

Wydanie specjalne związane z II Wiosennym Tygodniem Promocji Zdrowia.



## II Wiosenny Tydzień Promocji Zdrowia

Od 18.03 do 22.03. odbędzie się w szkole II Wiosenny Tydzień Promocji Zdrowia pod hasłem "Ruszać po zdrowie". Przez cały ten czas będą organizowane różne akcje, zajęcia i zabawy mające na celu uświadomienie dzieciom

korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej. Każda klasa ma przygotować plakat o sporcie, układ choreograficzny do wybranej muzyki zawierający ćwiczenia i gazetki na temat sportu. Przez cały czas na długich

przerwach będą też zajęcia sportowe. Na zakończenie zaplanowano konkurs podsumowujący.

*piotr0905*

Partnerzy akcji

Przedszkola Miejskie nr.  
126, 119, 117  
MBP Łódź Górna Filia nr 16

## Nie ma co gadać, na rower czas wsiadać!

Nie ma chyba osoby, która nie potrafiłaby jeździć na rowerze. Niedługo wiosna, więc warto wystawić rower z piwnicy czy balkonu i zacząć go używać. Nie potrzeba specjalnego stroju. i bardzo drogich akcesoriów, można jeździć samemu, wystarczy tylko chęć. Pamiętaj za to o kasku na głowę. Jest wiele ścieżek rowerowych, ale najlepiej jeździć w parku, lesie.

## Taniec to też ruch

Każdy lubi tańczyć, ale nie każdy wie, że taniec to dobra forma aktywności fizycznej. Dzięki niemu ćwiczymy całe ciało. Na taniec składają się bowiem ćwiczenia rozciągające, wzmacniające, rozluźniające, a nawet korygujące. Każdy tancerz ma do wyboru różne style tj. jazz, hip hop, salsa, itp. Ten kto chce tańczyć, na pewno znajdzie



coś dla siebie. Wszyscy którzy chcą tańczyć, nie muszą chodzić na specjalne kursy, bądź zajęcia. Tańczyć można nawet samemu w domu. Wystarczy dobra muzyka. Do takich osób należą również ja



i chęć. Kolor i sandra1910

z osobami, które ze względów zdrowotnych lub innych powodów nie mogą uprawiać sportu? Czy to oznacza, że trzeba całkowicie zrezygnować z wysiłku? Otóż nie.

Można uprawiać taki rodzaj sportu, który nie musi być intensywny np. spacerowanie, nordic walking (Spacer z specjalnymi kijami), pływanie, taniec,

## Ruszać się każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej

Wiele słyszy się o pozytywnym wpływie sportu na zdrowie. W telewizji propaguje się ruch, w szkole też każdy o tym mówi. A co



jazda na rowerze. Zachęcam

wszystkich do uprawiania sportu, nawet tych, którzy mają zwolnienie z wychowania fizycznego. .ada12305



# Ruszaj po zdrowie

## Co daje sport człowiekowi?

Czy wiecie,  
że systematyczny  
ruch i ćwiczenia  
mają znakomity

wpływ na cały  
organizm?  
To świetne  
lekarstwo  
na większość  
naszych  
dolegliwości. Nie  
daje skutków  
ubocznych i nic nie  
kosztuje. Dzieci  
powinny ćwiczyć



przynajmniej 60 min. dziennie, a dorośli  
30 min. Sport sprawia że jesteś zdrowszy,  
żywszy i patrzysz na świat z optymizmem.  
Sport sprawia nam przyjemność, może być

być formą rozrywki

Są sporty  
o charakterze  
artystycznym, takie  
jak taniec, który

może być

widowiskiem jak  
i formą sztuki.  
Istnieją również  
sporty, które mogą

być indywidualne,

takie jak  
wspinaczka, jogging  
czy joga lub pilates.  
Najwięcej



Kawały o sportowcach

Spotyka się dwóch  
sportowców.  
Jeden przychodzi z kijem  
bejsbolowym, a drugi się  
pyta:

- Na co ci ten kij?
- Chciałbym pobić rekord.

Przychodzi trener boksu i  
pyta się stolarza:

- Gdzie jest Gołota?
- Na deskach.

jednak jest sportów  
grupowych, które nas  
integrują i są formą miłego

spędzania czasu.  
z przyjaciółmi. Można się  
fajnie przy tym bawić.  
Sport to zdrowie, każdy  
ci to powie. Pamiętaj  
o tym że do każdego  
sukcesu dochodzi się  
małymi kroczkami.

*dorgoz*

# Wywiad z siatkarkami

W naszej szkole działa żeńska drużyna siatkarska. Postanowiłam przeprowadzić wywiad z dwoma zawodniczkami- Olą i Jagodą.

Ada: Cześć dziewczyny. Czy mogłybyście odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących waszego



ulubionego sportu?

Dziewczyny: Tak, oczywiście.

A: Od kiedy trenujecie?

Ola: Trenuję rok.

Jagoda: Gram w siatkówkę mniej więcej od 2 lat.

A: Jak często odbywają się

treningi?

O: Dwa razy w tygodniu.

A: Dlaczego

zdecydowałyście się uprawiać właśnie siatkówkę?

J: Lubię sporty zespołowe, które dają możliwość zgrania się z innymi osobami. Mogę się wyżyć, wyszaleć. Liczy się też grupowa odpowiedzialność za sukcesy i porażki.

A: Co wam daje uprawianie tego sportu?

O: Mam dobrą formę, mniej choruję,

podczas zawodów poznaję nowych ludzi, nie muszę stosować diet, by schudnąć.

A: Dziękuję bardzo za wywiad. Życzę wam

sukcesów.

ada12305

Redakcja  
Gazetka szkolna PIEGUS  
Szkoła Podstawowa nr 64  
im.H.Ch.Andersena  
93-262 Łódź  
ul.Anczyca 6  
Julia.A,Hubert.C,Dorota.G  
Sandra.P.,Piotr.S.,  
Roksana.Z., Jagoda.Ć,  
Wiktoria.G,Aleksandra.O  
Aga S.

