



Projektový den: Zdravý životní styl – 3. 6. 2022



Dne 3. 6. 2022 se čtvrtá třída zúčastnila projektového dne zaměřeného na zdravý životní styl. Jako dopravní prostředek, který nás dostane

na místo činu, jsme si zvolili vlak a vězte, že pro některé to byla první jízda vlakem v životě (!).



Hned jak jsme vylezli z vlaku, měli jsme první důvod k zastavení. Tatínek naší spolužačky Natálky Mandové pracuje v Březnici pro státní policii, a tak neváhal a ukázal nám nezbytnou výbavu jak svoji, tak svého pohotovostního vozu. Žáci si tak mohli z blízka prohlédnout neprůstřelnou vestu, tomfu, pouta aj.

V březnické posilovně nás čekal usměvavý pan trenér, kterého jsme znali jen z fotografie. Představil se nám a my zjistili, že i v „malém“ městečku se dá dělat světová kulturistika. Převlékli jsme se do sportovního a v dojmu lehkého protažení jsme vyrazili cvičit. Opak se jevil pravdou již po několika minutách. Přesto, že cviky vypadaly v trenérově podání jednoduše,



jednoduché vsutku nebyly. Navíc jakékoli úlevy v podobě pokrčených nohou, prohnutí v bedrech, nedostatečné propnutí rukou, byly naším panem trenérem rychle opraveny.

Ruce, nohy i břicho se nám klepalo vysílením v několika minutách. Někteří z nás byli vytrvalejší, ale přesto jsme si nakonec všichni přiznali, že to byl mazec! Po vyčerpávajícím tréninku jsme si doplnili energii obědem připraveným od našich maminek a vyrazili vstříc dalšímu prozkoumávání posilovny.

Nejprve s námi pan trenér prošel všechny stroje, které v posilovně má, ukázal nám, jak bychom je měli používat a jakou zátěž si na nich zvolit. Když



jsme se se stroji seznámili, mohli jsme si je i samostatně zkusit. To se nám líbilo moc! Najednou jsme si připadali jako hrdinové z akčních filmů.

Po definitivním vyčerpání jsme si dali další malou svačinku a přesunuli jsme se do březnického zámeckého parku, kde jsme se věnovali realizaci našeho plakátu na zdravé a nezdravé potraviny.

Výlet do březnické posilovny se nám moc líbil, vždyť, kdo může říci, že si zacvičil s mistrem světa za rok 2021 v kulturistice, no MY 😊!

Anna Bělková



