

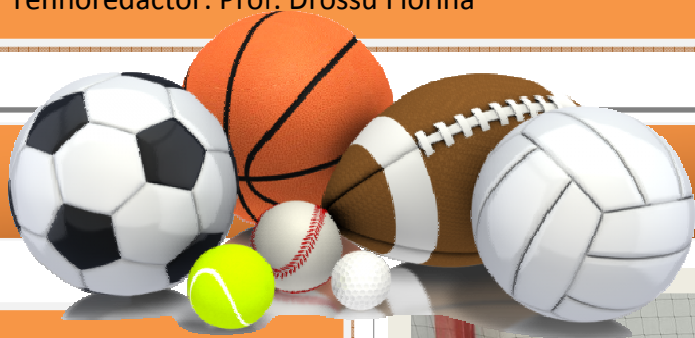
Șoaptele copilăriei

Director: Prof. Staicu Ionelia
Director adj: Prof. Gagi Mariana
Tehnoredactor: Prof. Drossu Florina

Contribuții: Prof. Înv. Prim. Oprea Mihaela
Prof. Rădoi Dorinel

NOIEMBRIE 2016 NUMARUL 6

Sport și mișcare



Sportul

***"Sportul este
cultivarea
consecventă și
voluntară a
efortului fizic
intensiv."***

Pierre de Coubertin

***"A fi sportiv nu
înseamnă a
practica doar un
sport, a fi sportiv
înseamnă a avea o
viață sănătoasă:
fizic, psihic și
spiritual!"***

Ovidiu Kerekes
(29 decembrie 2012)



Privind spre viitor...

În ultimii 20 de ani, școala noastră, mai exact Asociația Sportivă a Școlii Gimnaziale nr. 143, cu toate disciplinele acesteia, și-a făcut simțită prezența și a performat la mai toate disciplinele sportive în primul rând datorită distinsei doamne Savu Aneta, șefa catedrei de educație fizică și sport, profesor emerit, care după multă muncă și multe performanțe, s-a retras anul acesta din activitate.

Cu siguranță nu ne-ar ajunge multe numere ale revistei noastre pentru a o elogia pe doamna profesoară, dar promitem să revenim cu o sinteză a ceea ce a însemnat și va însemna în continuare pentru noi și școala noastră, doamna profesoară.

Anul școlar 2016-2017, a adus catedrei de educație fizică și sport, oameni noi, profesori "cruzi", tineri cu ambiție, care-și doresc să rămână în istoria sportului acestei școli și nu numai.

Continuare în pagina 2



Cât despre elevii sportivi ai școlii noastre, putem afirma cu încredere că sunt pe un drum bun și ca printr-o bună organizare, disciplină și multă muncă depusă alături de profesorii lor, vor reuși să aducă noi performanțe notabile pentru catedra de educație fizică și sport și implicit pentru Școala Gimnazială Nr. 143.

Începutul lui octombrie ne-a adus și prima diplomă din acest an, echipa de fotbal feminin, clasele V-VIII, reușind să se claseze pe locul al II-a pe sector, pierzând dramatic în finală la loviturile de departajare, aceasta aflându-se la prima ei participare de acest gen.

În aceeași zi, echipa de fotbal masculin, clasele V-VIII, obținea clasarea pe locul al IV-a pe sector, noile reguli ale competiției, neajutându-ne prea mult.

Pe de alta parte, elevii școlii noastre au obținut rezultate notabile și la competiția de șah, demonstrând tuturor că potențial există și că viitorul poate fi al nostru!

Componența echipei de fotbal feminine: Ilie Ana-Maria, Ureche Beatrice, Ilie Florentina, Pena Ana-Bianca, Bârzoii Elena și Ștefan Adina-Iris.

Componența echipei de fotbal masculine: Gherghe Andrei Cristian, Vărzaru Tiberiu Valentin, Cazacu David, Hristache George, Crăciun Mario-Stefan, Târnaru Marius Valentin și Arhire Mihai Dragos.

Șah : Imireanu Mara, Imireanu Mario, Popa Cristian, Ilie Matilda.

Profesori coordonatori : Strat Daniela, Sandu Cristina, Rădoi Dorinel.

Pentru mine sportul este cel mai sănătos lucru.

Degeaba mănânci sănătos dacă nu faci sport. Fiecare persoană ar trebui să facă în fiecare dimineață o oră de sport.

Să alerge, să facă abdomene, genoflexiuni sau chiar să meargă cu bicicleta.

Există multe metode pentru a face sport. Poți merge la sală, poți face acasă sau poți face fotbal, dansuri, handbal.....

Voi ce sport practicați?

Autor: Trîncă Ana-Maria Alexandra,
clasa a V-a C



MENS SANA IN CORPORE SANO

O minte sănătoasă într-un corp sănătos. Ghidându-ne după acest proverb, analizându-l și punându-l în practică, ne dăm seama că sănătatea noastră depinde de sport, că sportul trebuie să aibă un loc de bază în viața fiecăruia.

Mulți spun că nu au timp să practice un sport, dar i-aș sfătui să încerce și atunci ei înșiși vor vedea că dacă încearcă se vor simți mult mai bine, vor fi mai rapizi și mai eficienți în tot ceea ce fac și, prin participarea la concursuri, se vor autodepăși, vor fi mândri dacă vor câștiga sau vor fi demni dacă vor pierde.



Pentru mine, viața fără sport este ca mâncarea fără sare. . Atunci când schiez, când înot, când joc ping-pong, când joc șah, când fac karate, simt cum însăși inima-mi se bucură, cum mintea mi se eliberează, cum voința-mi crește, cum totul în jur pare mai mic în comparație cu mine, cel care mă mișc mai iute, mai înalt, mai bine.

Recomand tuturor să facă mișcare și sport cel puțin câteva minute pe zi. Doar așa trupul, corpul va crește armonios, doar așa mintea va fi sănătoasă.

Așadar, dacă nu doriți să faceți sport de performanță, vă sugerez să mergeți din când în când în parc pentru o plimbare și puțină mișcare. Mai mult, de ce nu, mergeți la locul de muncă pe jos ori cu bicicleta!

Autor: Imireanu Mario Theodor, Clasa a VII – a B

Mișcarea în viața noastră reprezintă beneficii multiple pentru corp și minte, așa cum spune și proverbul "O minte sănătoasă se află într-un corp sănătos". Activitatea fizică ne face să ne menținem sănătoși și inteligenți pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Corpul uman are nevoie de mișcare zilnică, aproximativ 30 de minute. Mișcarea fizică acționează și asupra creierului. Sportul ne oferă o viață mai sănătoasă și ne pregătește pentru o bătrânețe cât mai ușoară. SPORTUL ESTE IMPORTANT, AȘA CĂ NU TREBUIE SĂ RENUNȚĂM LA EL.

Autor: Babușcă Bianca Adriana, clasa a VIII-a C



Sportul este lucrul care ii face pe oameni mai buni, mai sănătoși și, cel mai important, leaga prietenii. Sportul este o adevărată afacere pentru unii, dar pentru ceilalți este totul. Sportul este o lume plină de emoții și speranțe pentru un loc cât mai frumos. Fără sport, lumea ar fi altfel. Dacă faci sport regulat te poți numi un om sănătos, iar dacă este de performanță, probabil ești mandru că faci sport.

Fără sport, sute de milioane de copii și-ar pierde timpul în fața unui monitor care îi va îmbolnăvi. Sportul este benefic corpului, ajutându-ne să trăim mult mai sănătos. Influența sportului este foarte mare și lucrul acesta îl arată suporterii care dovedesc cât de iubit este sportul. Pentru mine, sportul este printre cele mai importante lucruri.

Autor: Arhire Mihai Dragoș, clasa a VIII-a C

Importanța sportului în viața de zi cu zi o știm cu toții, îi știm beneficiile și cu toate acestea ne e foarte greu să facem acel pas, acel prim pas de a ieși din zona de confort.

Activitatea fizică regulată ne poate schimba viața, ferindu-ne de numeroase probleme de sănătate. Gândește-te cum ar fi să te bucuri din plin de viața ta și să nu mai dai bani pe medicamente sau pe operații costisitoare. Toate acestea pot dispărea cu ajutorul unui singur lucru: sportul. El este singurul care ne poate ajuta în lupta pentru un corp mai bun, mai sănătos și plin de energie.

Sportul readuce încrederea în sine, oferă o motivație suplimentară pentru atingerea obiectivelor și ajută la transformarea radicală a persoanei în cauză. Sunt sigură că aceste lucruri sunt îndeajuns pentru a te convinge că merită să renunți la acea zonă de confort și să accepți sportul în viața ta. Viața ta merită o schimbare!

Autor: Singhel Maria Andreea, clasa a VII-a C

Sportul este foarte important pentru a crește sănătos.

Sportul mă pasionează de mică și mă bucur să fac mișcare zilnic. În momentele în care am multă energie obișnuiesc să pun o melodie pe care dansez sau fac pur și simplu câteva exerciții de gimnastică. Sportul pe care îl practici poate fi unul care te pasionează, ca de exemplu: fotbalul, baschetul sau în cazul meu dansul. Sau poate fi un sport pe care îl practici pentru a slăbi.

Datorită sportului creștem sănătos dar totodată trebuie să și mâncăm sănătos.

Când eram mică, pe la 5 ani, dansam, și asta mă făcea fericită. Deși m-am lăsat de dans, voi încerca și alte sporturi.

Este bine să încerci lucruri noi.

Autor: Mitran Gabriela Andreea, clasa a VII-a C

Sportul in viața mea este foarte important, fara sport nu as putea sa ma dezvolt armonios (fizic si psihic). Este necesar sa facem miscare aproximativ 20-50 de minute pe zi. Daca faci sport de performanta, te intretii mult mai bine. Pentru a te întreține trebuie sa mananci sanatos conform piramidei alimentelor.

Pentru a te hidrata in timp ce faci sport consuma minimum 2 litri de apa pe zi. Încercam sa combatem obezitatea!

Sportul face parte din mine! Fara sport viata ar fi plictisitoare !

Autor: Măinea Elena Ștefania, clasa a VIII-a C

Ora de sport ne ajuta foarte mult deoarece aceasta ne asigura sanatatea. Pentru a practica un sport trebuie sa avem o alimentatie adecvata si sa ne ingrijim reciproc.

Eu am practicat mai multe sporturi care mi-au prins bine. Acum, in momentul de fata sunt foarte mandra ca am practicat sport.

Nu uitati: Sportul ne asigura o viata mai buna.

Autor: Borcan Mirela, clasa a V-a C



Importanta sportului in viata de zi cu zi o stim cu totii. Il cunoastem beneficiile, dar totusi ne este foarte greu sa iesim din zona de confort.

Acesta ne ajuta sa fim mai rezistenti, ne dezvolta organismul, dar ne ajuta sa si slabim sanatos. Daca nici acest lucru nu ne motiveaza, atunci haideti sa ne gandim cum ar fi o viata fara bani dati pe medicamente sau fara vizite dese la medic. Ar fi fascinant, nu-i asa?

Daca vointa exista, atunci vei putea realiza ceea ce iti propui.

Sportul poate fi practicat regulat si cu masura, el ne readuce atat increderea in sine, cat si vointa de a ne atinge obiectivele. El trebuie sa apara in viata fiecaruia si sa fie insotit de o alimentatie sanatoasa.

Viata fara sport este o viata fara gust!

Autor: Păun Teodora

Sportul este motorul unei vieti sanatoase. El este cheia spre un viitor plin de sperante si impliniri. Sportul ne ajuta sa gandim mai limpede, mai coerent, oxigenandu-ne plamanii, si tot el ne ajuta sa punem ordine in mintea si in sentimentele noastre.

Faceti sport, imbinati invatatura cu miscarea si veti vedea in scurt timp rezultatele!

Autor: Prof. Drossu Florina