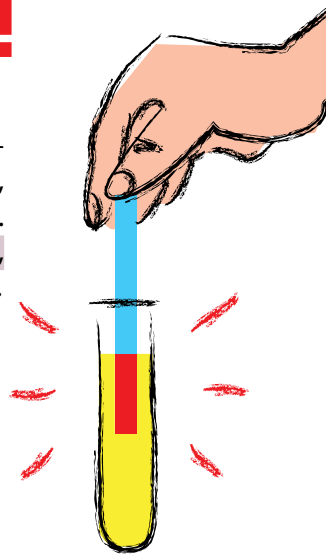
CO LUBIĘ? SPORT LUBIĘ!



CZY WIESZ??

Doping, czyli stosowanie niedozwolonych środków i metod, to zjawisko towarzyszące sportowi od zawsze. Chociaż olimpizm promuje zasadę czystości w sporcie, bywa, że nawet olimpijczycy ulegają pokusie oszustwa i dążą do zwycięstwa tzw. „drogą na skróty". Alternatywą dla dopingu jest rywalizacja według zasad fair play, zdrowa, zbilansowana dieta oraz dobrze zaplanowany i przeprowadzony trening.

PRZECZYTAJ

- Na podstawie lektury artykułów *Silny jak koń i mądry jak but* (str. 2) oraz *Czy wiesz, że…* (str. 10) http://bitly.pl/iH5d3 odpowiedz na pytania: co to jest niedozwolony doping?, kiedy odnotowano jego pierwszy przypadek?, kiedy doping w sporcie stał się powszechny?, jakie ryzyko łączy się z przyjmowaniem suplementów diety?

ZADANIE

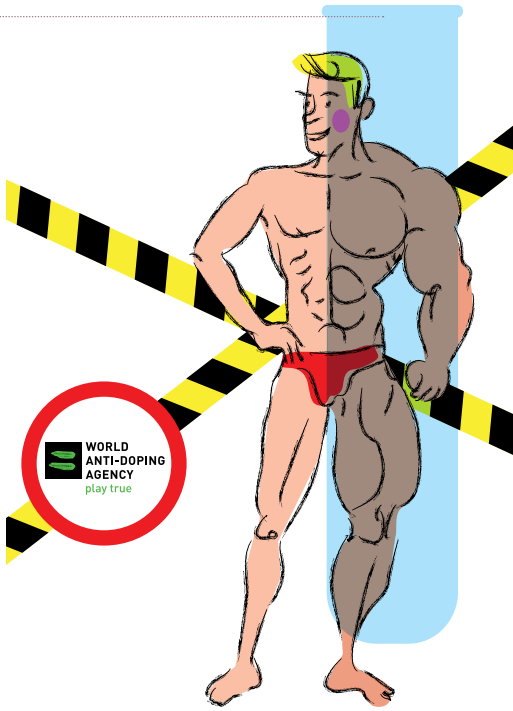
- Zobacz spot kampanii społecznej *Play true* https://bit.ly/3e4hDhR . Zapisz i przetłumacz terminy wymieniane po angielsku. Wymień korzyści z postawy fair play.

- Obejrzyj filmik *Jak to działa: dopalacze* https://bit.ly/2xCviYD. Zapisz ich rodzaje oraz niepożądane skutki, które pociąga za sobą ich użycie.

FILM

- Obejrzyj reportaż *Dlaczego pływaczki z NRD mówiły niskim głosem?* Odpowiedz na pytania: co to jest testosteron i jak działa?, kto pierwszy zażywał anaboliki?, kiedy rozpoczęto walkę z dopingiem?, co oznacza termin maskulinizacja? https://bit.ly/34LYNTV

- Zobacz filmik *6 faktów o dopingu w historii sportu* https://bit.ly/2XQWPAc. Co sądzisz o przytoczonej opinii nt. „konieczności legalizacji dopingu wśród zawodowców"? Zastanów się i odpowiedz, jakie byłyby długofalowe skutki takiej decyzji?



DYSKUSJA

Jakie uzależnienia groziły nastolatkom kiedyś, a jakie współcześnie? Zastanówcie się ze znajomymi, jaką pozytywną rolę odrywa w profilaktyce i leczeniu uzależnień sport?

Kinder. Joy of moving
JA I SPORT
PARTNER PROGRAMU EDUKACYJNEGO POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO