

## Wszystkich uczniów a szczególnie tych, którzy:

- chcą poznać siebie i swoje możliwości,
- angażują się odważnie w działanie, żeby dowiedzieć się do czego są zdolni,
- dbają o swoją sprawność fizyczną i zdrowie,
- dbają o swoje myśli, bo wiedzą, że to co myślą, w co wierzą, o czym marzą, kształtuje każdego dnia ich przyszłość,

zapraszamy do wzięcia udziału w programie „**Zostańmy Mistrzami małymi krokami**”, który jest częścią projektu

**„Szkoła promująca zdrowie”**

.

Program trwa 21 dni i polega na regularnym wykonywaniu ćwiczeń fizycznych podnoszących ogólną sprawność, wdzięk i wytrzymałość oraz zdrowym odżywianiu się, które sprzyja witalności i urodzie. Obejmuje też systematyczne ćwiczenia mentalne, które pomagają zrozumieć jak wiele zależy od tego, czy i na czym koncentrujemy uwagę. Całość prowadzi do rozwoju cech i postaw, jakimi charakteryzują się Mistrzowie – ludzie, którzy spełniają się w życiu i osiągają sukcesy.

Uczniowie, którzy chcą wziąć udział w programie prosimy o zgłaszanie się do nauczycielek wychowania fizycznego Elżbiety Wcisłak i Moniki Sawickiej do **piątku 14 lutego 2014r.**

W pierwszym tygodniu po feriach przeprowadzone zostaną testy sprawności fizycznej po czym każdy uczestnik otrzyma książeczkę z ćwiczeniami, które będzie wykonywał przez 21 dni oraz zaleceniami dotyczącymi odżywiania. W książeczkach będących jednocześnie dziennikami treningowymi uczestnicy zapisywać będą ilość wykonywanych ćwiczeń i ich powtórzeń. Po trzech tygodniach odbędzie się powtórny sprawdzian, jego celem będzie ocena postępów w rozwoju fizycznym.

Zapraszamy do udziału w programi!