst 5x denně. Díky tomu budete mít dostatek energie na všechny aktivity (pohyb, hraní, kroužky i učení).
Hodně důležité je každý den snídat, obědvat a večeřet. Mezi hlavními jídly byste neměli zapomenout ani na svačiny. Díky svačinkám nemáte nikdy obří hlad a při dalším jídle se nepřejíte.

Pohyb

Velmi důležitý je i pravidelný pohyb, při kterém zapojíte co nejvíce svalů. Tělo díky pohybu dobře roste a je odolnější vůči nemocem. Nejlepší je takový pohyb, který vás baví a děláte ho pro radost. Díky pravidelnému sportování netloustnete a jste zdravější.
Zároveň zásluhou vyplavených endorfinů, což je hormon, který se tvoří ve vašem těle při sportu, budete mít i lepší náladu.

Denně byste měli mít alespoň 6 aktivit. Každá z nich by měla trvat 20–30 minut. Je důležité střídat jednotlivé druhy pohybu i jeho náročnost.
Nezapomínejte, že za pohyb se počítá i luxování, utírání prachu nebo venčení pejska. Jak se říká: „Zabijete dvě mouchy jednou ranou“. Kromě pohybu pomůžete i rodičům a uděláte dobrý skutek.
Tip: Pořiďte si krokoměr a sledujte, kolik kroků denně uděláte. Denní doporučená dávka je 7 000–10 000 kroků. Můžete soutěžit s rodiči, sourozenci i spolužáky.

KVÍZ Doplň do buněk názvy sportů.

Spánek je zdravý!

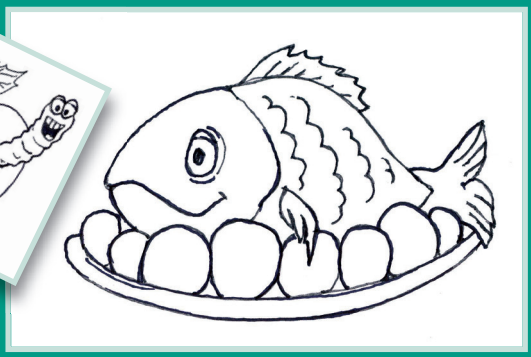
Nezbytnou součástí zdravého vývoje je nejen správná výživa a zdravý pohyb, ale i kvalitní a dostatečně dlouhý spánek.
Nedostatečný spánek ovlivňuje vaši náladu, výkon ve škole a soustředěnost.

Kolik hodin denně je ideální prospat?

VĚK DÍTĚTE	POČET HODIN
4 měsíce – 1 rok	14–16 hodin
1–2 roky	11–14 hodin
3–5 let	10–13 hodin
6–12 let	9–12 hodin
13–18 let	8–10 hodin

A jak jste na tom vy, děti?
Prospíte doporučený počet hodin?

Vybarvi si obrázky



Skryté kalorie v nápojích

Kolik kostek cukru obsahují?

McD ČOKO SHAKE – 1 litr
- 36 kostek

OCHUCENÉ KEFÍROVÉ MLÉKO – 1 litr
- 27 kostek

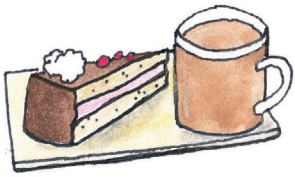
COLA – 1 litr
- 28 kostek

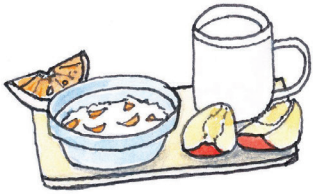
DŽUS – 1 litr
- 25 kostek

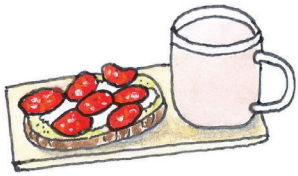
OCHUCENÁ MINERÁLKA – 1 litr
- 21 kostek

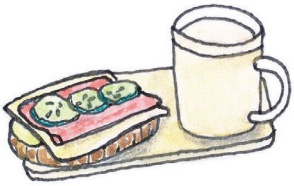
KVÍZ – VYZKOUŠEJTE SI

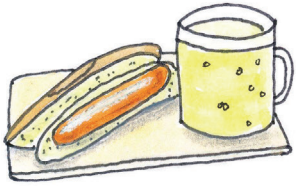
Děti, uměly byste z dvojice připravených snídaní vybrat tu vhodnější a zdravější variantu?

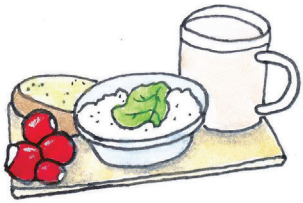












DOBROU CHUŤ!

Milé děti,
aby vás nic nebolelo a byly jste stále FIT, podívejte se, jak se udržuje v kondici Anička. Zkuste si podle obrázků zacvičit s ní!

PROČ ANIČKA CVIČÍ?

Protože chce mít rovná záda, silné nohy a ruce i správné držení těla. A nechce nosit korzet jako její kamarádka.

Anička ráda cvičí na míči

NŮŽKY

Anička si lehne pánví na míč a opře ruce o zem. Začne střídavě zvedat pravou a levou nohu.

SVÍCEN

Lehne si bříškem na míč, zvedne ruce do svícnu a chviličku tak vydrží.

MOST

Anička si lehne na záda a opře nohy o balón. Zvedne pánev, až je tělo v rovině, pak povolí a vrátí pánev dolů.

HOUPÁNÍ

Na míči se Anička pohybuje dopředu, dozadu.
Zvedá pravou ruku a levou nohu.

PROTAŽENÍ

Potom se Anička protáhne přes míč.
Opře se o něj celými zády a s výdechem vzpaží obě ruce. Může si dát také ruce za hlavu.

ROVNOVÁHA

Anička se otočí a lehne si na břicho.
Opře se rukama a nohama o zem a střídá zvedání levé a pravé nohy a naopak.

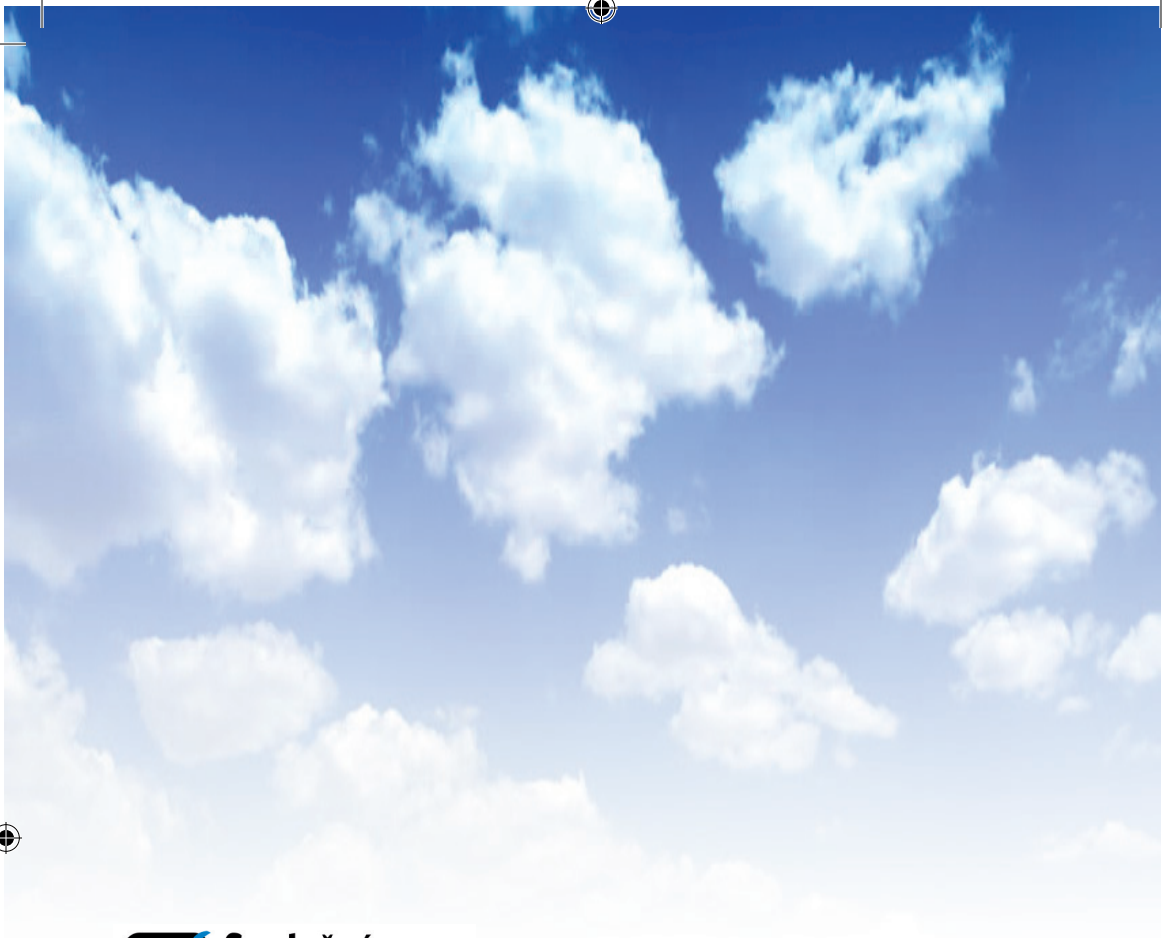
KLUBÍČKO

Z polohy v kliku si Anička postupně přitáhne míč pod kolena a pak ho natažením nohou vrátí do původní polohy.

UMÍŠ SEDĚT ROVNĚ
u počítače,
u učení nebo
kreslení?

- seď na celé židli
- chodidla měj opřená o zem
- nohy by měly být v kyčlích, kolenou i konících v pravém úhlu
- kolena na vzdálenost dvou pěstí
- lehce zasuň bradu
- dbej na rovná záda
- opěrka má sahat pod lopatky a podpírat bedra
- nejlepší je sedák s oblými kraji, vzdálený od podkolení 5 cm
- lokty měj 2 cm pod horní plochou stolu.

Děti, cvičte a sportujte každý den!
Dodržujte zdravou životosprávu a vyhýbejte se nezdravým jídlům.



Společná CIDLINA

Brožura, kterou právě držíte v ruce, byla vytvořena v rámci projektu Místní akční plán II regionu Společná CIDLINA, z. s. Tento projekt realizuje Společná CIDLINA a klade si za cíl rozvíjet vzdělávání v regionu Chlumecka a Novobydžovska. V rámci projektu jsou pořádány semináře pro ředitelé škol, pedagogy a širokou veřejnost.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

JAK SE SPRÁVNĚ HÝBAT a JAK ZDRAVĚ JÍST

Brožuru vydala Společná CIDLINA, z. s. v roce 2021, www.spolecnacidlina.cz
■ Ilustrace a grafická úprava Jan Skalický ■ Jazyková úprava Mgr. Helena Müllerová
■ Tisk V&H Print Hlávko s. r. o., Nové Město nad Metují.

ZDARMA