

TYDZIEŃ 32 Ruch to zdrowie



Każde dziecko o tym wie:
 Chcesz być zdrowy – ruszaj się!
 Sport to bardzo ważna sprawa.
 Są reguły, jest zabawa.
 Jest dyscyplin co niemiara,
 część z nich nowa, a część stara. (...)

Każdy znajdzie coś dla siebie.
 Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.
 Może rolki, koszykówka,
 rower, piłka lub siatkówka,
 szachy, judo* czy pływanie,
 taniec, skoki, żeglowanie,
 biegi, sanki i łyżwiarstwo,
 hokej, snowboard** czy narciarstwo?
 Może tenis lub karate?

Namów mamę, siostrę, tatę.
 Również dla twojego brata
 dobrodziejstwa sportów świata:
 refleks, sprawność, orientacja,
 walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada
 (to zaleta jest, nie wada):
 nie są ważne tu medale,
 lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
 czy szanujesz przeciwnika.
 Jaki jesteś, stąd wynika!
 Sport nauczyć może wiele.
 Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
 a z wszystkiego jedna racja:
 górą sport i rekreacja!

Edyta Pawlak *Elementarz sportowy*
 (fragment wiersza)

* czytaj: dżudo

** czytaj: snolbord