

**Projekt „Trzymaj formę”
2008/2009**

Zadanie: Zdrowie w wierszu i piosence

Opracowanie i korekta – Teresa Goździejska

Iwona Margol

Zdrowie

Czyste owoce,
Czyste warzywa,
To dobry znak,
Dla naszego zdrowia!
Dużo witamin,
Mało słodczy,
Człowiek staje się wtedy silniejszy!

Chłopcy i dziewczynki
Powinni dobrze się odżywiać!
A nasi rodzice
Powinni zawsze dbać,
O nasze zdrowie!

Natalia Nowaczewska

Zdrowie

Bo nie ma jak zdrowie,
każdy tobie to powie!
Czy masz gorączkę, czy łamanie,
do doktora idź na badanie.
A leczenie jest normalne,
w przychodni czy też szpitalne.
Chore serce masz czy głowę,
Lekarz zmienia leki wciąż na nowe.
Gdy się już na nie natkniesz
czytasz kartkę skrupulatnie
Drogie? Prawda? Masz ochotę...
Nikt nie przyjmie ich z powrotem.
Lekarz nie wypada z roli,
nie wiesz co cię bardziej boli?
Choroby nie wyleczone
czy pieniądze wyrzucone?
Więc trzeba dbać o zdrowie,
Bo każdy tobie to powie!

Justyna Kołodziej

Trzymaj formę

Trzymaj formę
Biegaj, pływaj i spaceruj,
Jedz warzywa i owoce,
Wstawaj jak najwcześniej rano,
To ci da potrzebne moce,
Dla zdrowego trybu życia,
Wszak nie trzeba czynić wiele,
Tylko zasad tych przestrzegaj,
bo duch zdrowy w zdrowym ciele,
I niech każdy to pamięta,
żyjesz co dzień, nie od święta!

Karolina Czata

Trzymaj formę

Kochają go ludzie,
Kochają zwierzęta,
Kocha go trawka i chmurka
I słońce pięknie świecące...
Wesołe minki mamy, gdy blisko jest
Lecz gdy się oddala
Smutne buzie nasze robią się...
Myślę o zdrowiu,
Które cenią i mali i duzi.

Aneta Ciszewska

Trzymaj formę

Alkohol i narkotyki
To głupawe wybryki
Chore płuca, chude ciało
Tego dziecko by nie chciało
Żeby serce było zdrowe
Mózg wam szybko to podpowie
Jedz warzywa i owoce
Bo są smaczne oraz zdrowe
A od tego mięśnie twoje
Będą zaraz jak stalowe.

Zuzanna Sawicka

Trzymaj formę

Jak to mówią: „sport to zdrowie”
Kto nie wiedział, niech się dowie
Biegaj, pływaj i skacz w górę
Pobudź dzisiaj swą naturę
Jedz warzywa i owoce
Przewyciężaj swe niemoce
Pokaż siłę i hart ducha
Zamień się koniecznie w dużego zucha
Niech dewizą twą życiową
„Trzymaj formę” będzie nową!

Michał Halicki

Sport czyni cuda

Gdy ręka mnie bolała,
zagrałem w piłkę rekreacyjnie
i boleć mnie przestała.
I to już nie pierwszy raz
tak się stało,
że jak mnie coś bolało
to po wysiłku sportowym
boleć mnie przestawało

Emil Krygiel

Sport to zdrowie

sport to zdrowie
każdy powie
prawda oczywista
lecz nie zawsze czysta
nie raz gwizdek
grę przerywa
faul ciosy nieczyste
i przemoc wygrywa
Jedni kibicują tym, co szybko biegają
Innych pasjonuje, jak się przewracają.

Marcin Gura

Małe „co nieco”

Idę do sklepiku szkolnego,
Myślę, wybiorę sobie coś dobrego.
Tu coca-cola na mnie zerka,
Tu miałbym ochotę na cukierka.

A wśród tych łakoci bombonierka,
To prawdziwa liderka.
Lecz nadeszła mnie nagle rozterka,
Chyba będzie z tego aferka.

Może jednak zrezygnować z tego?
I zafundować sobie coś zdrowego?
A czy zdrowego znaczy niesmacznego?
A może po prostu coś innego?

Proponuję ze zdrowej półki,
Odrobinę zdrowia zamiast pigułki.
Pyszne jabłka, zdrowe mandarynki,
Które dostanę prosto ze skrzynki.

A na dodatek, trochę soczku zdrowego,
Na przykład cytrynowego lub truskawkowego.
I już masz przed sobą entliczek pentliczek,
Nakryty pięknie, zdrowy stoliczek.

Jakub Bednaruk

Wiersz o zdrowiu

Idę sobie do sklepu spożywczego,
Kupię sobie coś słodkiego,
Może cukiereczka,
Patrzę a tu coca cola z oranżadą
na mnie zerka,
A pomiędzy nimi czekolada wielka,
Chyba zrezygnuje z tego,
I kupię sobie coś zdrowego.

Konrad Tabala:

Problem z ruchem

Gdy na dworze słońko świeci,
A przy kompie siedzą dzieci,
To problem ten człowieka nuży
I niebo się gęsto burzy.
Zero ruchu równa się zero zdrowia,
Ruch ci dużo szczęścia doda,
A ochłodzi ciebie woda,
Lub siedem gałek lodu.

Tomek Oleszczuk

Recepta

Kiedy ruch odraża cię,
a ze sportami jest źle,
przedstawię ci na to receptę:
10 skłonów, 3 obroty w prawo i lewo,
przysiadów najmniej 100,
a jak ci tego będzie mało:
wsiądź na rower i jedź śmiało,
żeby ciało się potem zalało.

Kamil Tomaszewski

Trzymaj formę

By utrzymać formę zdrową
Zjedz sałatkę kolorową
Popij soki a nie colą
Idź do łóżka wczesną porą
Nie zapomnij też o sporcie.
Bywaj czasem i na korcie
Graj w Ping-Ponga lub tenisa
Dla zwycięscy brzoskwiń misa
Każdy z nas dziś wygrać może
Jeśli zdrowiu dopomoże

Zuzanna Surma

Trzymaj formę

*Trzymaj formę, to nie żart,
Każdy jest przecież tego wart.
Każdy chłopiec i dziewczyna,
Dzisiaj formę z nami trzyma.
Biega, skacze, je warzywa,
No i na basenie bywa.
Ma wigoru co nie miara,
Na choroby nie pozwala.
Kto tak lubi różne sporty,
To nakłada co dzień szorty.*

Prokop Arkadiusz

Trzymaj formę

*Przykro mi że nóżkę złamałeś,
lecz przecież sam tego chciałeś!
Mało witaminek miałeś i dlatego ciała dałeś !
By mieć tężyzne Pudziana,
musisz ćwiczyć co dzień z rana
Jedz marchewkę i buraki bo to rodzaj diety taki
Uważaj teraz na swe kroki i nogami nie machaj na boki.*

Joanna Horodyńska

Małe co nieco

*O zdrowy kotlecie sojowy !
Zjem Cię i nie będę chora
Bukiet z jarzyn i sok z marchewki,
Będę po tym zdrowa i krzepka
Chociaż kuszą mnie kremówki
Czekolady i ciagotki,
Zjem na deser tuzin cały,
Smaczných śliwek kasek mały
Już nie dla mnie tłusty brzuszec
Lepszy pudding z gruszek
Zdrowa żywność zdrowia doda
Każdy się o tym przekona !*

Justyna Krupa

Zdrowie

Witaminy ważna rzecz,
by choroba poszła precz,
Zdrowe ciało to podstawa
dobry humor i zabawa
Więcej siły Ci dodadzą,
w lepszy nastrój Cię wprowadzą.
Więc szybko bierz jabłuszko,
dziewczynyno i staruszeko.
Bo gdy witaminy jesz,
wszystko od razu lepiej wiesz.
Wiedza sama do głowy wchodzi
i tak szybko nie uchodzi.

Bartłomiej Daniluk

Trzymaj formę

Kiedy jesteś piękny i młody
Biegaj- to nie wyrządza szkody
Każde ćwiczenia fizyczne
Są naprawdę sympatyczne

W każdej chwili, lata, zimy
Jedz warzywa - witaminy
Myj się rano i wieczorem
Bo jest to naprawdę zdrowe.