

Olimpijska mistrzyni z wizytą w darłowskiej „Trójce”

written by Alicja Nowak | 7 października 2026



Jak wygląda droga do olimpijskiego medalu i dlaczego sport nie musi zaczynać się od rywalizacji i rekordów? O tym 7 października uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 im. Króla Eryka Pomorskiego w Darłowie rozmawiali z Małgorzatą Hołub-Kowalik. Mistrzyni olimpijska odwiedziła Darłowo w drugim dniu projektu „Traktuj się wyjątkowo - żyj aktywnie i zdrowo”.

Darłowo było drugim przystankiem cyklu organizowanego przez Fundację Małgorzaty Hołub-Kowalik. Projekt rozpoczął się dzień wcześniej, 6 października, w Szkole Podstawowej im. Straży Granicznej w Sarbinowie. Po Darłowie kolejnym przystankiem będą Międzyzdroje. Łącznie spotkania zaplanowano w pięciu miejscowościach w trzech województwach, a finał odbędzie się 24 listopada w Koszalinie.

Małgorzata Hołub-Kowalik to jedna z najbardziej utytułowanych polskich lekkoatletek ostatnich lat. Podczas igrzysk olimpijskich w Tokio zdobyła złoty medal w sztafecie mieszanej 4×400 metrów oraz srebrny w kobiecej sztafecie 4×400 metrów. W Darłowie wystąpiła jednak nie tylko w roli mistrzyni olimpijskiej, ale przede wszystkim ambasadorki aktywnego i zdrowego stylu życia.

Spotkanie w „Trójce” nie ograniczyło się do rozmowy o zawodowym sporcie. Projekt łączy trzy elementy: spotkanie ze sportowcem, wiedzę dotyczącą zdrowia oraz praktyczne zajęcia ruchowe. Uczniowie rozmawiali o aktywności fizycznej, motywacji i zdrowych nawykach. Część poświęcona zdrowiu obejmuje również zagadnienia prawidłowego odżywiania, nawodnienia i regeneracji młodego organizmu.

Ważną częścią projektu są zajęcia sportowe oparte na podstawach lekkoatletyki. Bieganie, skakanie i rzuty mają pokazać dzieciom różne formy ruchu i dać możliwość sprawdzenia własnych możliwości bez sprowadzania aktywności wyłącznie do wyniku sportowego.

Jak podkreśla Małgorzata Hołub-Kowalik, celem jest pokazanie najmłodszym, że na początku przygody ze sportem ważniejsze od medali i rekordów są ruch, poznawanie własnych możliwości oraz znalezienie aktywności odpowiadającej zainteresowaniom dziecka.

Po Sarbinowie i Darłowie projekt będzie kontynuowany 8 października w Międzyzdrojach, 15 października w Słupsku i 20 października w Gubinie. Finał zaplanowano w Koszalinie, gdzie mają odbyć się m.in. spotkania ze sportowcami, zajęcia lekkoatletyczne, sztafety oraz pokazy treningu.

Projekt **„Traktuj się wyjątkowo – żyj aktywnie i zdrowo”** realizowany przez Fundację Małgorzaty Hołub-Kowalik otrzymał 200 tys. zł dofinansowania z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach programu „Wielki Mistrz” Ministerstwa Sportu i Turystyki.





















