

## 95. Trzyma Formę - WYDANIE SPECJALNE !



A oto uczniowie propagujący zdrowy styl życia i biorący udział w szkolnym projekcie "Trzymaj Formę":

Koordynatorem projektu

jest nauczyciel przyrody pani Dominika Gwardys

Emilia Błaszczuk,  
Katarzyna Chodźba,  
Karolina Pierozak,  
Marta Przybylska,  
Maria Waszczyszyn,  
Ala Winkowska,

Kinga Zębalska,  
Marta Zębalska,  
Justyna Niemiec..  
Dbaj o siebie i  
przyłącz się do nas !  
Zapraszamy

**Zapraszamy**

do aktywnego  
uczestnictwa w projekcie  
i ciekawej lektury !



W naszej szkole od trzech lat prowadzona jest akcja "Trzymaj Formę". Tradycją stało się organizowanie w październiku Rajdu Jesiennego, podczas którego na nowo odkrywamy piękno otaczającej przyrody. Zimą, także pamiętamy o naszej kondycji i uprawiamy sporty zimowe. Co roku wyjeżdżamy na narty do Spytkowic i Sieprawia.

Organizujemy  
Noworoczny  
Turniej Piłki

Siatkowej dla  
nas i innych  
szkół. Latem  
obchodzimy  
Dzień Sportu,  
który ma za



zadanie nauczyć  
nas zdrowej  
rywalizacji.  
Pobijamy  
rekordy szkoły  
w różnych  
dziedzinach:  
hula - hop,  
podciąganie się  
na drążku,

**Bądź aktywistą na co dzień!**

**Warto pamiętać:  
Ruch korzystnie  
wpływa na sprawność,**

**prawidłową sylwetkę,  
a co najważniejsze na  
nasze zdrowie.**

skakanie na skakance,  
i tzw."siła ramion".

**Odpoczynek tylko aktywny !**

Opcja dla ambitnych  
przynajmniej 60 min.  
ruchu codziennie !



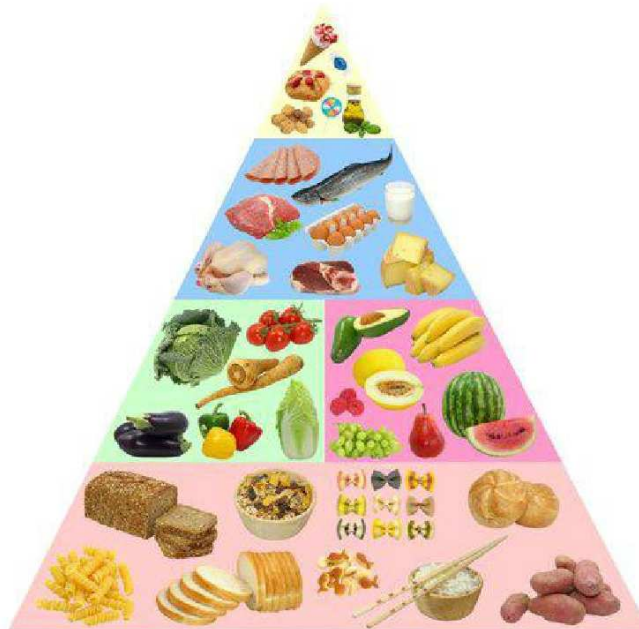
Tradycje sportowe  
szkoły przynoszą nam  
sukcesy na zawodach,  
rozgrywkach  
międzyszkolnych  
i wojewódzkich.



Codziennie pyszny obiad zapewniają nam w szkole panie kucharki. Menu ustala pani intendentka, która dba o urozmaiconą dietę, tak aby dostarczyć nam niezbędnych witamin i minerałów. Pracownicy kuchni starają się codziennie podawać dzieciom świeże posiłki pełne witamin zawartych w surówkach i owocach.

Nie zapominamy, także o białku, które

podobnie jak tłuszcze i węglowodany są niezbędne dla zdrowia. Nauczyciele



organizują spotkania, na których omawiają podstawy zdrowego stylu życia. Obok piramida zdrowego żywienia. Stosuj!

**"One apple a day, keep the doktor away!"**

Angielskie przysłowie mówi, że jeśli codziennie zjesz 1. jabłko to :

nie będziesz musiał korzystać z pomocy lekarza, bo będziesz zdrowy.

Zdrowie to inaczej brak choroby czyli dobrostan.

*Aby życie miało smaczek, raz jabłuszko, raz buraczek*

Jabłka i buraki zwiększają odporność organizmu i ułatwiają trawienie !

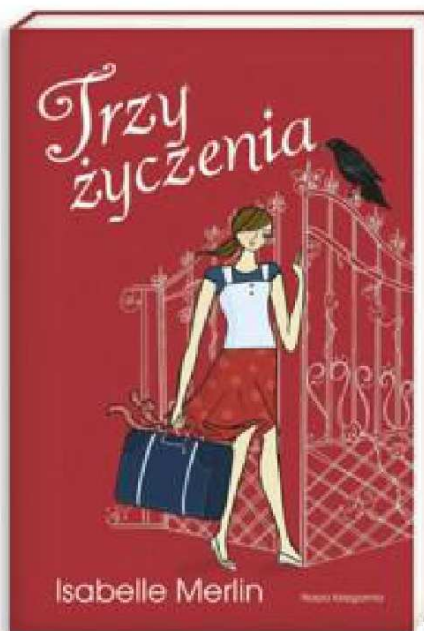


To radość płynąca z dobrego samopoczucia, więc dbaj o siebie i pamiętaj: **"Duża nadwaga obciąża serce, schudnąć tu trzeba i to czym prędzej"**

Stres jest zjawiskiem powszechnie znanym, doświadczanym niemalże przez każdego człowieka. Potocznie pod pojęciem stresu rozumie się nieprzyjemny stan wywołany trudną sytuacją. Jest on kojarzony z takimi odczuciami jak napięcie, przemęczenie, poczucie niemożności poradzenia sobie z daną sytuacją a nawet ból. **Możesz z nim wygrać ! Spróbuj, bo warto !**

Jest wiele sposobów, aby sobie z nim

radzić, np. dobra książka, film, muzyka, sport lub spacer na świeżym powietrzu.



Na przykład książka "Trzy życzenia" jest dobra dla każdego, kto lubi tajemnice, przygody i wątki miłosne. Świetna rozrywka **POLECAM !**

**Dzięki tańcom, mój kolego, trzymasz formę na całego !**

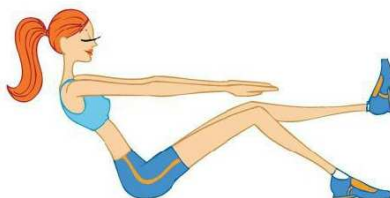
Raz w tygodniu każda klasa w ramach w fu

ma tańce, które poprawiają

naszą koordynację ruchową i humorki.

**Szpagaty i balety tyko z formą atlety !**

Obijanie się w ciągu dnia, na brzusek zły wpływ ma!



Kochamy nasze sportowe zajęcia pozalekcyjne: gimnastykę i koszykówkę.



Obecnie w świecie mody motywem przewodnim są owoce. Zdecydowanie dominuje prostota i minimalizm dzięki którym, mamy nieograniczone możliwości zestawiania i kompletowania ze sobą ubrań. Sukienki czy topy z owocowym nadrukiem, dodają nam dziewczęcego uroku i odejmują kilka lat.

Do kompletu możemy zakupić torebkę

w soczyste jabłka lub balerinki z motywem dojrzałych bananów. W wielu sklepach



możemy nabyć również kolczyki w kształtach owoców. Ta malutka, urocza biżuteria zdecydowanie przykuje wzrok innych osób.

Truskawki, banany i pomarańcze to tylko

niektóre z owoców, jakie obecnie widnieją

na najmodniejszej odzieży w tym sezonie.

Nadal modny jest luźny look. Swobodne

bluzeczki, wyglądające trochę na rozciągnięte, idealnie komponują się z krótkimi spodenkami lub legginsami.

'I'm always looking on the bright side'

To angielskie przysłowie mówi, aby widzieć świat w jasnych kolorach.

OWOCOWA  
MODA