
A photograph of a swimmer in a pool, wearing a black swim cap and goggles, swimming in a lane. The water is blue, and there are yellow and blue lane dividers. The swimmer is in the foreground, and the background is slightly blurred.

„Mój styl życia –
w zdrowym ciele
zdrowy duch”

Adam Łojewski

Klasa VIII c



Jestem Adam, kocham pływanie i to jest mój sposób na życie.

Kiedy miałem 4 lata mama zapisała mnie na piłkę nożną i pływanie. Piłka mnie bawiła, ale to nie było to. Natomiast zajęcia pływania uwielbiałem. Pod okiem Pani Kasi – założycielki Szkoły Pływackiej FLOW zacząłem swoją przygodę z wodą. Najpierw to była zabawa, a z kolejnymi latami pasja. Kiedy skończyłem trzecią klasę zdałem egzaminy do 4 klasy pływackiej. Wybór szkoły był oczywisty – Szkoła Podstawowa nr 10 i trener Dawid. I tak się zaczęło na poważnie z pływaniem....



Co dało mi pływanie



Pokonuję
swoje
słabości

Nawet gdy
boli, gdy
jestem
zmęczony...
warto!

Walczę do
końca

Jestem
zdyscyplinowany,
co pomaga mi w
nauce i życiu
codziennym

Mam też swój
cel i marzenia
ale... nie
mogę ich
zdradzić

Prowadzę
zdrowy tryb
życia

Nie
poddaję
się

Mam pasję

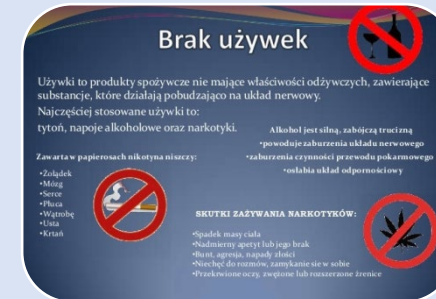
Pływanie, jak każda dyscyplina sportowa to ciężka praca. Prócz codziennych, ciężkich treningów **WAŻNE** jest to jakie **ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA** próbuję stosować



Jak się odżywiam



Aktywność ruchowa



Używkom mówię NIE

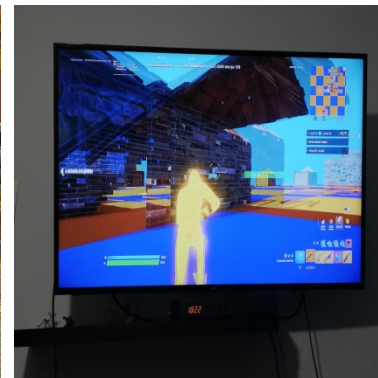


Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie



Odpoczynek bierny lub czynny

Kiedy już
mam wolny
czas od szkoły
i treningów
lubię z
rodziną lub
kolegami





Razem z koleżankami i kolegami z klasy nawet w czasie zawodów, kiedy jesteśmy zestresowani i zmęczeni znajdujemy czas i siłę na uśmiech. Jesteśmy fajną i zgraną grupą. Wspieramy się nawzajem bo każdy z nas ma czasem chwile zwątpienia i słabości. To właśnie sport, ukształtował w nas zdyscyplinowanie, docenianie pracy innych i swojej oraz wiarę we własne umiejętności. Nawet jak przestaniemy wyczynowo pływać pomoże to nam w życiu.

