



ΑΓΑΠΩ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ! **Δουρέκα Σταυρούλα**

Είμαι μαθήτρια της Α΄ γυμνασίου και ασχολούμαι με τον αθλητισμό και συγκεκριμένα με την κολύμβηση.

Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα που θέλει πολύ προσπάθεια και αντοχή.

Κάποιοι νομίζουν ότι η κολύμβηση είναι πολύ εύκολη, αλλά, για να κάνεις καλούς χρόνους και να ανέβεις στο βάθρο

θέλει σκληρή προπόνηση, προσπάθεια και επιμονή.

Πάω καθημερινά στο κολυμβητήριο κάνοντας συνεχή προπόνηση, για να μειώσω το χρόνο μου.

Κάποιες φορές είναι κουραστικό να κάνω τόσα πολλά μέτρα, αλλά πιστεύω ότι μου κάνει καλό στο σώμα μου αλλά και στην υγεία μου.

Αισθάνομαι καλύτερα, δεν προσβάλλομαι εύκολα από επιδημίες γιατί ο οργανισμός μου έχει δυνατή άμυνα και μπορώ να πω ότι έχω και καλύτερη πνευματική διαύγεια.

Σας συνιστώ να κάνετε και εσείς το ίδιο με εμένα σε κάποια από τα κολυμβητήρια της πόλης μας όπως στα Βοτσαλάκια, στη Σχολή Δοκίμων, στο Παπαστράτειο και σε άλλα πολλά που έχουν δημιουργηθεί.

ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΜΕΤΑΝΙΩΣΕΤΕ!!!