

PROMUJEMY AKTYWNOŚĆ



Natasza Brzuzy kl.4 b

Co daje mi uprawianie sportu?

Codziennie zadaję sobie pytanie: co daje mi uprawianie sportu?

Sport nie tylko uczy mnie systematyczności i dyscypliny, ale też ponoszenia porażek i gry fair play.

Sport pokazuje mi jak dążyć do celu i sprawdzać swoje możliwości.

Sport to wspaniała zabawa, ale również wysiłek fizyczny . Dzięki niemu mam lepszą cerę i sylwetkę. Podczas codziennego treningu zaspokajam swoje potrzeby ruchowe. Po wysiłku czuję się odprężona.

ZACHĘCAM WSZYSTKICH DO UPRAWIANIA SPORTU !

Nie musi być on wyczynowy. Ważne, abyście przynajmniej godzinę dziennie pobiegali lub pograli w piłkę.



Wiktoria Nowacka kl.8 a

Dlaczego warto uprawiać sport?

Wiele osób nie ma pojęcia, jak uprawianie sportu pozytywnie wpływa na nasze życie! Na całe szczęście ja - dzięki temu, że sport towarzyszy mi od urodzenia - wiem o tym całkiem sporo.

Przede wszystkim uprawiając sport mogę dbać o swoje zdrowie: mam lepszą kondycję, ładniejszą sylwetkę i większą odporność na bakterie i wirusy. Dodatkowo, gdy mój organizm dostaje sygnał, że uprawiam sport wydziela endorfiny, które sprawiają, że jestem szczęśliwsza. Najważniejsze jest jednak to, że uprawianie sportu umożliwia mi poznanie ciekawych i wspaniałych ludzi. Czasami również prowadzi do tworzenia się przyjaźni na całe życie.

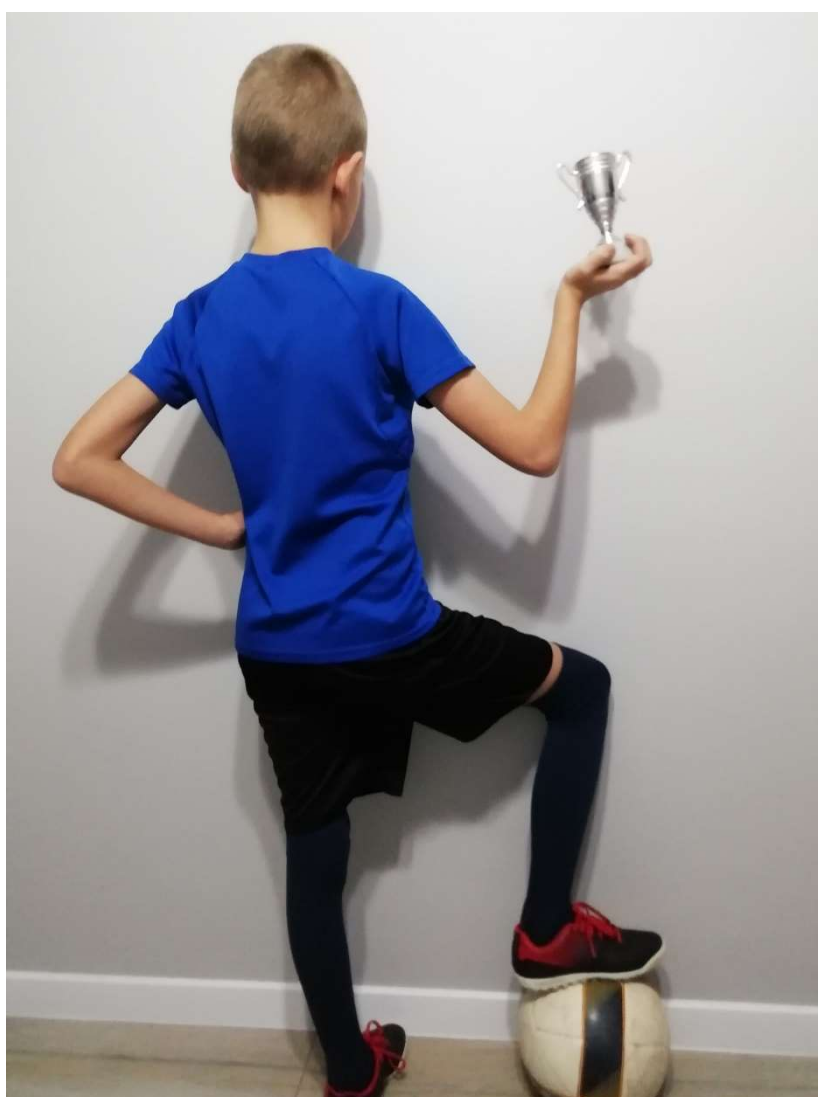
To wszystko sprawia, że sport jest dla mnie tak niesamowity. Spróbuj i Ty żyć na sportowo, na pewno znajdziesz coś dla siebie!



Julia Surmiak kl. 4 b

SPORT TO ZDROWIE, DLATEGO WARTO GO UPRAWIAĆ!!!!

Uprawiam sport, ponieważ aktywność fizyczna jest ważna dla rozwoju mojego organizmu. Rozwija moją sprawność, uczy samodyscypliny, wzmacnia moje ciało, buduje stawy i kości. Rywalizacja sportowa uczy mnie pokonywać własne słabości, uczy umiejętności współpracy z innymi dziećmi. Ruch poprawia mi samopoczucie.



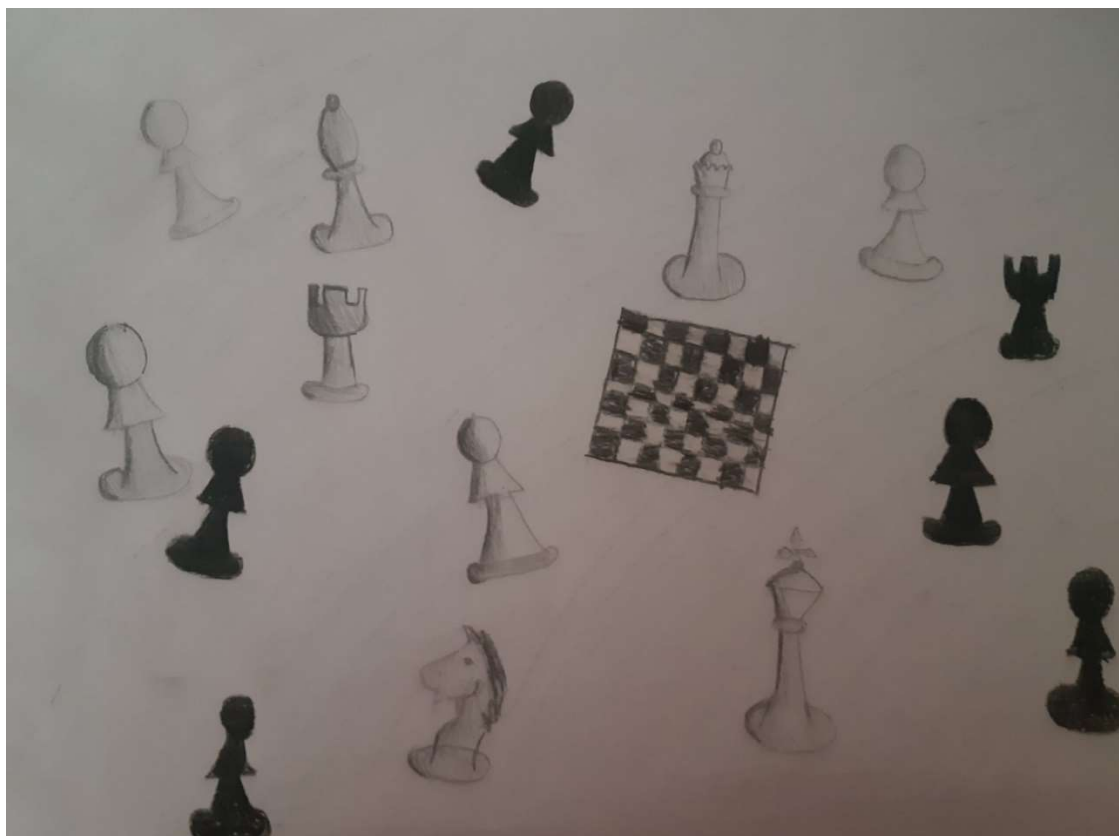
Piłka to moja pasja!!!

Hubert Szymański kl.4 b

SZACHY-KRÓLEWSKA GRA

Chyba większość z nas poznała już podstawowe ruchy w szachach.

Szachy to aktywność dla naszych szarych komórek.



Lena Filipiak kl.4 b

Dlaczego warto grać w szachy ?

Szachy to świetna gra logiczna dla każdego.

Postanowiłam nauczyć się grać w szachy ponieważ ta gra rozwija moją inteligencję, poprawia pamięć i koncentrację oraz jest dla mnie świetną zabawą.

Dowiedziono , że już po zaledwie 30 godzinach nauki szachów, dzieci lepiej rozwiązują zadania matematyczne.

Mam nadzieję, że u mnie też to się sprawdzi.

Bardzo polecam grę w szachy!

Amelia Kowalczyk kl.4 b

