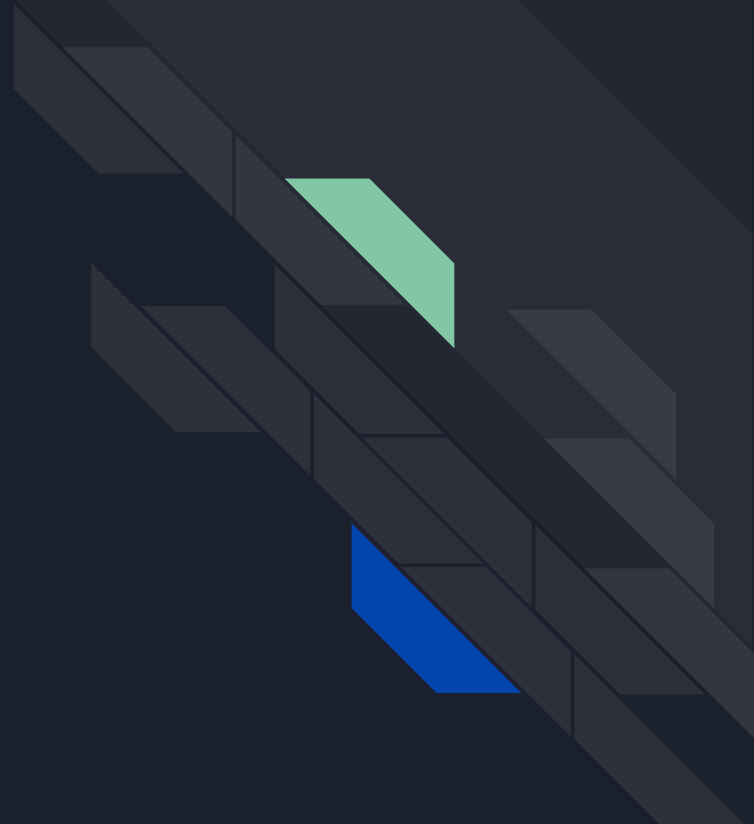


„Judėjimas gali  
pakeisti visus pasaulio  
vaistus, bet visi  
pasaulio vaistai negali  
pakeisti judėjimo“  
S. Tiso

Kauno S. Doriaus ir S. Girėno gimnazija,  
IIIa klasės mokinys: Mantas Babonas

Turiny's





# Turinys:

- Šiek tiek apie mane
- Kas yra judėjimas man?
- Kaip saugiai ir taisyklingai judėti?

Šiek tiek apie  
mane





# Keletas faktų

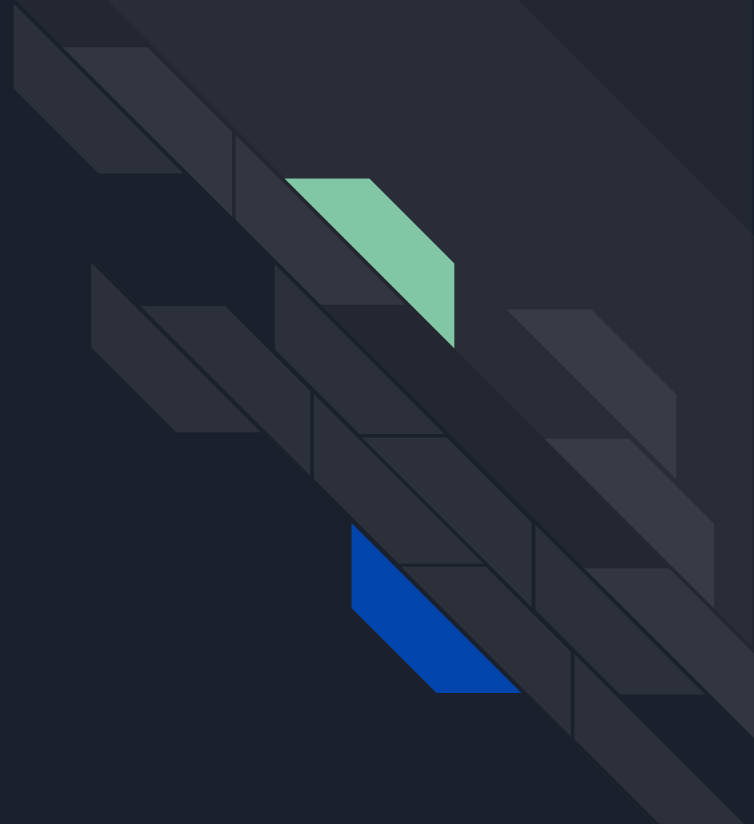
- Priklausau Lietuvos Šaulių Sąjungai;
- Profesionaliai užsiimu dviračių sportu plente ir miškuose;
- Labai patinka ilgi žygiai su nakvynėmis (30-50 km per dieną)
- Esu labai aktyvus žmogus tiek gamtoje ir namuose, tiek visuomeninėse veiklose

# LŠS

Priklausau Lietuvos Šaulių Sąjungai jau daugiau nei 2 metus. Veiklos vyksta įvairios: nuo paskaitų ir visuomeninio švietimo, iki ilgų stovėjimų valstybinėse šventėse ir kovinių pratybų, kuriuose veiksmo ir judėjimo tikrai netrūksta.



Kas yra  
judėjimas  
man?



# Žygiai

Kada paskutinį kartą esate pabėgę iš miesto rutinos? Tą kartą, kai susimąsčiau apie šį klausimą, supratau, kad reikia judėti daugiau ir dažniau. Todėl su draugu dabar išeiname į didelius žygius su pilnomis kuprinėmis, kurios sveria pusę mūsų svorio.





# Paskutinis žygis

Esame su draugu metai iš metų dalyvavę Klaipėdos žygyje „Sukilėlių keliais“ - tai naktinis žygis, kuris trunka visą naktį ir tęsiasi 25km. Ar minėjau, kad jis vyksta Sausio mėnesį?

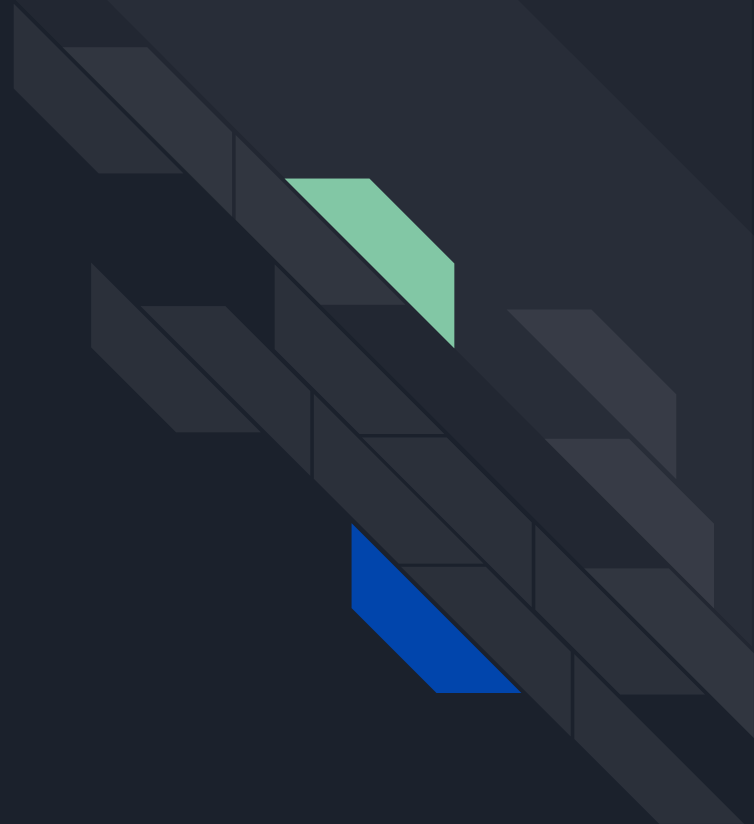


# Sportas dviračiais

Jau nuo vaikystės tėtis yra mane sudominęs dviračių sportu. Šiuo metu esu sukonstravęs du dviračius - plentinį ir miško trasoms. Su abiem dviračiais sportuoju nuo 12 metų ir darbas atsispindi mano rezultatuose - per dieną galiu nuvažiuoti apie 150 km arba visą dieną be perstojo važinėti miškuose. Šie abu dalykai reikalauja begalės treniruočių ir ištvermės pastangų.



Kaip saugiai ir  
taisyklingai  
judėti?



# Sauga, važiuojant dviračiu

Šiais laikais, ypač atsiradus e. paspirtukams, mes vis dažniau matome žmones be jokių apsaugų, tačiau aš nei vieno karto nesu iš namų išvažiavęs be šalmo. Tai yra saugos priemonė, gelbstinti gyvybę. Turėjau ne vieną nutikimą - esu riešą susilaužęs ir ne vieną šalimą panaudojęs, nes be jo - turbūt būčiau stipriai nukentėjęs...







# O svarbiausias patarimas:

...kuo daugiau judėkite, būkite aktyvūs ir, tikėtina, Jums nereikės jokių vaistų.

Ačiū už dėmesį

