

**WYPOCZYNEK
CZYNNY I BIERNY**



**AKTYWNOŚĆ
RUCHOWA**



ZDROWY STYL ŻYCIA



**RADOŚĆ, ZADOWOLENIE
POZYTYWNE NASTAWIENIE**

**HIGIENA
OSOBISTA**



**ODPOWIEDNI
UBIÓR**

**PRAWDŁOWE
ŻYWIENIE**



Regaty majowe 2021



Pod białym żaglem



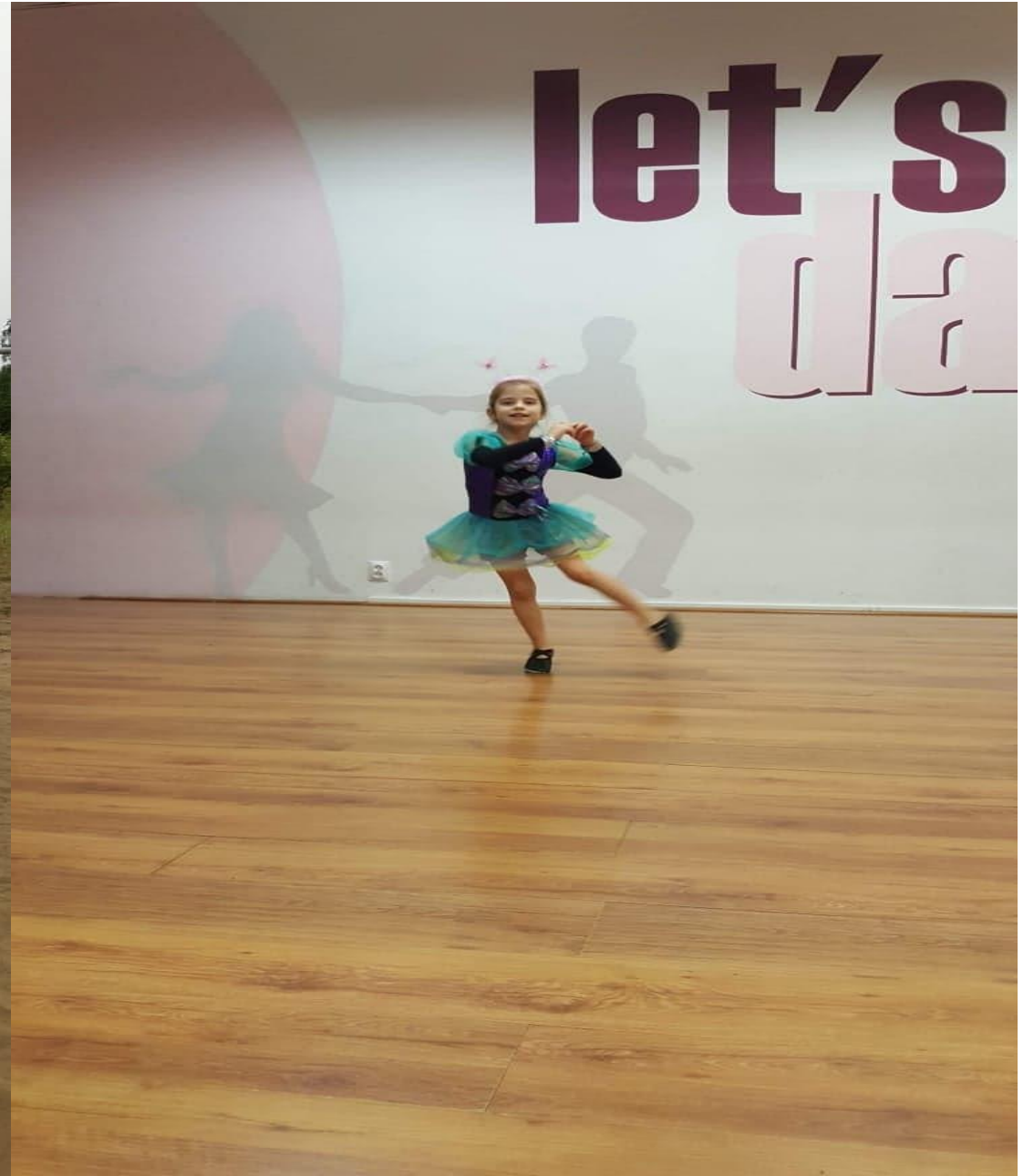
Regaty



Taniec lekarstwem na zły humor







Wędrówki po górskich szlakach



Czas na krótki odpoczynek



Szczyty zdobyte





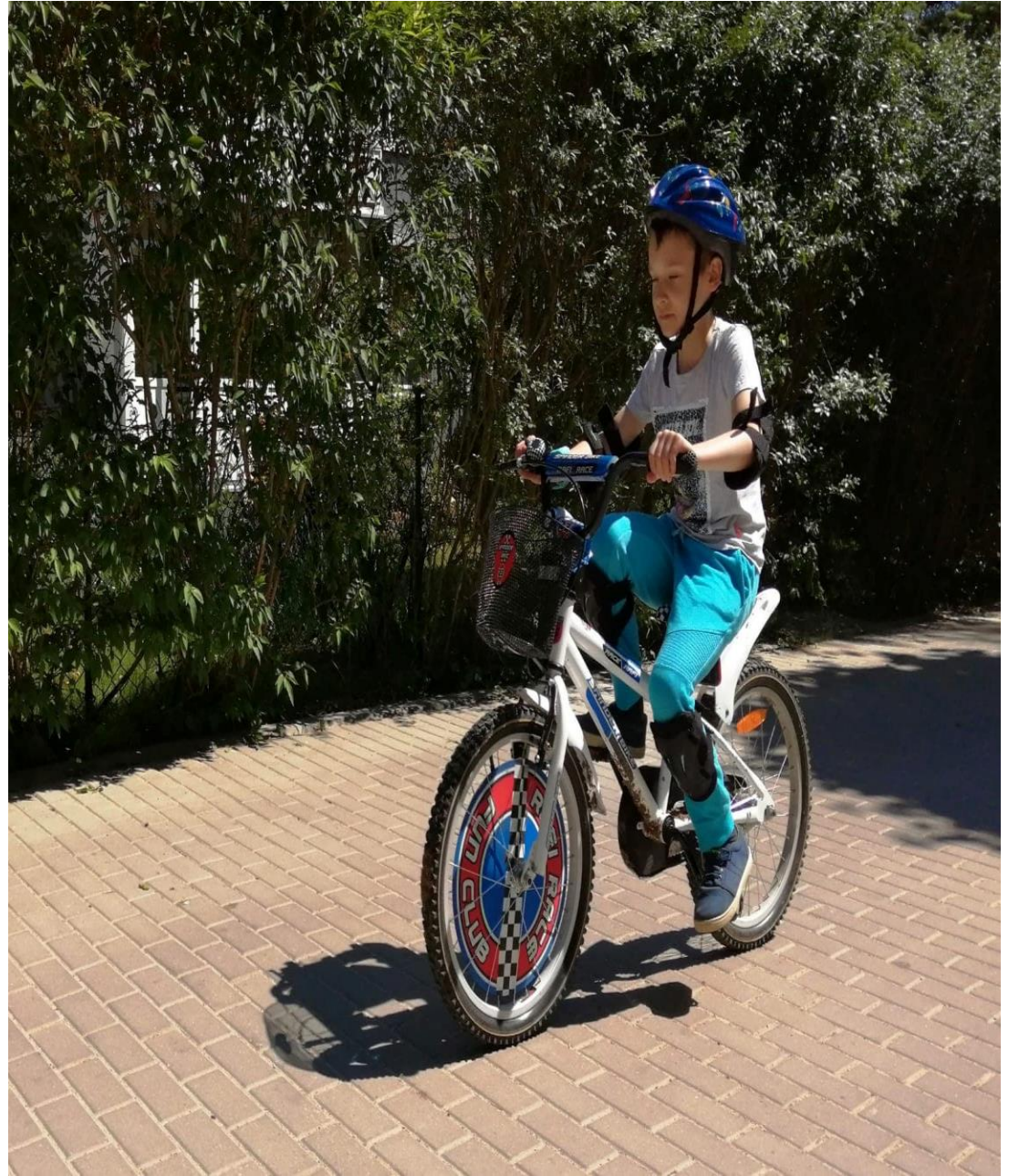


Czas poczuć szum wiatru













Szlakami Stanisława Grońskiego

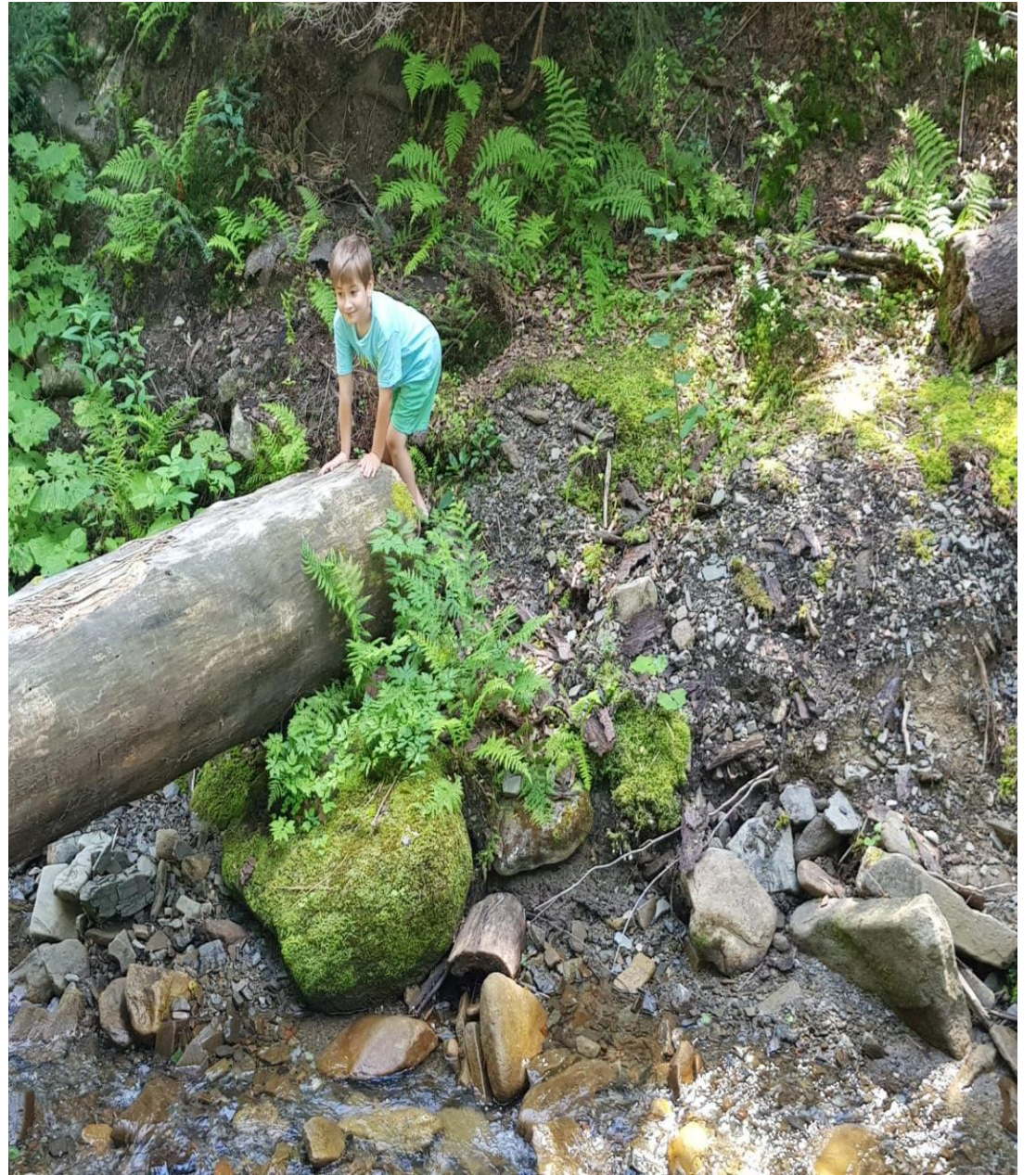


Poznajemy uroki Puszczy Bukowej











Tor przeszkód w terenie





W krzywym lesie



Siła i charakter małych biegaczy



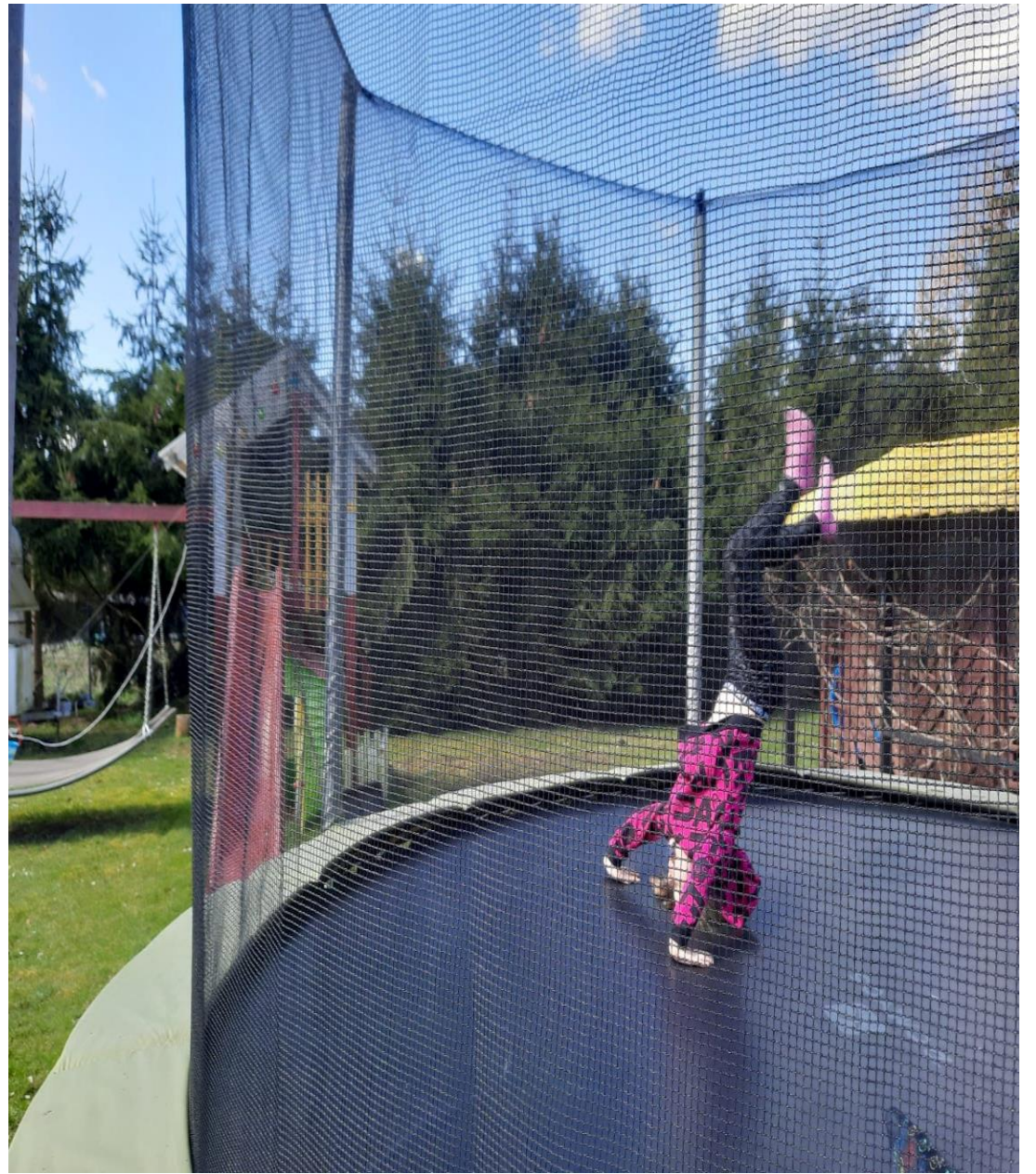
CZAS NA SPACER Z PRZYJACIELEM



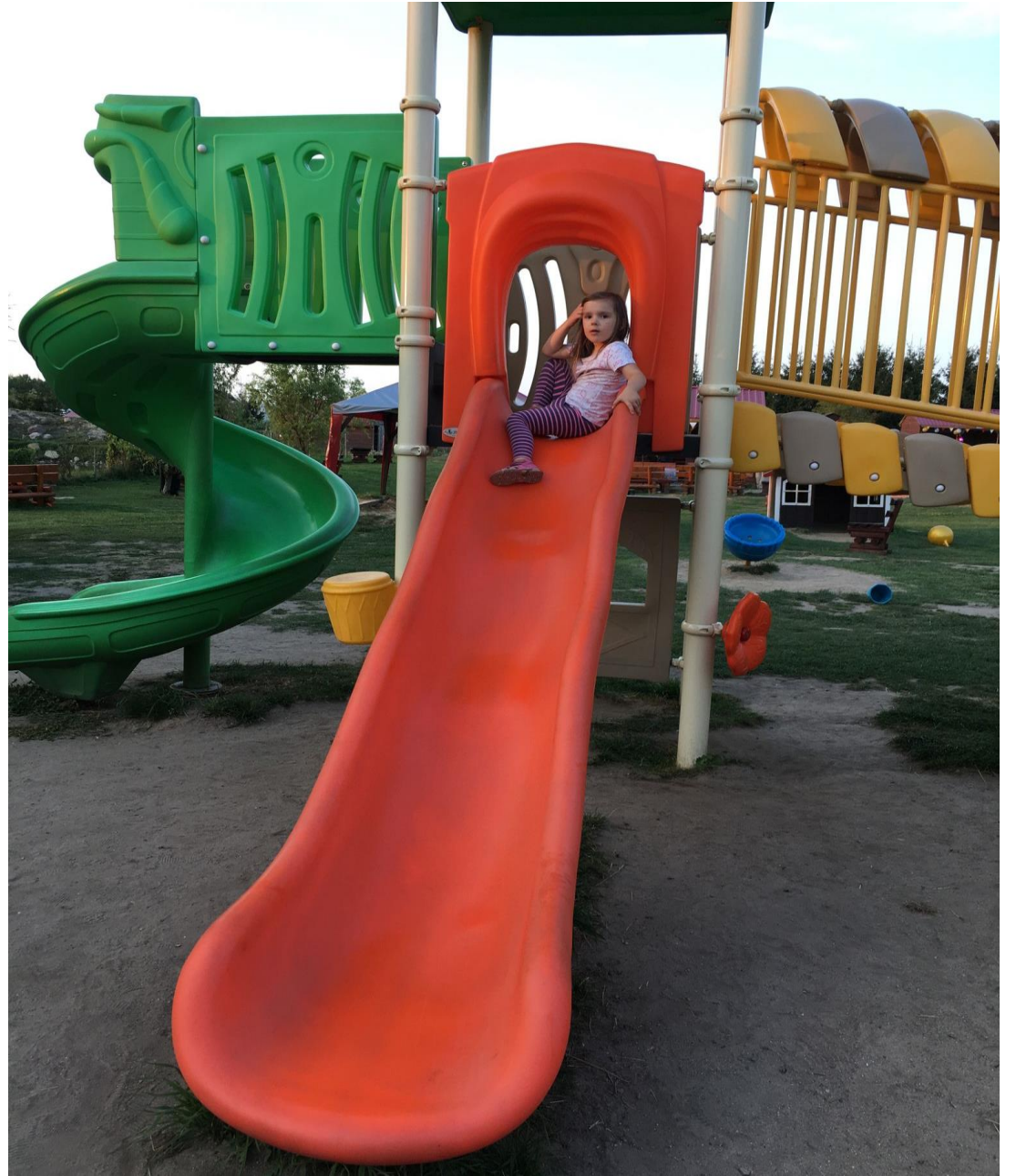
RUCH

Ruch jest przejawem życia , a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Ruch rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu wywierając wpływ na ich budowę i sprawność. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej jak jedzenia i powietrza.









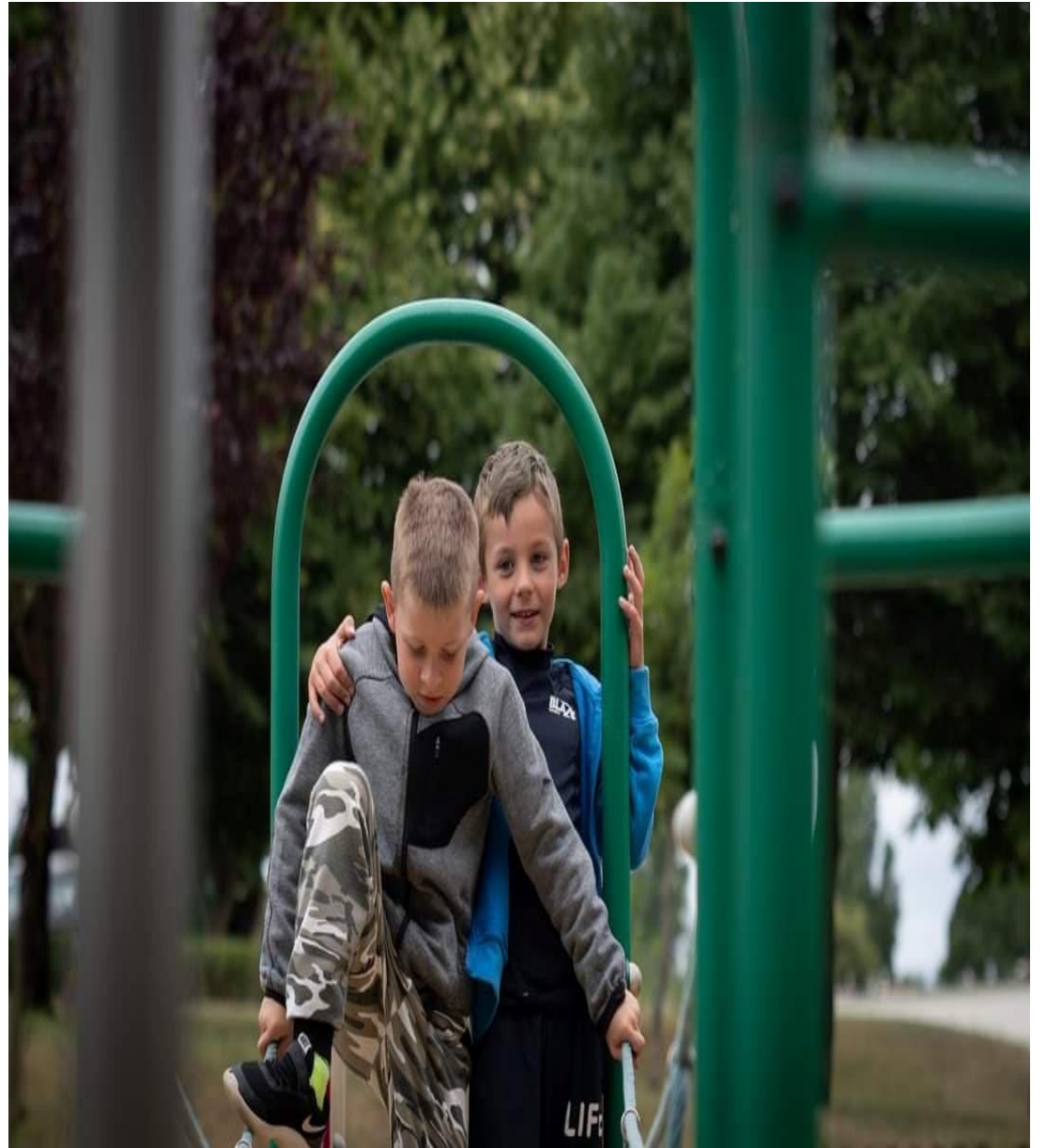


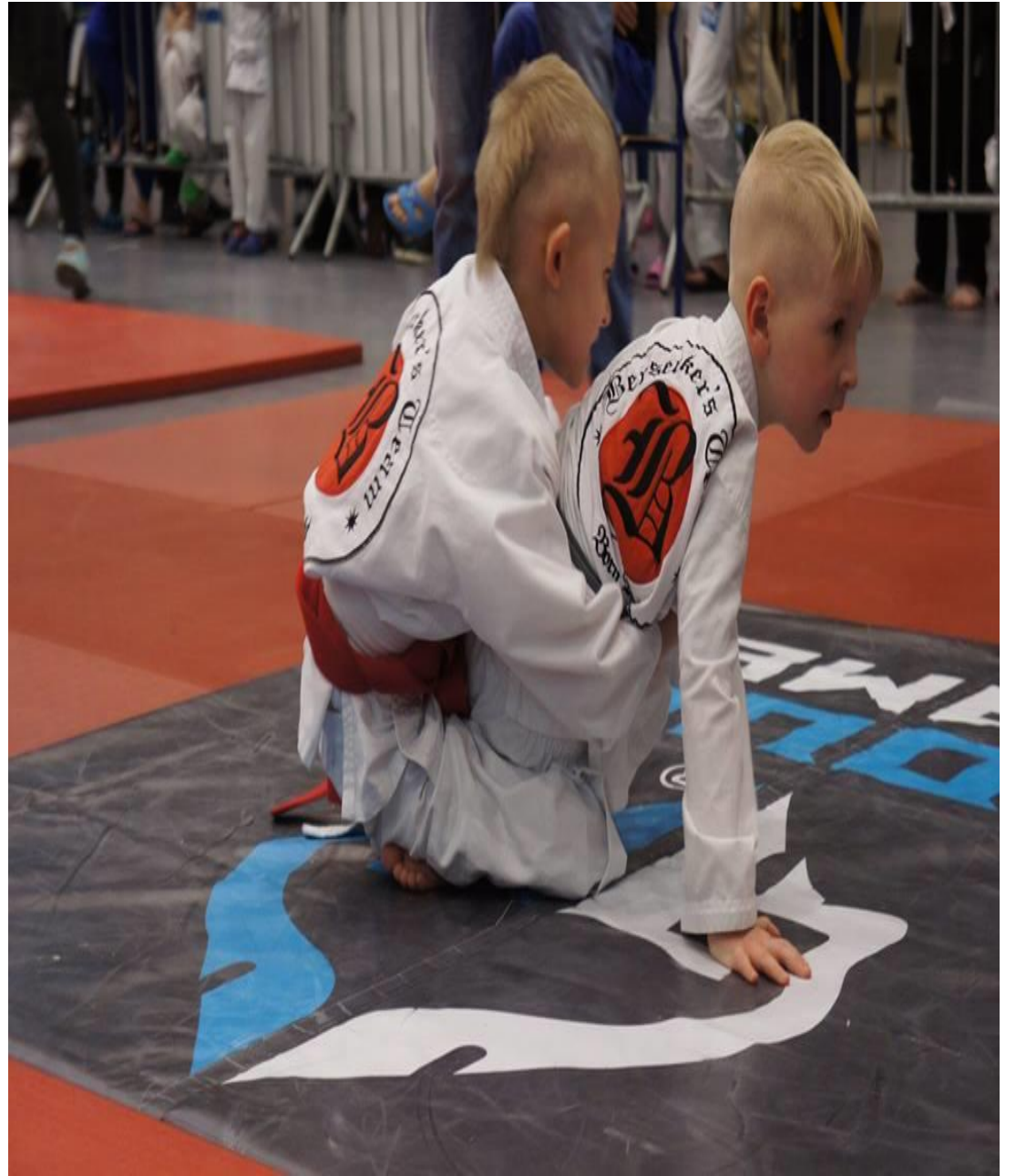




REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA









Nasi piłkarze na treningach i turniejach



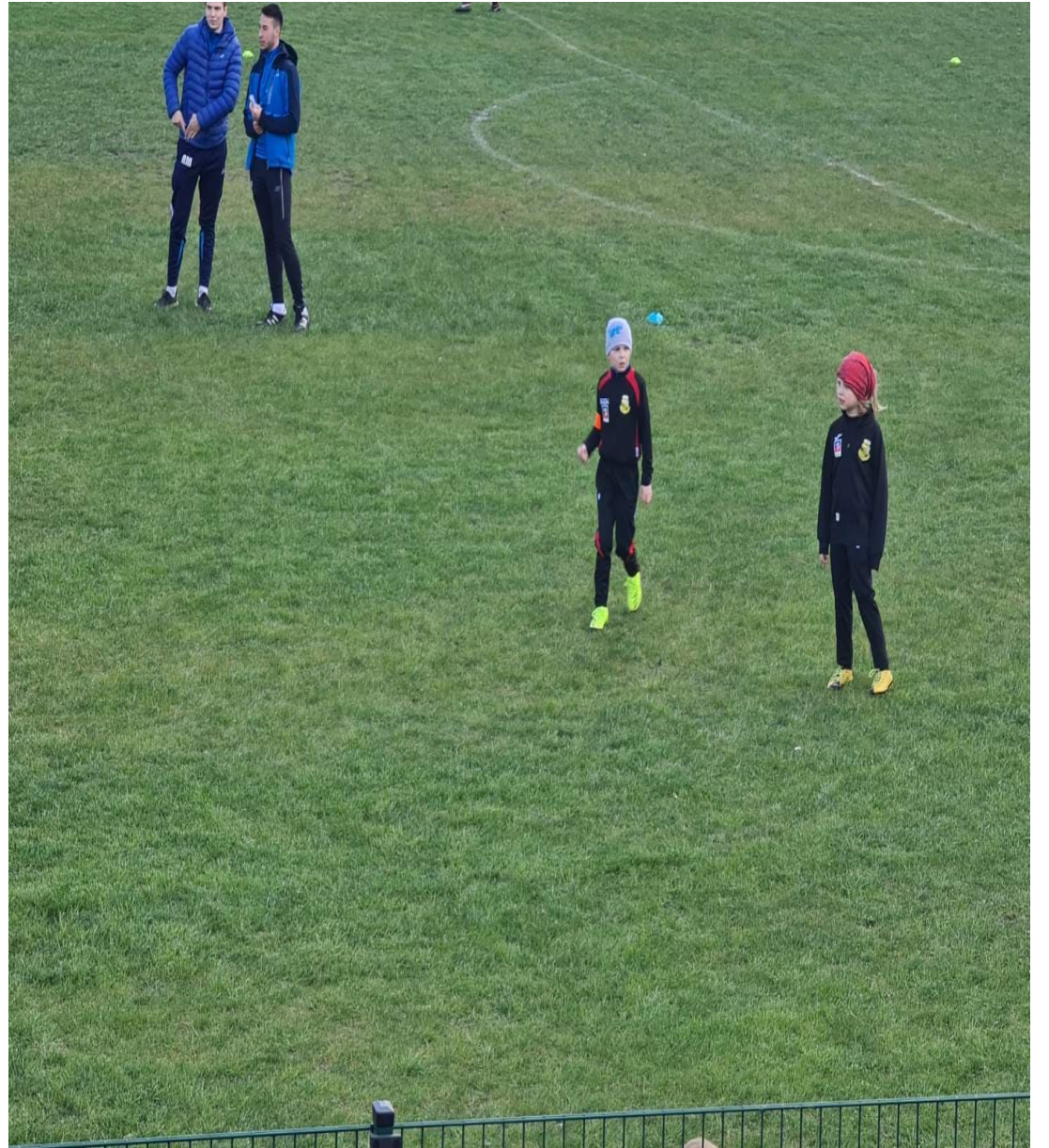
Turnieje piłki nożnej







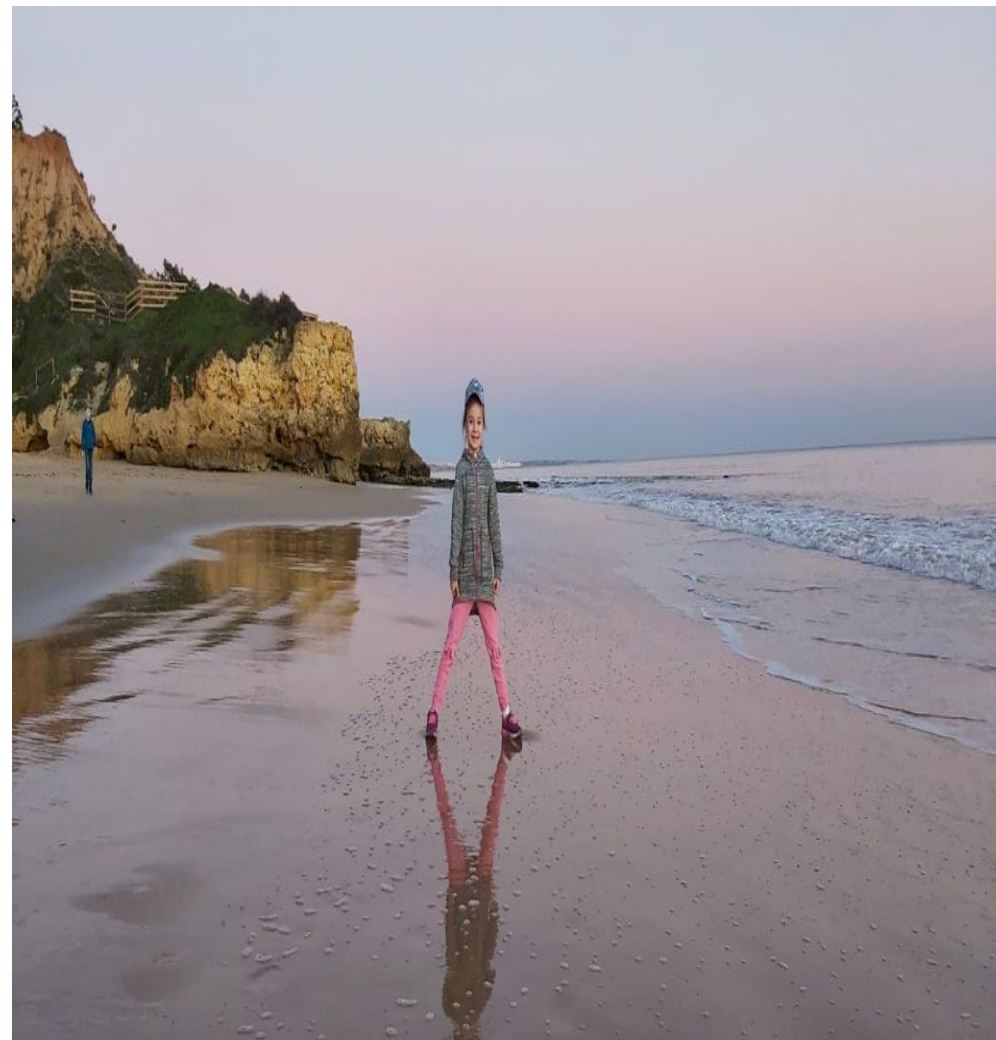








Nad polskim morzem



Co znaczy poczuć morską bryzę





Zabawy zimowe





10 zasad zdrowego życia

- Zdrowe odżywianie,
- Aktywność fizyczna
- Zdrowy sen,
- Badania profilaktyczne
- Dobre relacje rodzinne
- Prawidłowa waga
- Higiena osobista
- Unikanie używek
- Czas na relaks
- Nawadnianie organizmu

klasa 1d

