

**ZAMIAST GRAĆ NA KOMPETERZE**



**LEPIEJ JEŹDZIĆ NA ROWERZE**



**OLIWIER SOBIERALSKI** KLASA 5 B

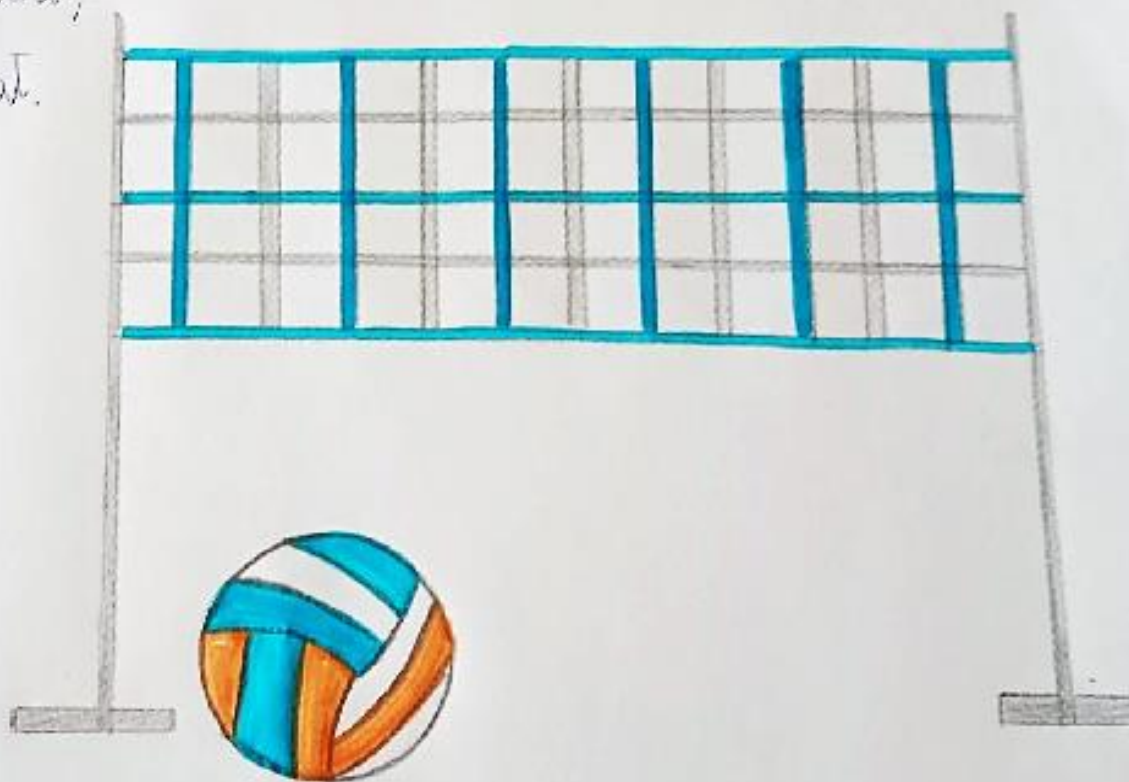
**MOJA ULUBIONA FORMA AKTYWNOŚCI  
TO GRA W SIATKÓWKĘ**



**WIKTORIA MARTYNÓW** KLASA 5 B

Nasza karda mecz wygrała,  
 swoją klasę pokazała.  
 Każdy dzisiaj się zaprawiał,  
 atmosferę tuż rozprawiał.  
 Te ataki piękne bloki,  
 dla wywali to wydeki.  
 Polska siatkówka jest  
 niesamowita przy niej,  
 każdy wręcz rozkwita.

|        |   |    |        |   |
|--------|---|----|--------|---|
| 2      | 6 | VS | 0      | 7 |
| Polska |   |    | Niemcy |   |



**OKTAWIA SKRENT KLASA 6 B**

**Zamiast czekoladę szamać lepiej sobie spacer  
zrobić można też pobiegać. Staniesz się  
silniejszy może też pilniejszy i poprawisz  
tą jedynkę za tą lekkoatletykę.**

**1**

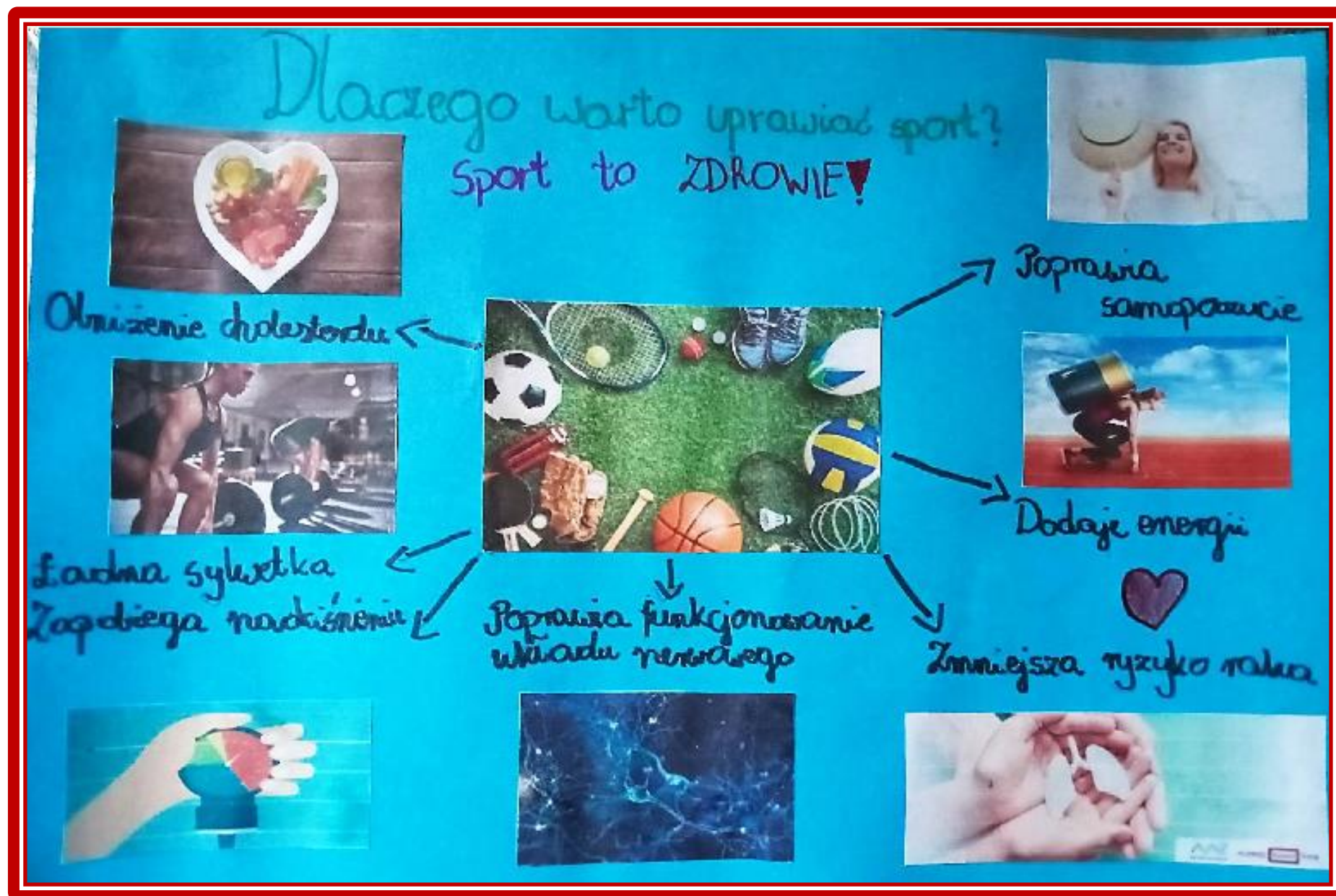


**DOMINIK PYC** KLASA 7 A



*W wolnym czasie, gdy nie mam zajęć dodatkowych w szkole jeżdżę na deskorolce lub gram w kosza.*

**DOMINIK PYC** KLASA 7 A



**IWETTA SZYLIŃCZUK** KLASA 7 A



GDY DZIECI NA WNEPIE GRAJA  
OLIMPIADĘ WYGRYWAJĄ

**DOROTA GUZEK** KLASA 7 A



Aktywność fizyczna ważna sprawa, bo ćwiczenia to  
podstawa



**NIKOLA URBANIK** KLASA 7 A



**W wolnym czasie lubię chodzić na spacery z moim psem.**

**NIKOLA URBANIK** KLASA **7 A**

Żeby zdrowym zawsze być



na



W-f często ćwicz.

**KARPIŃSKA MAJA** KLASA 8 A

## MOJA ULUBIONA FORMA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

W poniedziałki, środy oraz piątki jeżdżę konno w stajni w Jedlinie-Zdrój. A w weekendy pomagam w pracach przy koniach.



**JESSICA SZYSZKOWSKA** KLASA 8 A



**WIKTORIA ZABOROWSKA** KLASA 8 A

**W WOLNYM CZASIE JEŹDŻĘ NA HULAJNODZE  
– TO MOJA ULUBIONA AKTYWNOŚĆ**



**LILA WESOŁOWSKA** KLASA 8 B

# Dlaczego należy uprawiać aktywność fizyczną?

- Dbamy o dobre kondycje i zdrowie.
- Zapobiegamy chorobom stawów
- Zapobiegamy cukrom i diabety o prawidłowy cholesterol.
- Utrzymujemy prawidłową masę ciała.
- Utrzymujemy prawidłowe ciśnienie krwi.
- Mamy regularną i szczupłą sylwetkę



Piłka nożna

Piłka wodna

Koszykówka

Siatkówka

Hokej na trawie

Polo

Tenis

Dzido

Platki

Kolarstwo

Każdy rozsądny i mądry człowiek  
Ci powie, że uprawianie sportu to samo  
**ZDROWIE !!!**

**WANDA SZYLIŃCZUK** KLASA 8 C

W piłkę pograć  
rolki wziąć i na  
rower można  
wsiaść .



Trampolina- fajna  
rzecz ,trzeba  
tylko chęci mieć,  
czy na basen, czy  
na spacer -trzeba  
mieć zamysły  
czasem . I chodź  
czasem trudno  
jest to - sport  
ważna rzeczą  
jest.



**NATAN KOCHANOWSKI** KLASA 8 C



# Moje trzy ulubione aktywności fizyczne

**1** Boks trenuje go 6 razy w tygodniu

**2** Rower jeżdżę co niedziele na 20 km wycieczki

**3** Pływanie na kajaku lub na desce sup



**NATAN KOCHANOWSKI** KLASA 8 C

Ćwiczeń więcej, mniej siedzenia -  
doznasz szybciej uzdrowienia!



**OLIWIA MIERZWA** KLASA 8 C



**MARTIN KRASIŃSKI** KLASA 8 C

**Ćwicz więcej. Mniej  
siedzenia doznasz  
szybciej  
uzdrowienia!**



**OLIWIER KAMIŃSKI** KLASA 8 C



### MOJE ULUBIONE AKTYWNOŚCI FIZYCZNE



BARDZO LUBIĘ JEŹDZIĆ NA  
DESKOROLCE



KAŻDEGO DNIA SIĘ  
ROZCIĄGAM



CODZIENNIE WYCHODZĘ  
Z PSEM NA SPACER



**JULKA ZYM** KLASA 8 C