



### Stanoviště č. 1 – POHYBOVÁ AKTIVITA

#### Jak moc to pro vás bylo náročné?

Žáci mohou ukázat pomocí palce. (Palec nahoru – bylo to v pohodě. Palec uprostřed – bylo to náročné, ale zvládl jsem to. Palec dolů – bylo to nad moje síly / dalo mi to hodně zabrat.)

#### Proč si myslíte, že je důležité starat se o fyzickou kondici?

Dobrá fyzická kondice je důležitým předpokladem zdraví, a to jak na fyzické, tak na psychické rovině. Fyzická kondice je zásadní i pro e-sportové hráče, protože i během hraní dochází k zatěžování kardiovaskulárního systému. Aby tělo vydrželo sedět u PC, je potřeba mít zpevněné, ale i flexibilní svaly.

Doporučujeme věnovat se organizovaným aktivitám (sportovním nebo pohybovým), ale také neorganizovanému a spontánnímu pohybu doma, venku či ve škole. Pro dívky ve věku 11–18 let je ideální udělat alespoň 11 000 kroků za den, pro chlapce pak 13 500 kroků. WHO doporučuje dětem a dospívajícím minimálně 60 minut pohybové aktivity střední až vysoké intenzity denně.

### Stanoviště č. 2 – SPÁNEK



Projít s žáky správné odpovědi, porovnat obrázky.

#### Co vás nejvíc překvapilo, že do ložnice nepatří?

Volná diskuse s žáky dle toho, co zjistili.

#### Proč je spánek důležitý a jaké je doporučení pro jeho délku?

Doporučujeme (na základě výzkumů americké National Sleep Foundation), aby děti ve věku 6–13 let spaly 9 až 11 hodin, děti ve věku 14–17 let pak 8 až 10 hodin denně.

### Stanoviště č. 3 – PSYCHICKÁ ODOLNOST

#### Jak si myslíš, že s touto aktivitou souvisí psychická odolnost?

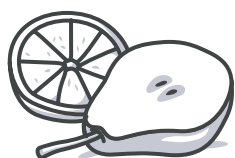
Psychická odolnost je schopnost zvládnání zátěže a překonávání překážek a problémů. Je důležitá při jakémkoliv fyzickém výkonu, a proto je potřeba ji trénovat (i pro hráče e-sportu). Psychickou odolnost podporuje pravidelná péče o základní biologické potřeby, jako je dostatečný a kvalitní spánek, kvalitní výživa atd.



#### Byla aktivita náročnější fyzicky, nebo psychicky? Kolik času jste vydrželi pro jeho délku?

Spontánní diskuse. Doporučujeme časy nevyhodnocovat podle jmen, tzn. nesoutěžit v rámci třídy.

### Stanoviště č. 4 – VÝŽIVA



#### Jak by měla vypadat vyvážená snídaně?

Snídaně má obsahovat všechny makroživiny, tzn. sacharidy, tuky i bílkoviny. V rámci snídaně je vhodné nezapomínat ani na teplý neslazený nápoj, např. čaj.

#### Proč je snídaně důležitá?

Snídaně je důležitá, protože pokud není energie ráno doplněna, tělo začíná vyčerpávat své vlastní zásoby, což může v průběhu dne způsobit únavu, ospalost, nepozornost, bolest hlavy, zvýšenou nervozitu i chuť na cukrovinky či energetické a slazené nápoje. Konzumace těchto „rychlých“ zdrojů energie pak může vést k vyšší míře ukládání tuků.

#### Chybí vám některé složky vyvážené snídaně ve vaší snídani? Jaké?

Žáci odpovídají na základě svého zdravého talíře.

### Stanoviště č. 5 – SPOLUPRÁCE

#### Jak se vám spolupracovalo?

#### Jakou roli kdo zastával v týmu?

#### Co bylo při spolupráci nejtěžší?

#### Jaký byl zásadní moment, který rozhodl o tom, že jste uspěli/neuspěli?

