



Siedmioro uczniów naszej szkoły chwyciło za „pióra” i idąc śladami Jana Kochanowskiego stworzyło fraszki o tematyce zdrowotnej. Niczym nieograniczona wyobraźnia pozwoliła stworzyć dzieła godne mistrza.

Mamy nadzieję, że dzięki takim działaniom wzrośnie świadomość prozdrowotna dzieci i młodzieży oraz spopularyzujemy wiedzę o zdrowym odżywianiu zarówno w praktyce, jak i w twórczości literackiej naszych wychowanków.

Dziękujemy
Anita Smoczyńska

Była pewna Ala,
Co paczki uwielbiata.
I tak się nimi objadata,
Że brzuszek i boczki dostata.
Gdy się w lustrze obejrzała,
To się zaraz popłakata.
Więc się wzięta za ćwiczenia,
Aby szczupłą i zdrową być.
Bo z nadwagą Moi Drodzy
Nie jest wcale dobrze żyć.

Agata Czerska kl. 5 b

Jak to mogło się stać?,
Zaczynam strasznie się bać.
Wczoraj chudy,
Dziś już gruby.
Tylko chipsy, czekolady,
I słodyczy gromady.
Po co komu olimpiady?,
Wolę wciąć potrójne obiady.
Przecież robię półprzysiady,
Sięgając do szuflady.
Pewnie największe przyczyny,
że nie lubię jarzyny.

Agata Łapa kl. 6 a

Jeśli chcesz być zdrowy, młody,
Nie stróż nigdy od źródlanej wody.
Unikaj smutnych nastrojów.
Zachowaj radosny umysł.
Otaczaj się w kręgu wartościowych
Ci osób.
Nie jadał, gdy się nie chce.
Lecz odżywiaj się o stałych porach.
Organizm się odwdzięczy,
Gdy inni zaczną chorować.
Największym szczęściem jest być
zdrowym, niż bogatym.
Dbajmy o siebie, bliskich
i wytrwałości dla wszystkich!

Nadia Kroczy 5 b

Otyłość to niesprawiedliwa choroba.
Mamy nadwagę i dużo kompleksów.
Pytają - „Jak temu zaradzić?”,
To proste, udaj się do specjalistów.
Trochę warzyw, trochę owoców,
Działają cuda młody człowieku.
Jeszcze taka mała rada,
Pij dużo wody - to zawsze pomaga!

Lena Lisewska kl. 5 a

Dziś o otyłości zrobię Wam przemowę.

Nie potrzebne złości tylko ważne zdrowie.

Chipsy, żelki i lizaki to niedobre są przysmaki.

Aktywność fizyczna to fajna sprawa,

Taka kolego jest zasada.

W zdrowym ciele zdrowy duch,

Przecież wie to każdy zuch.

Dużo czasu spędzaj na świeżym powietrzu.

Mózg swój dotlenisz.

I mniej się będziesz lenić.

Amelia Klofczyńska 5 a

Gdy zamiast jeździć na rowerze,
Wolisz grać na komputerze,
Pojawić się może ktoś niespodziewany,
Przez ludzi otyłością jest nazywany.
Często jest dla nas ciężarem
I po czasie nie chcemy go wcale,
Ale jest na niego taktyka:
Trzeba niezdrowych rzeczy unikać

Marta Domert kl. 5 a

Jeśli masz odwagę
I chcesz zrzucić nadwagę,
Kilku mych rad posłuchaj,
Jak zdobyć mięśnie brzucha!
Nie jedz z MC Donalda śmieci,
Niech twarożek Cię podnieci.
Nie opychaj się chipsami
I innymi konserwantami.
Jedz owoce i warzywa,
Spaceruj, śpij i pływaj!
A już w krótkce niespodzianie
Tytuł MISS FIT dostaniesz!

Kacper Rocławski kl. VI a