



Viete, prečo vás učitelia cez prestávky vyhánajú na dvor? Nie, nie preto, že sú z vás unavení, chcú sa vás zbaviť a poklebetiť si medzi sebou. Presnejšie: nie je to *jediný* dôvod.

Vaši učitelia vedia, že vyučovanie je *sedavá činnosť*. To znamená, že veľa sedíte, málo sa hýbete. Posedieť si je príjemné a pohodlné, ale veľa sedenia môže dokonca zabíjať. Vedci zistili, že sedavý spôsob života a fyzická nečinnosť má na svedomí až 10 % všetkých prípadov cukrovky, srdcovo-cievnych a onkologických ochorení.

Dokáže to zmeniť krátka prestávka, keď pobehujete za futbalovou loptou alebo sa štvirate na preliezačkách? Dokáže! Ľudia, ktorí sa čo i len 15 minút



denne venujú športu, žijú v priemere o tri roky dlhšie než lenivci. A vďaka cvičeniu môžete byť dokonca aj múdrejší! Testy ukázali, že študenti sa oveľa ľahšie učia a lepšie si zapamätajú nové informácie hneď po fyzickej



aktivite. Takže ak sa chcete stať skutočnými géniami, potrebujete aj školské prestávky.

Zadok by si rád posedkal, ale ten vám predsa nerozkazuje!

Dobrá rada znie: vzbúrite sa proti zadku a niekoľkokrát do dňa si zacvičte. Napríklad takto:

DR. ŠIMON VRAVÍ

Hrali ste sa niekedy hru „Šimon vraví“? Jeden hráč dáva príkazy a ostatní ich plnia. Ale len ak príkaz uvedie vetou „Šimon vraví: ...“ Keď niektorý hráč splní príkaz bez tejto úvodnej vety, je vylúčený. Predstavme si, že Šimon študoval medicínu. Takže nebude dávať príkazy: „Šimon vraví: chyťte sa za palce na nohách!“ Namiesto toho povie: „Šimon vraví: chyťte sa za *halluxy*!“ Hallux je latinské pomenovanie palcov na nohách. Lekári milujú latinčinu. Tu je zoznam viacerých latinských medicínskych výrazov pre rôzne časti tela. „Šimon vraví: pozrite si učebnicu anatómie!“

