

Odchudzamy Tamiego... czyli giętkim, pięknym i zdrowym być!

**To jest raport do zadania: Giętkim, pięknym, zdrowym być!
zrealizowanego przez zastęp: 1 GZ "Zdobywcy Nibylandii"**

Naszą przygodę z tym zadaniem rozpoczęliśmy w trakcie zdobywania sprawności „Gumisia”. Na zbiórce 30.10.2015 r. postanowiliśmy odchudzić Tamiego!

Rozpoczęliśmy od rozmowy na temat zdrowego stylu życia. Wspólnie ustaliliśmy, że Tamiemu jak i nam przyda się odpowiednia dieta, bogata w warzywa i owoce (którą zafundowaliśmy mu tydzień później tj. 6.11.2015 r. gospodarując w kuchni Buni, czyli wykonując inne zadanie z Turnieju – Giełdę zdrowia) oraz systematyczne wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych.

Na początku każda szóstka miała za zadanie umieścić wylosowane produkty spożywcze na odpowiednim piętrze piramidy żywienia. Wszystkie szóstki poradziły sobie bezbłędnie z tym zadaniem! Co więcej, uzupełniliśmy naszą piramidę o aktywność fizyczną, która powinna być często podejmowana, dlatego znalazła się w jej podstawie.

Następnie każda szóstka wymyślała zestaw ćwiczeń, który można codziennie wykonywać samodzielnie w domu. Wśród naszych pomysłów pojawiły się m.in.: przysiady, brzuszki, pajacyki, kręcenie ramionami, biodrami i wiele, wiele innych.

Po zaprezentowaniu swoich pomysłów przez każdą szóstkę, ustaliliśmy wspólny dla wszystkich zuchów zestaw ćwiczeń wraz z częstotliwością ich wykonywania. Wybraliśmy zwłaszcza te ćwiczenia, które pojawiały się w najczęściej. Nasz przyboczna zapisała je na dużym arkuszu papieru. My natomiast zapisaliśmy je na mniejszych kartkach papieru, na których znalazła się także tabelka, w której przez kolejny miesiąc mieliśmy odnotowywać codzienne wykonywanie naszego mini – układu gimnastycznego.

Na koniec wszyscy wspólnie wykonaliśmy nasz zestaw ćwiczeń, który od dziś zdecydowaliśmy się codziennie powtarzać. Powtarzaliśmy go także przed rozpoczęciem każdej naszej zbiórki. Część z nas zdecydowała się także wykonać dodatkowe zadania związane z aktywnością fizyczną i gimnastyką, a w konsekwencji zdobywać sprawność indywidualną „Gimnastyka”.

Spotkaliśmy się 27 listopada, aby podsumować i ocenić nasze miesięczne starania. Zuchy przyniosły swoją rozpiskę ćwiczeń wraz z tabelą, w której odnotowywaliśmy ich codzienne wykonywanie. Okazało się, że zdecydowana większość z nas rzetelnie podeszła do tego zadania i okienka w naszej tabelce były w większości zielone. Sporadycznie zdarzyło się, że ktoś rozchorował się lub zapomniał, wtedy okienko z danego dnia raziło w oczy swym czerwonym kolorem. Oczywiście na zbiórce podsumowującej nie mogło zabraknąć wspólnie wykonanego układu ćwiczeń! Co więcej wielu z nas obiecało, że wciąż będzie wykonywało swój zestaw porannych ćwiczeń!

Podsumowując możemy powiedzieć, że wszystkie nasze zuchy codziennie lub prawie codziennie wykonywały ustalony zestaw ćwiczeń, co więcej aż 15 zuchów zdobyło sprawność indywidualną „Gimnastyka”, czego serdecznie gratulujemy! Codzienne ćwiczenia i zdobycie sprawności „Gimnastyka” były także kolejną okazją do zaliczenia zadań na gwiazdkę zucha sprawnego przez sześcioro naszych zuchów.