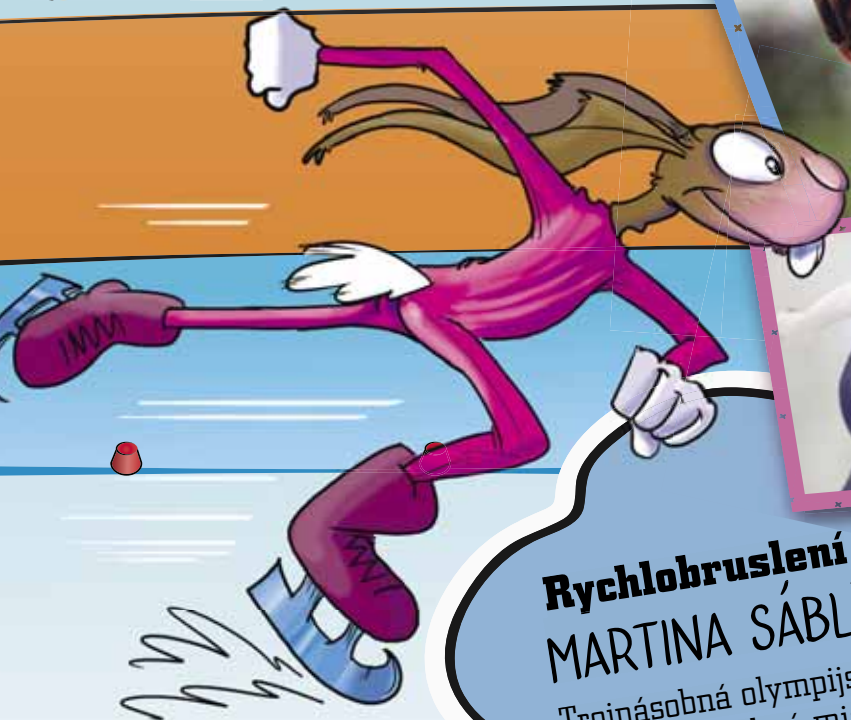


# OMALOVÁNKY

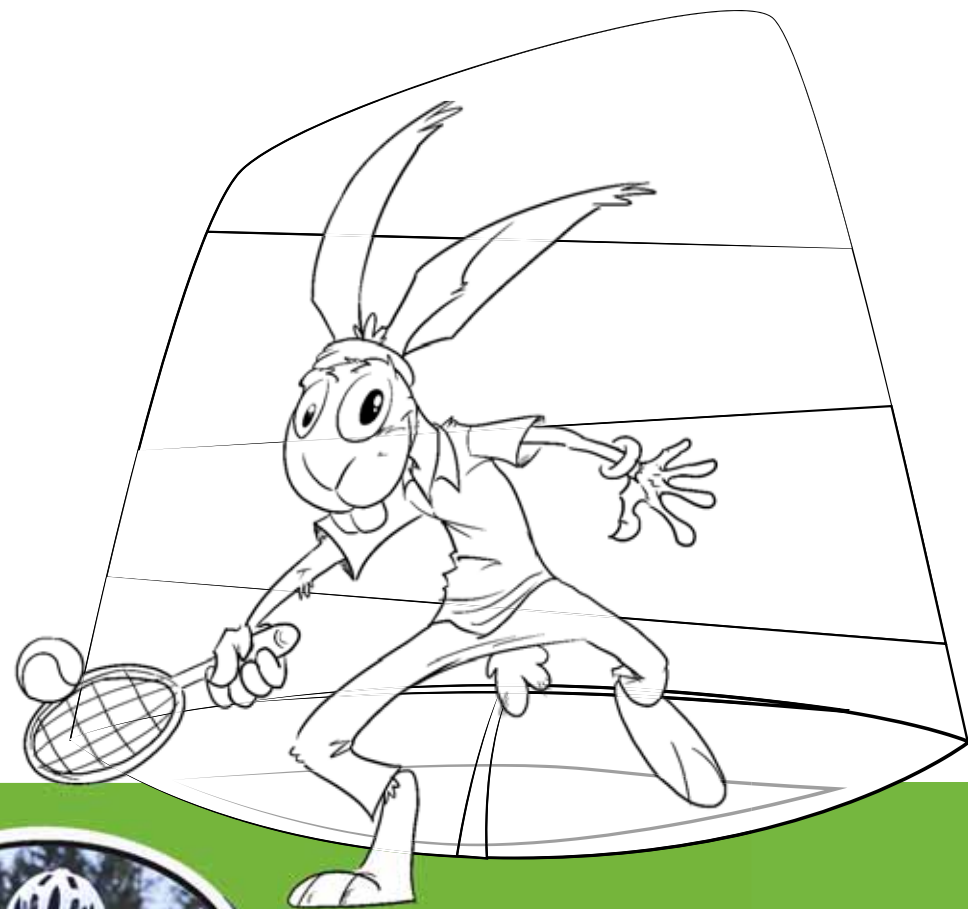
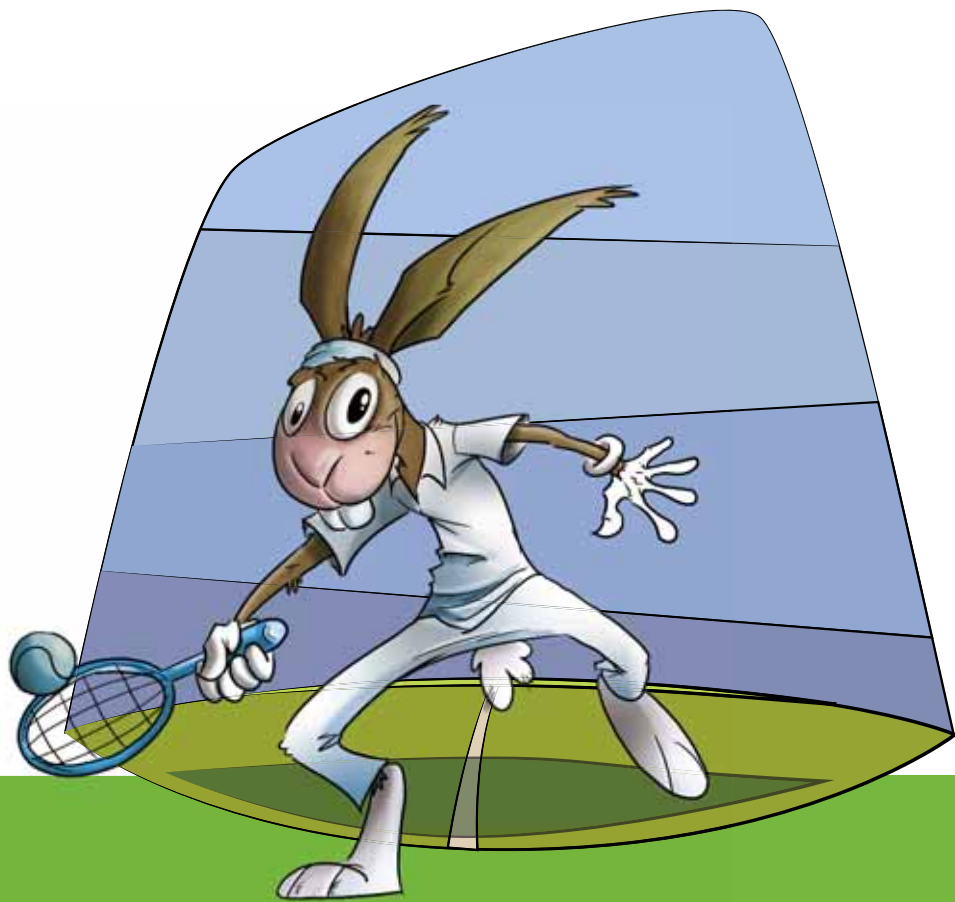
VYSOČINA ZDRAVÁ  
A V POHYBU

  
Kraj Vysočina



## Rychlobruslení MARTINA SÁBLÍKOVÁ

Trojnásobná olympijská vítězka,  
několikanásobná mistryně světa  
a Evropy, několikanásobná  
vítězka světového poháru



## „5P“ – 5 prstů

POHYB + PESTROST  
+ PŘIMĚŘENOST + PĚT PORCÍ  
JÍDLA DENNĚ + PITNÝ REŽIM

  
**Kraj Vysočina**

Vydal: Kraj Vysočina, Žižkova 57,  
587 33 Jihlava

Vydání první, 2015  
Neprodejné



JE VŠEOBECNĚ ZNÁMO, ŽE POHYB JE NEZBYTNOU SLOŽKOU LIDSKÉHO ŽIVOTA A PRVKEM ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU. JE VELMI DŮLEŽITÉ, ABY SI DĚTI ZVYKLY SE POHYBOVAT OD ÚTLÉHO VĚKU. NEMUSÍ BÝT KAŽDÝ VRCHOLOVÝ SPORTOVEC A ANI TO NENÍ MOŽNÉ. NEMUSÍ SE KAŽDÝ Z NÁS SPORTU VĚNOVAT NA PROFESIONÁLNÍ ÚROVNI, ANI TO NENÍ REÁLNÉ. POJĎME SE VŠAK ZDRAVÉMU POHYBU ČI SPORTU VĚNOVAT TOU NEJPŘIROZENĚJŠÍ FORMOU. NEJDE PŘECE O TO DOSAHOVAT NĚJAKÝCH REKORDŮ, LÁMAT HRANICE VÝKONŮ A ČASŮ, HÝBEJME SE PROSTĚ JEN TAK PRO RADOST A NAUČME TOMU I NAŠE DĚTI. STAČÍ PŘECE ZAČÍT TŘEBA PROCHÁZKAMI, OBČAS SE PROBĚHNOUT, JÍT SI ZAPLAVAT, NAUČIT SE ZÁKLADŮM LYŽOVÁNÍ, BRUSLENÍ, ZAHRÁT SI NĚJAKÝ KOLEKTIVNÍ SPORT... JE MNOHO SPORTOVNÍCH ČINNOSTÍ, NAJDĚME SI KAŽDÝ TU SVOU OBLÍBENOU, PŘIVEDME K NÍ NAŠE DĚTI. PŘEJI VÁM VŠEM SPORTUJÍCÍM TY NEJLEPŠÍ ZÁŽITKY A POCITY RADOSTI S KAŽDÝM, AČ TŘEBA JEN MALINKÝM, SPORTOVNÍM ÚSPĚCHEM.

**Ing. Jana Fialová**  
radní Kraje Vysočina pro oblast školství, mládeže a sportu

# Alpské lyžování VERONIKA ČAMKOVÁ

Stříbrná medailistka  
z Olympijských her mládeže  
(YOG) v Innsbrucku 2012



## Víte, že...

Každý lyžař si užívá dostatečně pohyb na čerstvém vzduchu.

Víte, že mozek spotřebuje 20-25 % vzduchu z dýchání? Pobyt na čerstvém vzduchu otužuje a zlepšuje imunitní systém. Okysličení mozku velmi prospívá dětem, neboť zlepšuje mozkové pochody a děti se pak lépe učí.



# Lední hokej

## VIKTOR UJČÍK

Trojnásobný mistr světa



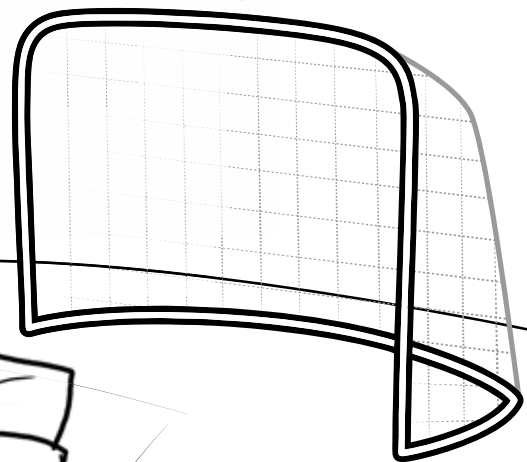
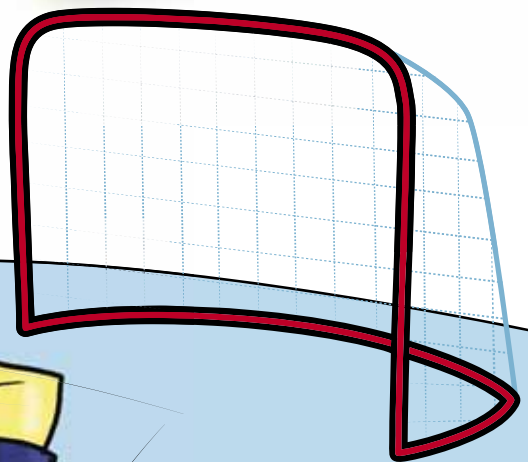
### Hokej je tvrdá hra...

Proto potřebuješ vůli, vytrvalost, dobrou fyzickou a také pevné kosti.

Pevnost kostí zajistí dostatek vápníku, jehož doporučená denní dávka pro školní děti a dospívající je 1 000 až 1 200 miligramů.

Neobejdeš se rovněž bez vitamínu D, jehož doporučená denní dávka je 5 mikrogramů.

Nezapomeň, co ti Zajíc radí!



## Orientační běh

**TEREZA ČECHOVÁ**

Mistryně ČR ve sprintu D16,  
zlatá medailistka z LOM 2013

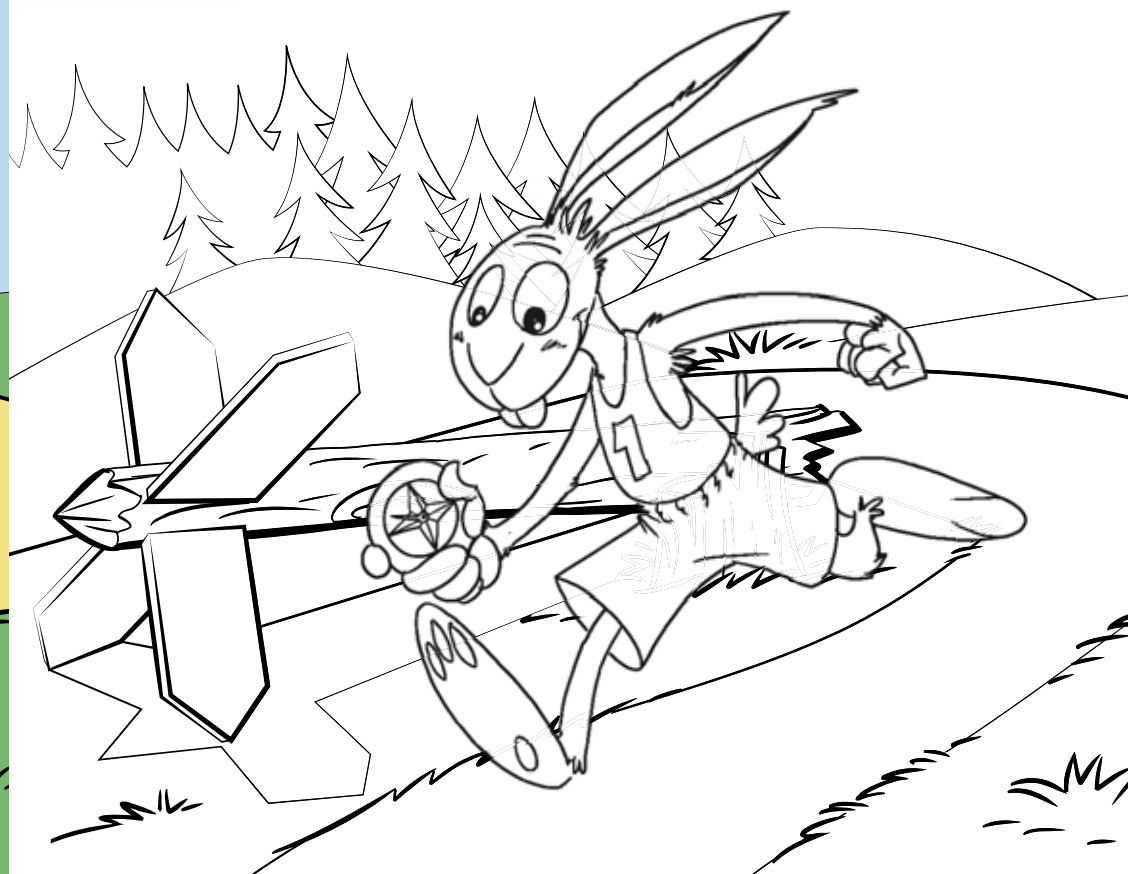
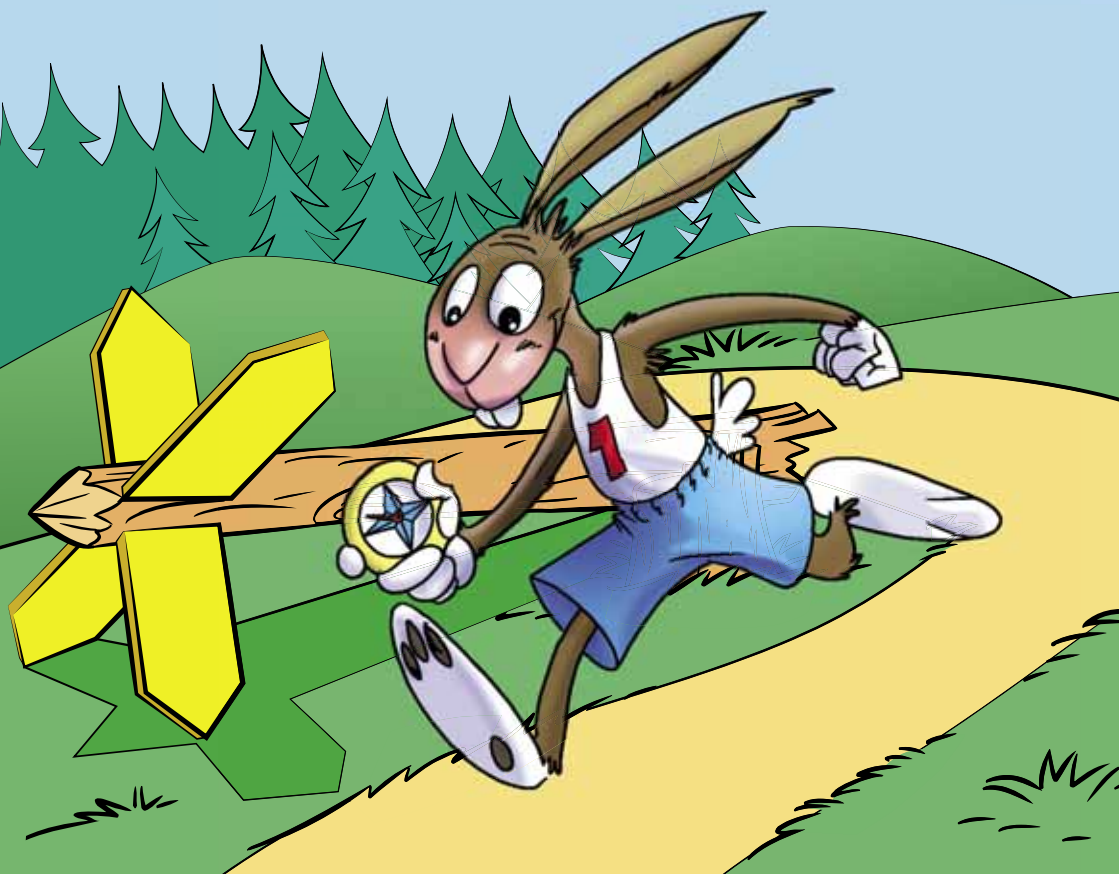


## Víte, že...

Stále více je u nás oblíbený také geocaching, tedy hra s cílem najít poklad. Geocaching je turistická, navigační a trochu i internetová hra.

Jde vlastně o dobrodružství, kde se spojuje sport, turistika a pobyt na čerstvém vzduchu s novodobými moderními přístroji (GPS) a internetem.

Spousta „kešek“ je jistě ukryta i ve tvém okolí, zkus nějakou najít!

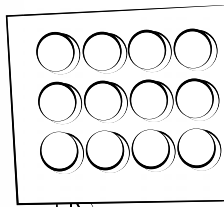
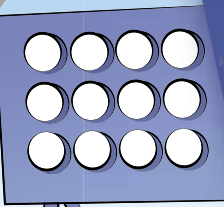
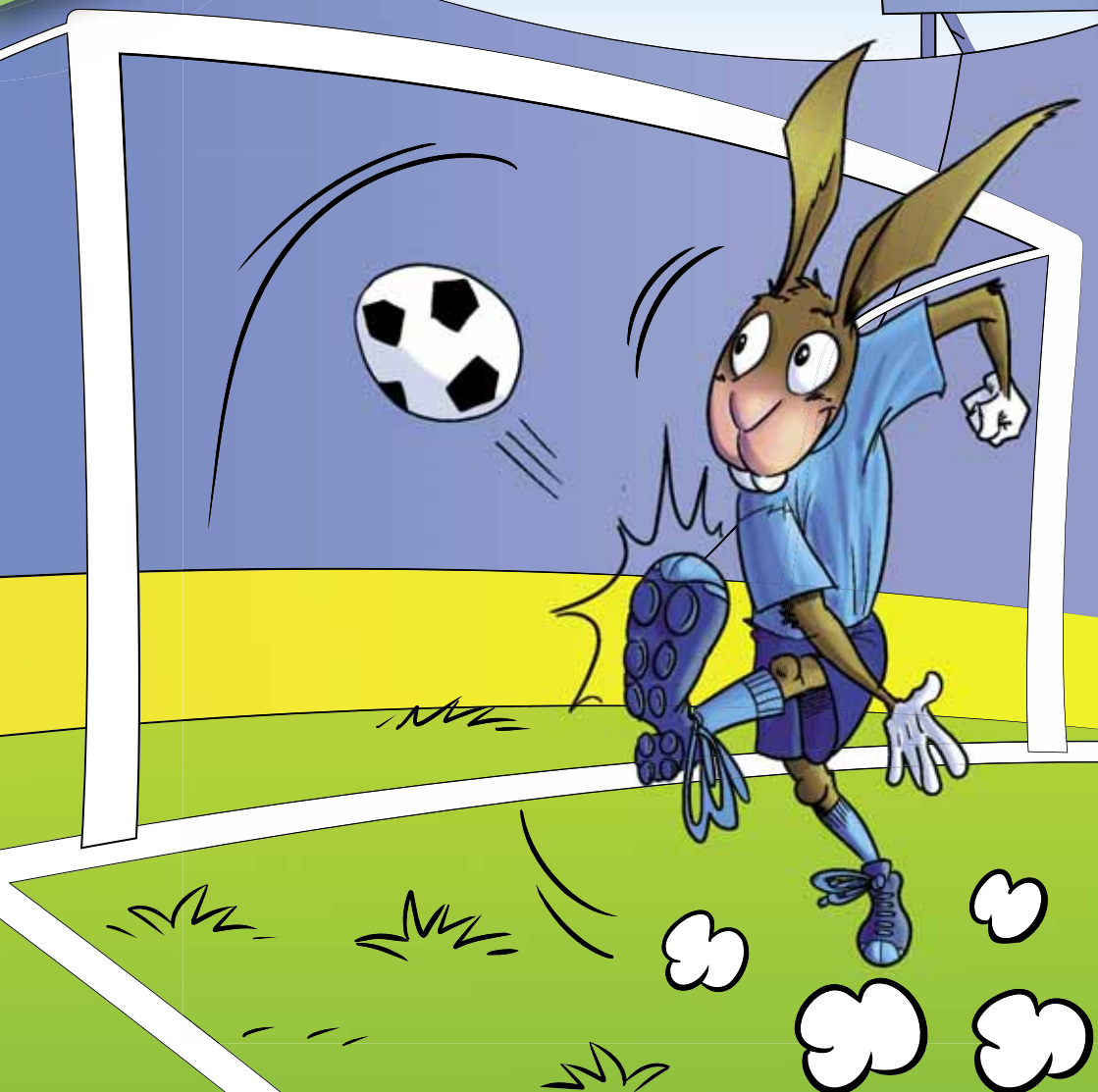




**Fotbal**  
**JAROMÍR BLAŽEK**  
 Reprezentant ČR  
 a sedminásobný mistr ČR,  
 brankář FC Vysočina Jihlava



**Víte, že...**  
 Fotbalista musí být na trávníku  
 rychlý, hbitý, vytrvalý, pružný,  
 silný a obratný. Tak jako Zajíc,  
 který rád chroupe čerstvou  
 zeleninu.



## Biatlon

GABRIELA SOUKALOVÁ

Stříbrná medailistka  
ZOH 2014,  
mistryně a vicemistryně  
Evropy a světa



## Pro správné stravování:

Nezapomínejte na pestrost  
jídelníčku a atraktivnost jídla  
- pokrm na talíři  
má obsahovat minimálně  
tři barvy.



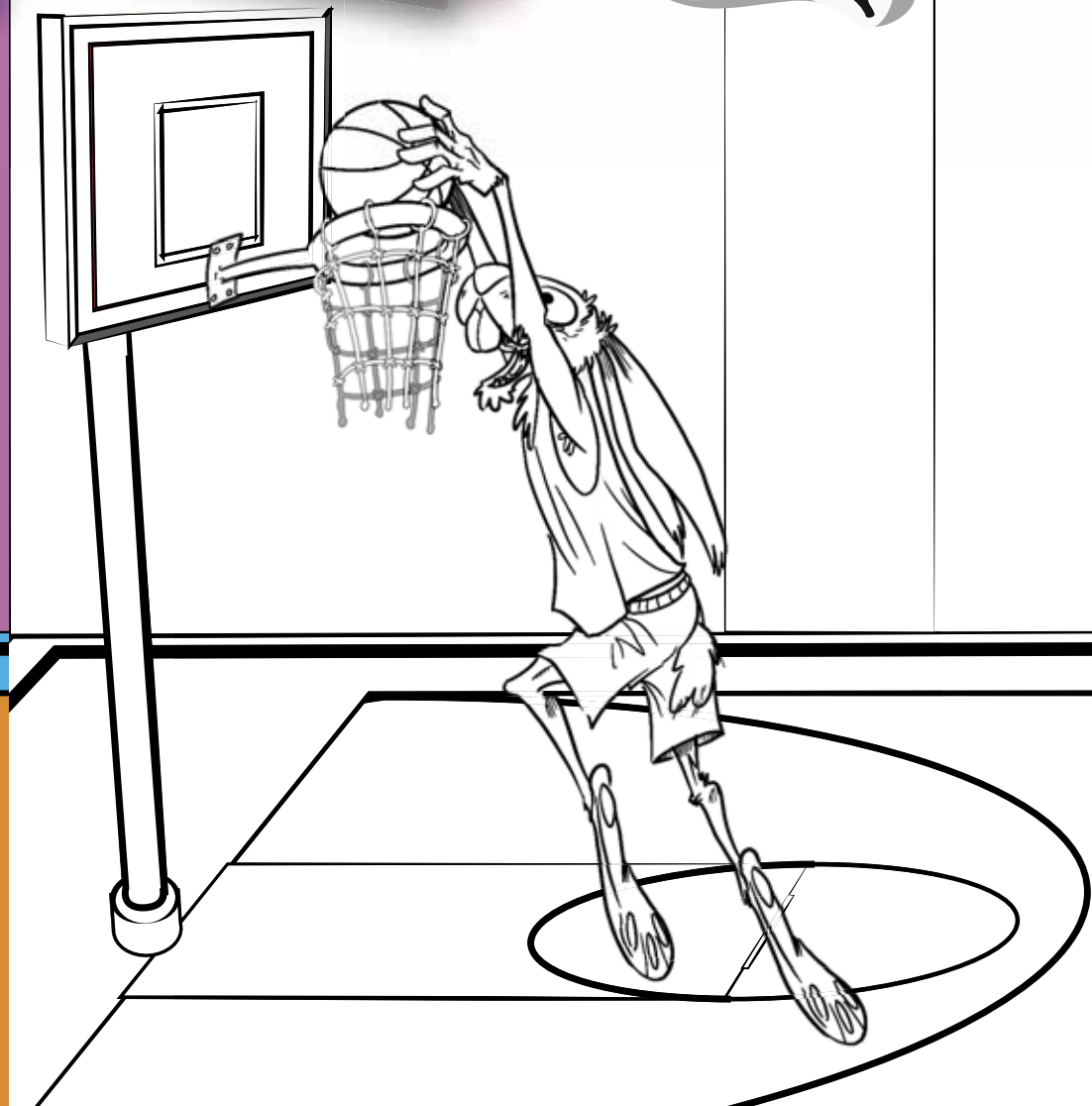
# Basketbal EVA VÍTEČKOVÁ

Vicemistryně světa,  
mistryně Evropy, olympionička  
a desetinásobná mistryně ČR



## Víte, že...

Jako nejvyšší profesionální  
basketbalista je zapsán v Guinnessově  
knize rekordů Paul Sturgess,  
jenž měří 232 centimetrů a dokáže  
smečovat bez výskoku.  
Horní okraj obroučky je 3,05 m  
nad povrchem hřiště.





## Plavání

# ALENA NÝVLTOVÁ

Dvojnásobná vicemistryně Evropy,  
juniorská mistryně Evropy,  
několikanásobná mistryně ČR



## Víte, že...

Nejrychlejší plavec  
mezi savci je kosatka,  
která se pohybuje rychlostí  
70 km/hod.



## Judo

LUKÁŠ KRPÁLEK

Mistr světa, mistr Evropy  
a olympionik



## Víte, že:

Judo bylo organizací UNESCO doporučeno jako nejvhodnější sport pro děti. Podporuje všeobecný fyzický rozvoj, kde se harmonicky doplňuje složka fyzická a výchovná. Děti se učí vzájemnému respektu, sebeovládání, bojovnosti, trpělivosti, úctě k soupeři, umění přijmout prohru a umění vítězit.





## Horolezectví RADEK JAROŠ

Stal se 15. horolezcem na světě a prvním Čechem, který vystoupal na všech 14 světových osmitisícovkách bez použití kyslíku

## Víte, že...

V horolezectví v jeho nejčistší podobě jde hlavně o vztah k přírodě, kamarádství a také do jisté míry o adrenalin. Při tomto sportu není místo pro soupeření, lehkomyšlnost a nezodpovědnost.



**Volejbal**

**JAN ŠTOKR**

Reprezentant ČR  
a vítěz Ligy mistrů



**Víte, že...**

Do volejbalové sítě rybu nechytíš  
(má velikost oka 10 x 10 cm),  
ale nezapomeň, že ryby by měly děti  
konzumovat alespoň 2x týdně,  
a to přednostně ryby s omega-3  
nenasycenými mastnými kyselinami  
(makrela, losos, sled).



**Mix pár  
- sportovní aerobik**

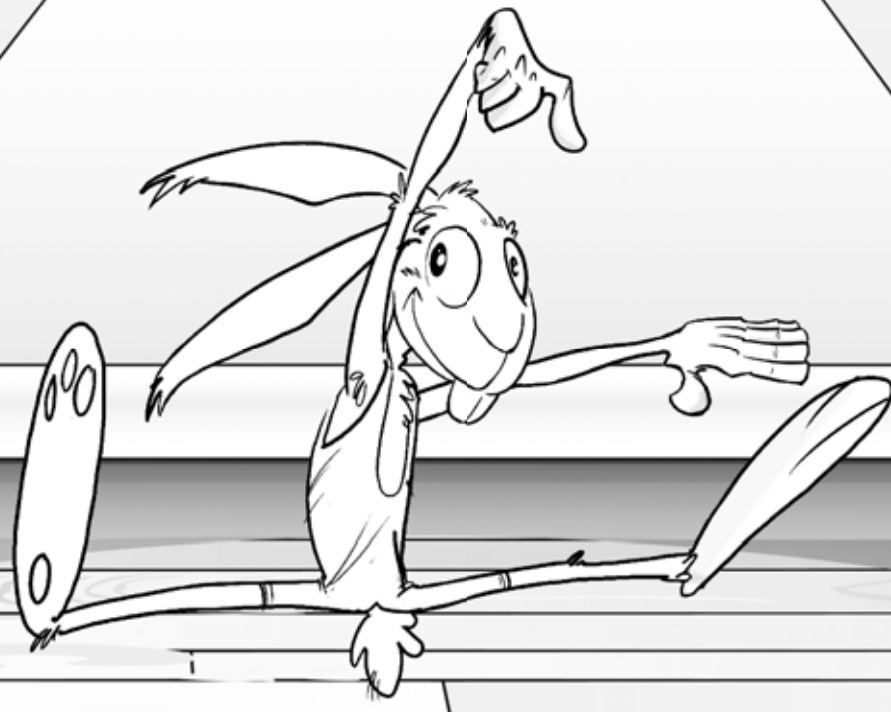
**MAREK ŠOTOLA  
ADÉLA JEŽKOVÁ**

Několikanásobní mistři světa  
a Evropy ve sportovním  
a fitness aerobiku



**Víte, že...**

Základem pitného režimu je voda - pitná,  
čistá, neslazená, nesyčená.  
Lidské tělo je složeno ze 78 % z vody.  
Nejdéle vydrží bez vody velbloud,  
a to 17 dní.

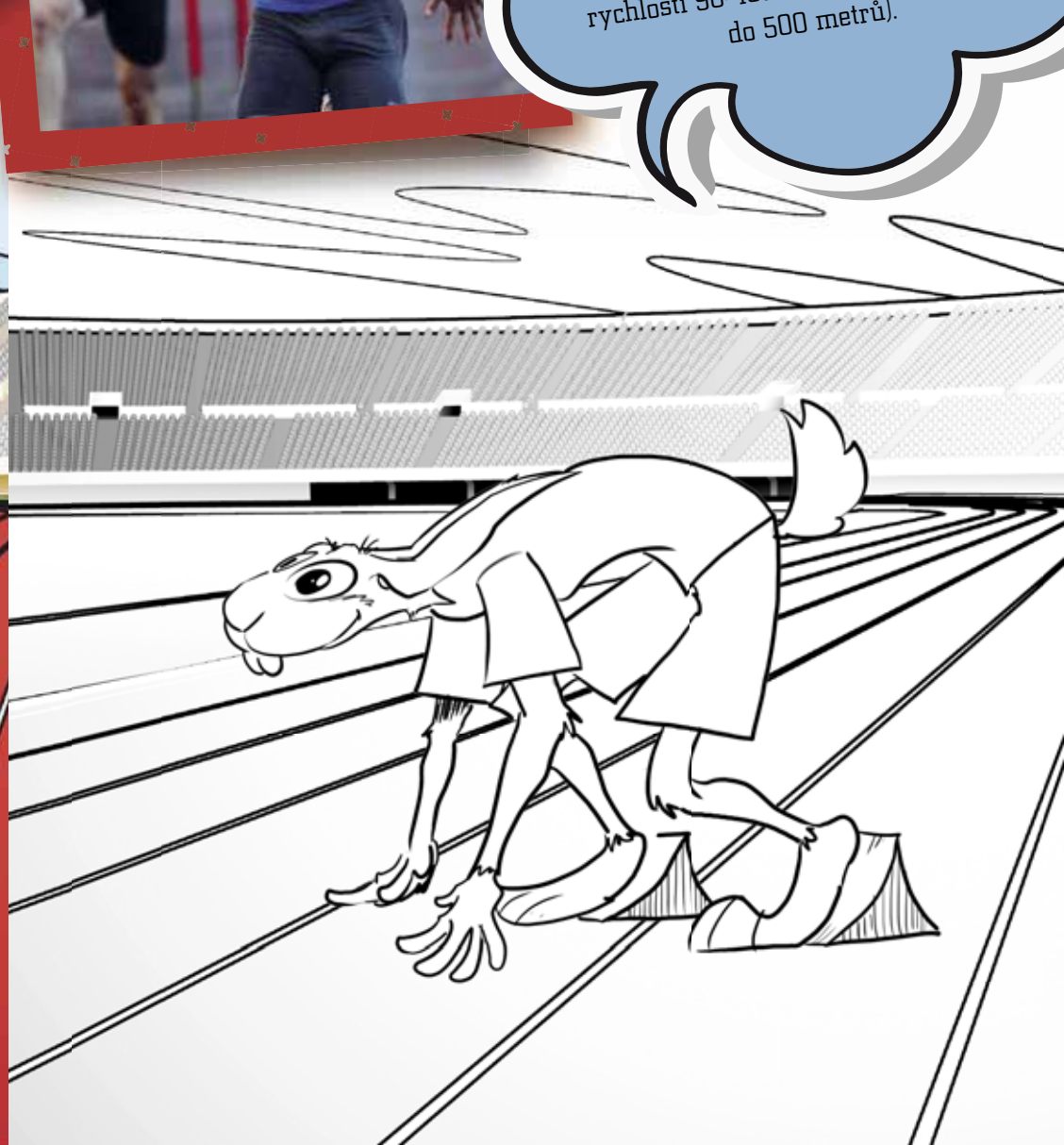


**Atletika**  
**PETR SVOBODA**  
Halový mistr Evropy



**Víte, že...**

Atletika je díky své rozmanitosti vhodná pro děti již od nejmladšího věku, hlavním cílem je všestrannost.  
Lidský rekord v běhu je 44,72 km/h.  
Ve zvířecí říši jsou ale ti nejlepší běžci dvakrát rychlejší. Gepard je schopen běžat rychlostí 96-101 km/h (při vzdálenosti do 500 metrů).





## Víte, že...

Rychlobruslaři dnes dosahují rychlosti přes 60 kilometrů v hodině, jako náš Zajíc, který běhá toutéž rychlostí.

Rychlobruslařský dres může být stejně drahý jako kosmický skafandr.

Bruslením lze spálit energii z jednoho rohlíku (550 kJ) za 19 minut jízdy, a v létě stejné množství energie i na kolečkových bruslích.

