



SZKOŁA PODSTAWOWA

NR 3

IM. MARYNARZY POLSKICH

W KOŁOBRZEGU

KLASA VI E

RUSZAJ SIĘ!

ROK SZKOLNY 2020/2021
PROJEKT ZREALIZOWANO NA
PODSTAWIE MATERIAŁÓW
OGÓLNOPOLSKIEGO
PROGRAMU EDUKACYJNEGO
„TRZYMAJ FORMĘ!”

W NUMERZE:

1. Wstęp

2. Ważne kroki

3. Złote myśli

4. Pomysły na dobrą kondycję

5. Rozmowa z koleżanką

6. Złote myśli cz. 2

7. Nasze prace

8. Krzyżówka

9. Trzymaj formę!

WSTĘP

Sport i rekreacja na świeżym powietrzu jako alternatywa dla siedzenia przed komputerem?

O tym jak duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego ma aktywność ruchowa przekonujemy się właśnie teraz, w czasie pandemii. Uczniowie klasy VI e biorą udział Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!” współorganizowanym przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO. Celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. Szóstoklasiści przez cały rok dbają o zdrowie i dobrą kondycję. Finalnym etapem ich pracy jest udział we wspólnym klasowym projekcie. Uczniowie klasy VI e zaangażowali się w tworzenie klasowej gazetki pt. „Ruszaj się!”, dokumentującej ich wysiłek i promującej zdrowy tryb życia. Zapraszamy do lektury!



WAŻNE KROKI:

**Pierwszy krok - zacznij
już teraz! Na początek
spróbuj tego:**

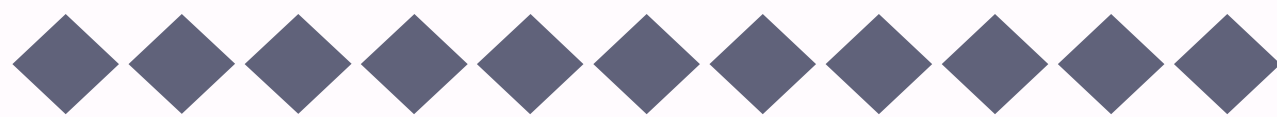
- **schody zamiast windy**
- **spacery z psem**
- **jazda na rowerze**

**Drugi krok - ruszaj się
regularnie..**

**Sam zdecyduj, co dla
Ciebie jest najlepsze.
cokolwiek wybierzesz -
będzie dobrze!**

**Trzeci krok - zaproś
przyjaciół
Ćwicz z ludźmi, których
lubisz!**

ZŁOTE MYŚLI



**„ Zwyciężyć
mogą ci,
którzy
wierzą, że
mogą ” –
Wergiliusz**

**„Trening zajmuje się nie
obiektom, ale duchem
człowieka i emocjami
człowieka ” – Bruce Lee**

**„ Wygrywaj bez pychy,
przegrywaj bez urazy ”
Bruce Lee**

**„ Prawdziwy sportowiec
bowiem walczy do końca.
Nawet, jeśli wie, że dobiegnie
na metę ostatni, nie przestaje
biec ”
Małgorzata Wach**

**„ Sport ma ogromną
moc i może być
źródłem energii do
pozytywnych
przemian ”
Chrissie Wellington**

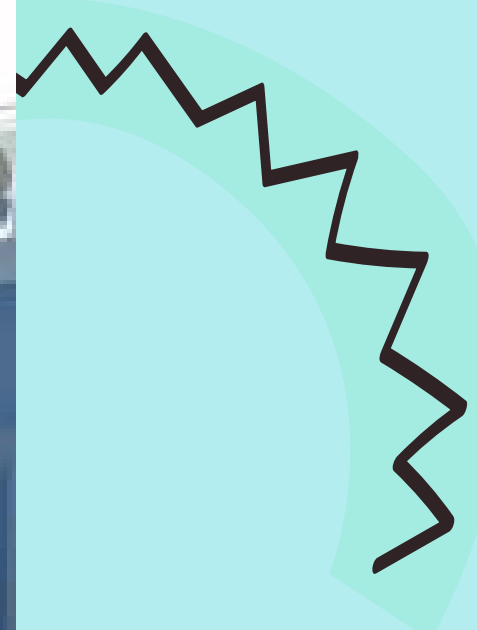
zebrał: Kamil



*POMYSŁY
NA
DOBRA
KONDYCJĘ*



"Dzień zaczynam od śniadania i treningu, który pozwala mi dbać o formę. "
Kacper



„Od najmłodszych lat uwielbiam aktywność fizyczną. Sport nauczył mnie dużo, dzięki niemu poznałem wspaniałych mistrzów i wielu przyjaciół.”
Antek



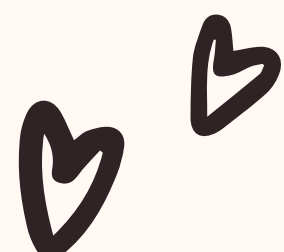
🌟



"W wolnym czasie jeżdżę rowerem"
Daniel ✨

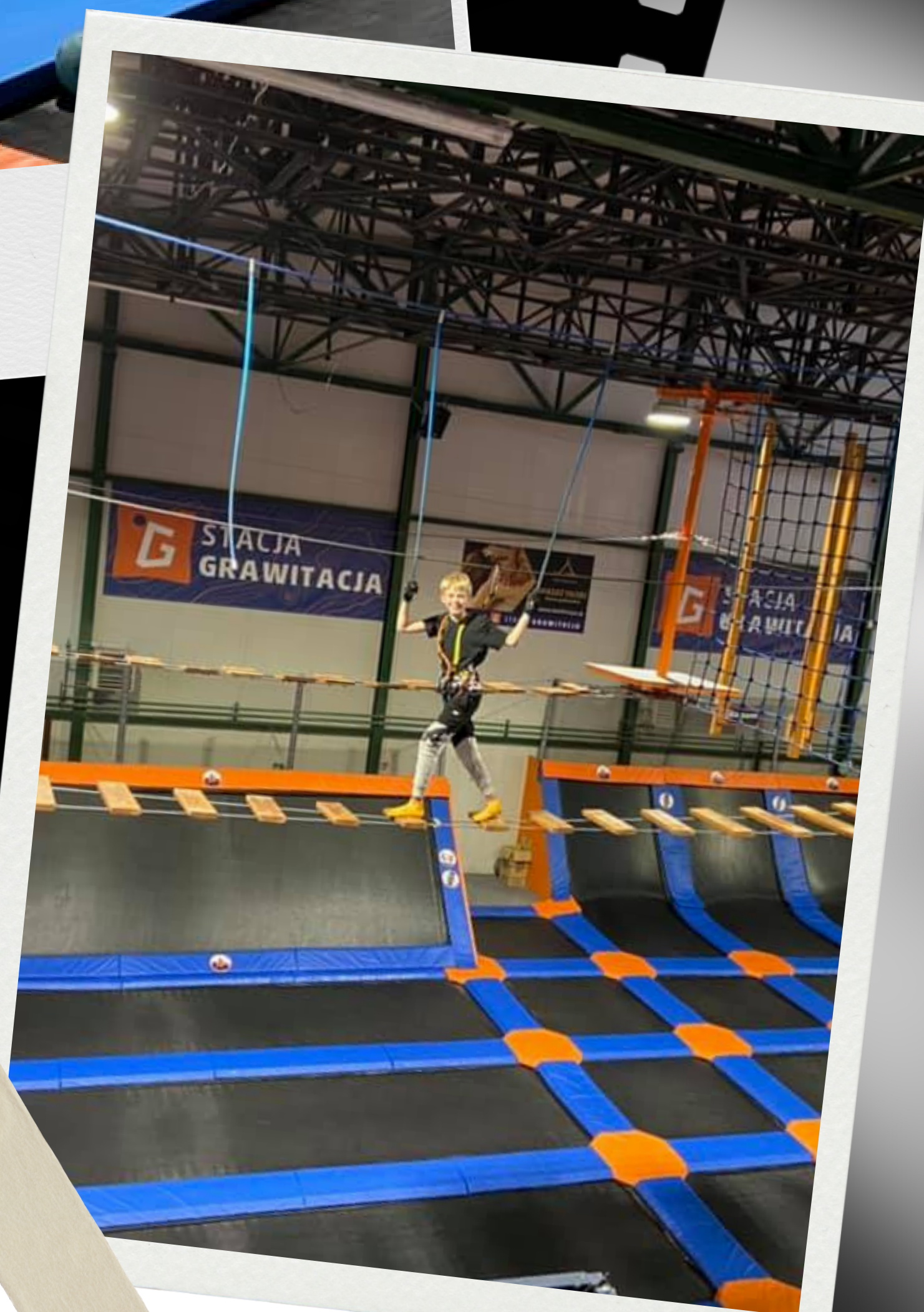
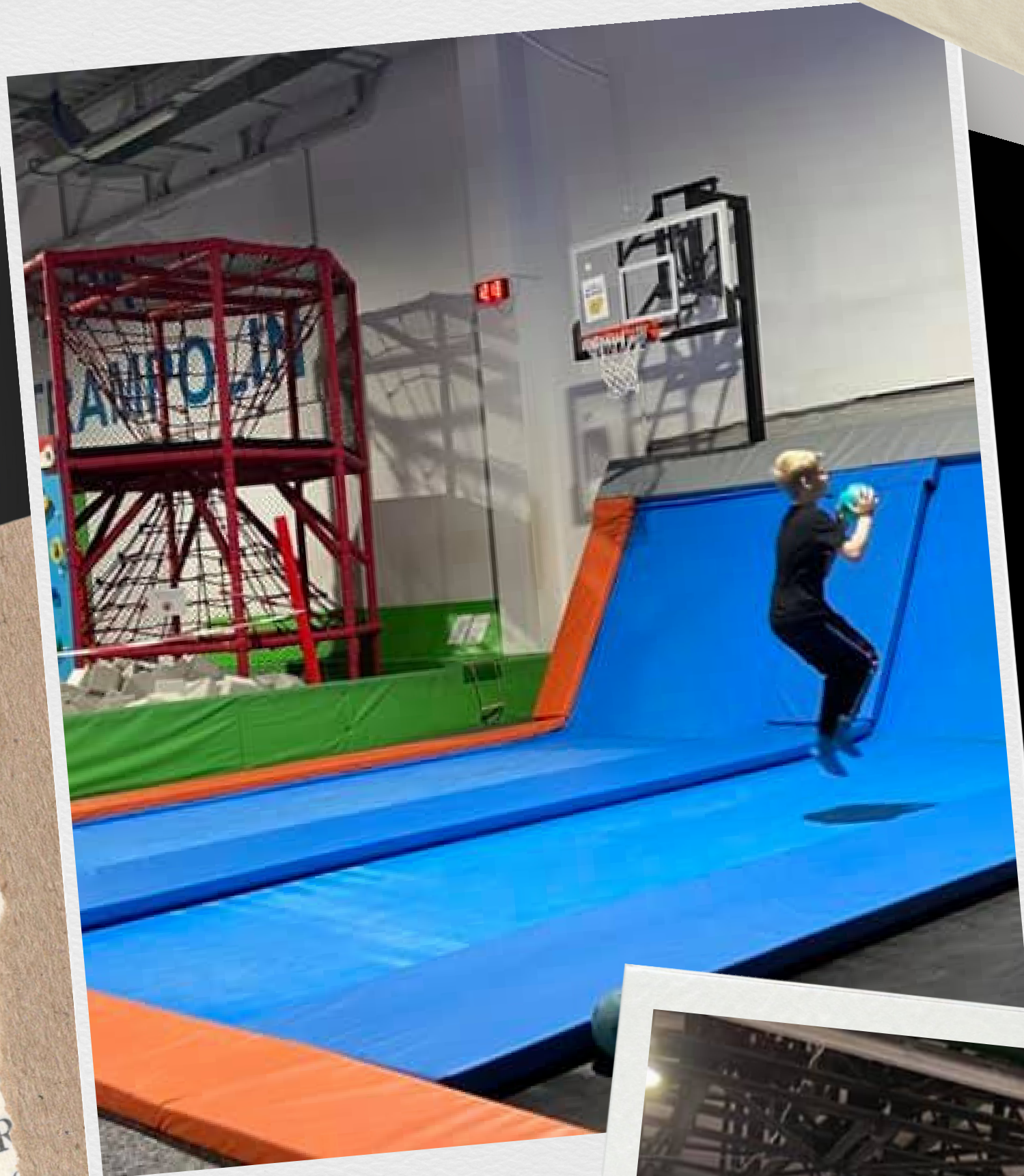


🌟
"Codziennie wieczorem robię serię
15. pompek. Bardzo chciałabym mieć
silne ręce i rozciągnięte ciało"
Otylia



"Uwielbiam ćwiczyć w parku trampolin "

Mikołaj





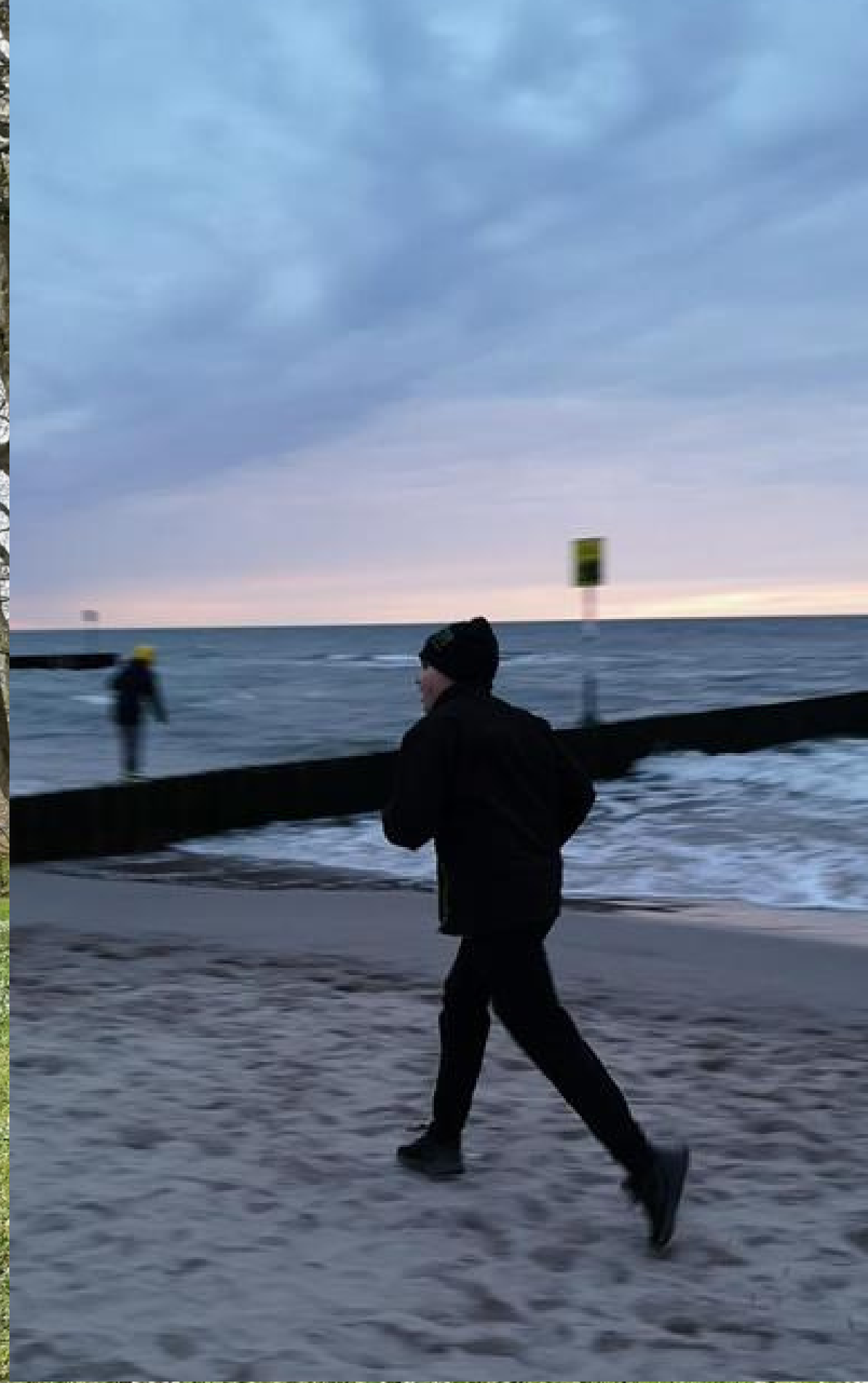
„TRENUJĘ KOSZYKÓWKĘ. MAM 3 TRENINGI
W TYGODNIU. CZĘSTO WYJEŹDŻAM Z
DRUŻYNĄ NA MECZE I TURNIEJE”-ALEX



„Jazda rowerem stacjonarnym to moja propozycja na deszczowy dzień”
Sajmon

„Bardzo lubię jeździć na wrotkach, dlatego robię to prawie codziennie”
Wiktorja





"Lubię jeździć na rowerze,
biegać po plaży, chodzić na
długie spacery do lasu z
psem i ćwiczyć na
urządzeniach sportowych,
bo sport to samo zdrowie."
Kamil

„Codziennie
wychodzę z
psem na
spacer”
Tomek

„Każdy dzień
rozpoczynam od
wyjścia na rolki”
Dominik

„Biegam
żeby nie
stracić
formy”
Sajmon



ROZMOWA Z KOLEŻANKĄ



- Jaki sport uprawiasz?
- Od sześciu lat ćwiczę akrobatykę.
- Jak zaczynałaś?
- To było moje największe marzenie. Od kiedy pamiętam, chciałam zostać baletnicą. Pięć lat uczęszczałam na zajęcia baletu. Występowałam nawet na scenach kilku teatrów.
- Jakie trudności musiałaś pokonać?
- Początkowo największym problemem były ból i zmęczenie. Z czasem bez problemu przyzwyczaiałam się do tego.
- Jak często trenujesz?
- W obecnej sytuacji robię to dwa razy w tygodniu.
- Z czego jesteś najbardziej dumna? Co Ci najlepiej wychodzi?
- Moimi popisowymi występami są stanie na rękach oraz salta.
- Co kosztuje Cię najwięcej wysiłku?
- Wciąż dużo pracy wymaga ode mnie robienie mostków.
- Czy masz czas na inne zainteresowania?
- Oczywiście. Nie ograniczam się do uprawiania jednego sportu. Czas wolny zawsze spędzam aktywnie. Najbardziej lubię jeździć na rolkach i na hulajnodze. Moim hobby są również konie, ale to temat na kolejną rozmowę.
- Myślę, że możesz być wzorem dla naszych rówieśników. Dziękuję za rozmowę i życzę Ci zdrowia i dużo energii na realizowanie swoich ciekawych pasji.

rozmawiała: Wiktoria

„ Jeśli nie umiesz latać, biegnij. Jeśli nie umiesz biegać, chodź. Jeśli nie umiesz chodzić, czołgaj się. Ale bez względu na wszystko - posuwaj się naprzód.”

Martin Luther King



„ Nienawidziłem każdej minuty treningu, ale powtarzałem sobie - Nie poddawaj się. Przecierp teraz i żyj resztę życia jako mistrz. ”

Muhammad Ali

„ Bieganie nauczyło mnie, że oddawanie się pasji jest ważniejsze niż sama pasja. Daj się czemuś pochłonać bez reszty, włóż całe serce, doskonal się i ćwicz, nigdy się nie poddawaj - właśnie na tym polega spełnienie. To jest prawdziwy sukces ”

Dean Karnazes

zebrał: Kamil

NASZE PRACE

WF lubimy, więc się nie zwolnimy.

Dla każdego coś sportowego

Wszyscy ćwiczymy chłopcy i dziewczyny.

Gramy zespołowo i honorowo.

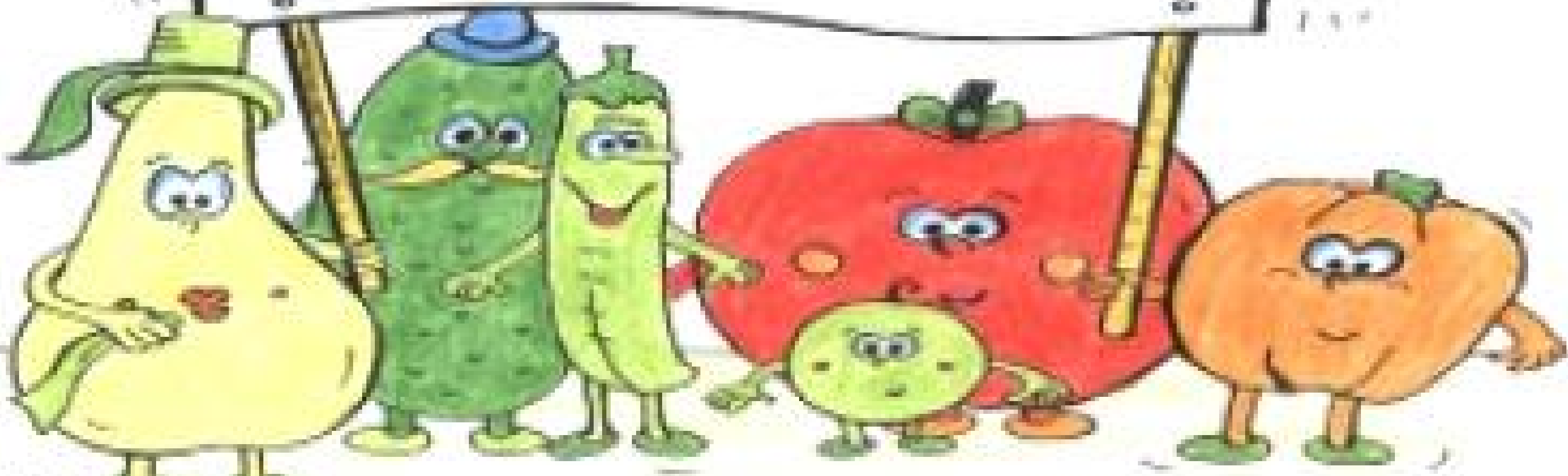
Strój ze sobą mamy i się przebieramy

Innych wf-wciągamy i naszą szkołę rozruszamy

WF-czyli Myjiej i Fajniej, i się zdrowo odżywiamy.

wykonał: Paweł

TRZYMAJ
FORMĘ

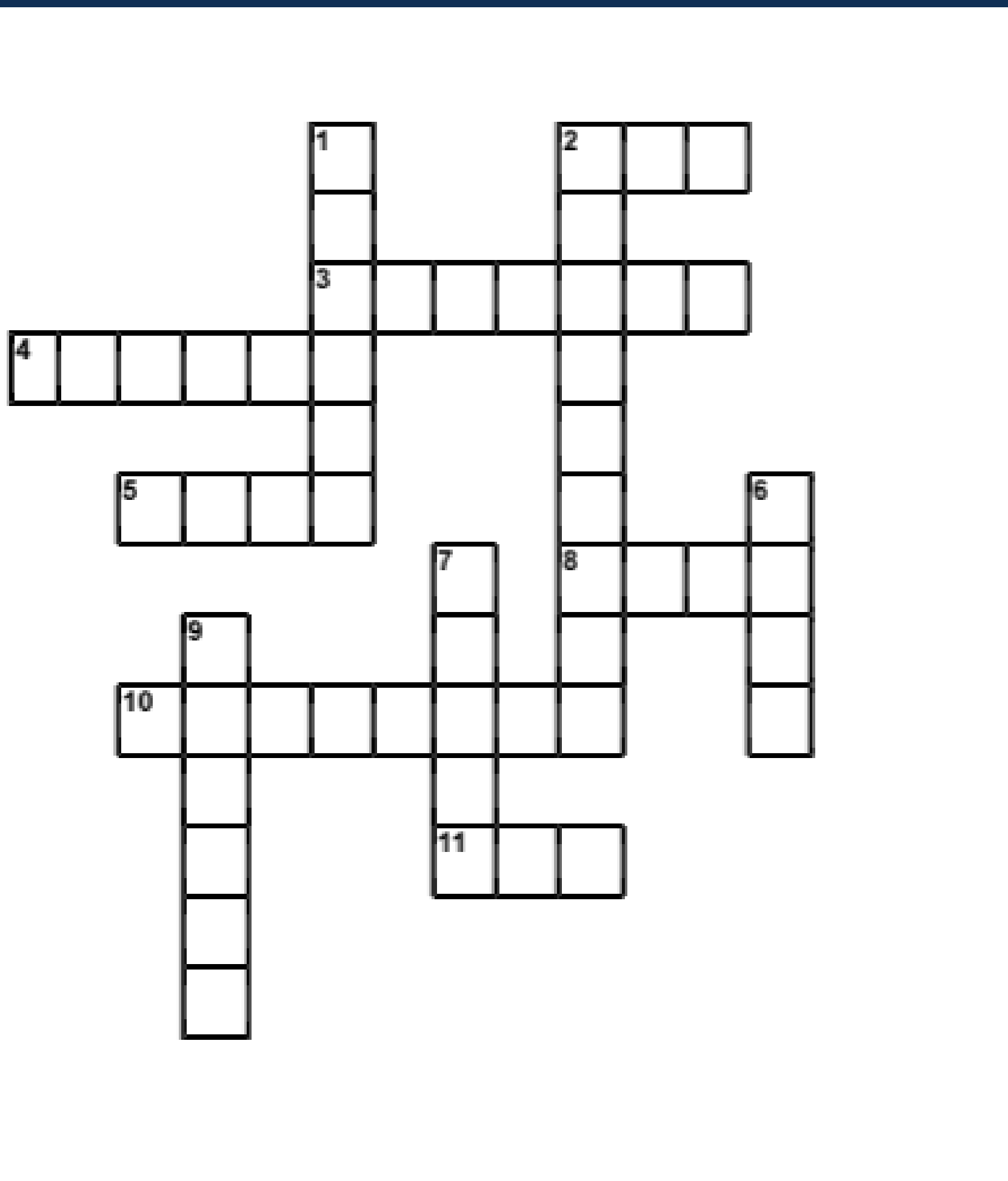


Piramida zdrowia



wykonali:
Sajmon i Paweł

KRZYŻÓWKA



Trzymaj Formę

Poziomo:

- 2. przedstawicielka historycznego ludu Majów.
- 3. Asparagus - rodzaj bylin należących do rodziny szparagowatych.
- 4. Jonagold lub Malinówka
- 5. produkt powstały w wyniku silnego rozdrobnienia ziarna zbóż;
- 8. ciecz, źródło życia
- 10. kobieta, która umie tańczyć, tańczy profesjonalnie.
- 11. np. kawałek chleba w ustach

Pionowo:

- 1. warzywo, nasiono lub strąk jednej z kilku roślin strączkowych.
- 2. żartobliwe określenie osoby rudowłosej.
- 6. zawody sportowe polegające na przebyciu określonej trasy w wyznaczonym czasie przy ustalonych warunkach regulaminu.
- 7. warzywo, bulwa, zrobisz z niego bordową zupę
- 9. czerwone owoce z kolczastego krzaka



Trzymaj formę!



MAMY NADZIEJĘ, ŻE WŁASNYM
PRZYKŁADEM UDAŁO SIĘ NAM
ZACHĘCIĆ INNYCH UCZNIÓW
DO DBANIA O DOBRĄ
KONDYCJĘ
UCZNIOWIE KLASY VI E

