



**ZDRAVĚ
A SPORTOVNĚ**

zdraveasportovne.cz



FYZICKÁ AKTIVITA V LÉTĚ

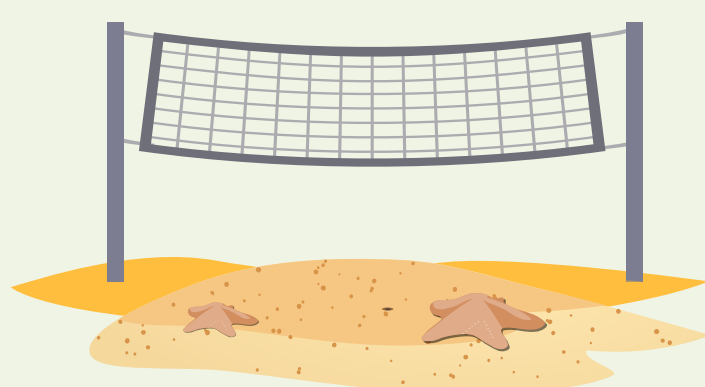
VODA, SLUNCE, ZÁBAVA! LÉTO PŘINÁŠÍ MNOHO MOŽNOSTÍ, ALE PRAVDĚPODOBNĚ NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ JE TRÁVENÍ ČASU U VODY. MOŘE, JEZERA, ŘEKY A DOKONCE I V NAFUKOVACÍM BAZÉNU NA ZAHRADĚ! PLAVÁNÍ, CÁKÁNÍ, VODNÍ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY, EXISTUJE MNOHO MOŽNOSTÍ PRO AKTIVNÍ HRY VE VODĚ. NEZAPOMEŇTE NA OCHRANU PŘED SLUNCEM!

POKUD MÁTE RÁDI VÝLETY A PROCHÁZKY, DOPORUČUJEME VÁM VÝLET DO LESA NEBO PARKU, ALE SPOJENÝ S POZOROVÁNÍM PŘÍRODY. MŮŽETE TAKÉ HRÁT „HON NA POKLAD“, JENŽ SPOČÍVÁ V HLEDÁNÍ RŮZNÝCH DRUHŮ ROSTLIN NEBO HMYZU. VYBRANÉ PRVKY SI VYTISKNĚTE NEBO NAKRESLETE NA PAPÍR A PAK OZNAČTE TY, KTERÉ NAJDETE.



LÉTO JE NEJLEPŠÍ ČAS NA ORGANIZOVÁNÍ PIKNIKU! SE ZDRAVÝMI SVAČINAMI, ALE I S PŘIPRAVENÝMI SPORTOVNÍMI ÚKOLY PRO ÚČASTNÍKY. TŘEBA HRA BADMINTONU, NEBO PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA, NEBO HRA NA HONĚNOU. DOPORUČUJEME NÁŠ SCÉNÁŘ „SPORTOVNÍ PIKNIK“.

DRAKY, PAMPELIŠKY, VÍTR! ZKUŠILI JSTE SI NĚKDY POSTAVIT VLASTNÍHO DRAKA? PÁR TYČINEK, FILTRAČNÍ PAPÍR, LEPIDLO, ŠŤŮRKA, OZDOBY A HOTOVO! A PAK SKVĚLÁ ZÁBAVA NA LOUCE. TRVÁ TO CHVÍLI BĚHAT, NEŽ DRAK VZLÉTNE, ALE JAKMILE TO UDĚLÁ... RADOST JE ZARUČENA!



LÉTO JE TAKÉ ČAS NA HRÁNÍ V PÍSKU A NA PLÁŽI. NEMUSÍTE JET K MOŘI. I VE MĚSTĚ NAJDETE TAKOVÁ MÍSTA S ČISTÝM PÍSKEM, SPECIÁLNĚ UPRAVENÁ PRO HRY A ZÁBAVU. MOŽNÁ JE U RYBNÍKŮ NEBO JEZER NĚJAKÁ PLÁŽ? MĚSTSKÁ PLÁŽ V BLÍZKOSTI SPORTOVNÍHO ZAŘÍZENÍ (STADION)? HRAJTE VOLEJBAL, PLÁŽOVÝ PADDLE NEBO TENIS!

Organizátor

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Obsahoví partneři



Partneři a sponzoři

 **The Kidly**



 **DECATHLON** Foundation