

MISE:

Oživte Strom radosti z pohybu

1 PŘÍBĚH

Kdysi býval Strom radosti z pohybu plný života. Jeho silné větve, zelené listy a zralé plody připomínaly, že lidé mají energii, radost z pohybu a chuť objevovat svět. Jenže se něco změnilo. Do světa se nenápadně vplížili škůdci, kterým lidé začali říkat „Šeptálci“. Nebyli vidět, ale jejich hlas zaslechl téměř každý. Schovávali se v pohodlných gaučích, teplých peřinách, mobilech a tiše našeptávali:



„Ještě chvíli scrolluj a pak už fakt vstaneš.“



„Dnes se ti nikam nechce chodit, venku je stejně hnusně.“



„Radši to nezkoušej, co když se ztrapníš?“

Lidé jim začali naslouchat. Ve škole i doma bylo stále méně pohybu, méně společných her a více času stráveného vsedě. A Strom začal ztrácet svou sílu. Opadaly mu listy, přestal kvést a jeho plody zmizely.

2 TEĎ JE ŘADA NA VÁS!

Pusťte se do pohybových úkolů a dodejte Stromu radosti z pohybu novou energii. Za každý splněný úkol si přidejte na svou hrací kartu barevný list. Sbírejte kroky, rozhybejte přestávky, vyrazte pěšky nebo na kole a hledejte další příležitosti, jak dostat do každého školního dne více pohybu.

A pozor na Šeptálky! Budou vás lákat k sezení a lenošení. Pokaždé, když je přelstíte a dáte přednost pohybu, dodáte vašemu Stromu další sílu k růstu. Teď už je jen na vás, jak se bude příběh dál vyvíjet.



3 VAŠE ROZHODNUTÍ



Bude Strom radosti z pohybu znovu plný života nebo necháte Šeptálky zvítězit?

