Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1
im. Olofa Palmego w Józefowie

# Wiersze na zdrowie

**Spis treści**

Wstęp…….5
Martyna Młot, *Zdrowie* ……..…….....6
Kuba Sadowski, *Szlachetne zdrowie*……7
Rozalia Bartczak, *Rozalka radzi* ……...……...8
Maja Bednarek, *Wiersz o zdrowiu* ……9
Marek Sychowiak, *** ……..……10
Małgorzata Szejka, *Witaminki* ……..……..11
Weronika Ostrzyżek, *Zdrowie*…….…… 12
Wiktora Zawada, *Zdrowie* ……..……. 13
Iga Barabasz, *Zdrowo i wesoło* ……..14
Kacper Polus, *Zdrowie* ...……15
Jakub Sławiński, *Zdrowie*…….16
Jakub Wojtarkowski, *Najważniejsze zdrowie* ……19
Gabriela Smolak, *Wiersz promujący zdrowie* ……20
Cezary Malik, *Zdrowym być*……...21
Natalia Rogucka, *Jaś i Pani Zdrowie* ……22
Gabrysia Kaczmarczyk, *** ……..24
Maja Sadowska, *Szlachetne zdrowie*……..25
Sonia Depta, *Projekt: zdrowie!* ……..26
Szymon Podolski, *Wiersz o zdrowiu* …….....27
Emila Brokon, *Wiersz o zdrowiu*……28
Sara Gietler, *Na zdrowie* ……29
Adam Biegaj, *Zdrowie* ……...30
Bartek Mikuciński, *** …….…31
Maja Sierakowska, *** ……32
Mateusz Kilim, *Moje zdrowie* …….….…….33
Antoni Zięcina, *** …….……..……34
Wiktoria Makos, *Kolorowe supermoce* ……35
Edyta Gąsiorowska, *Zdrowie* ……36
Pola Grzmil, *Zdrowie* ……....37
Dawid Rejf, *Zdrowie* ……38
Wojciech Wojtunik, *Jak żyć zdrowo?* …….…..39
Justyna Stułka, *Zdrowie* ……40
Krzysztof Prywata, *** …….…41
Emilka Łysik, *Wiersz o zdrowiu* ……..……..42
Franek Łaba, *** ……..43

Gabrysia Bartula, *** ……...44
Kaja Grzeszczak, *Jak zdrowo żyć?* ……..45
Maciej Cieślak, *Zdrowo żyć* ……..……..46
Maja Małkowska, *Przepis na zdrowie* ……....47
Magdalena Zawadzka, *** ……..……48
Pola Skorek, *Zdrowie* ……..50
Pola Dzierzęcka, *** ……...…51
Florentyna Domańska, *Nie jedz byle czego!* ……52
Maksymilian Siekaczyński, *W zdrowym ciele* ……..……..53
Mikołaj Kobyliński, *Zdrowie* ……..54
Wojtek Szewczyk, *** ……...…….55
Amelia Kaczmarczyk, *Szanuj swoje zdrowie* …….……56
Kacper Dudek, *Na zdrowie* ……57
Jakub Enez, *Fitczarownica*……..59

**Drogi Czytelniku!**

W SP1 każdy powie,
Że najważniejszą wartością w życiu jest - ZDROWIE.

Wiemy, jak o zdrowie dbać,
By długo w nim trwać.

Ćwiczymy, jemy witaminy,
Zdrowym stylem życia nie gardzimy.

„Wiersze na zdrowie” wszystkim serwujemy,
Czytania owocnego oczekujemy.

Dyrekcja szkoły

Martyna Młot, kl. I b

**Zdrowie**

Każdy Ci to powie,
ważne jest zdrowie.
Trzeba o nie dbać,
no i długo spać,
chodzić w kaloszach po burzy,
gdy dzień się dłuży.
Żeby zdrowie mieć,
trzeba tylko chcieć,
jeść witaminy,
i nie kwasić miny.
Zdrowo się odżywiać,
zimną wodą się obmywać,
no i ćwiczyć codziennie -
wtedy zdrówko będzie.

Kuba Sadowski, kl. I b

**Szlachetne zdrowie**

Zdrowie moje zdrowie,
jedno Ciebie mam,
dlatego też codziennie
o swoje zdrowie dbam.
Owoce i warzywa to witaminy,
są na talerzach całej rodziny.
Sport dla zdrowia ważny,
dobrze o tym wiem,
gram w piłkę z kolegami
całe dnie.
O Swoje zdrowie dbajcie
każdego dnia,
dawajcie przykład innym,
taką radę Wam dam.

Rozalia Bartczak, kl. I c

**Rozalka radzi**

Gdy o zdrowie zadbasz z rana
będziesz chodzić roześmiana.
Jedz owoce i warzywa,
wtedy będziesz dłużej żyła.
Gimnastykuj swoje ciało,
to będzie ciągle działało.
Mniej słodyczy kupuj w sklepie,
będziesz czuć się dużo lepiej.
Dbaj, by wyspać się codziennie,
zaraz będzie Ci przyjemnie.

Maja Bednarek,  kl.VI b

**Wiersz o zdrowiu**

„Zdrowie ma się tylko jedno”.
Różni ludzie tak mawiają,
lecz ciekawe, czy codziennie
o to zdrowie mądrze dbają?

Pierwszym punktem, bardzo ważnym,
jest rozsądne odżywianie.
Jemy wszystko, lecz z umiarem,
Talerz pusty niech zostanie.

Druga z zasad bardzo ważnych,
to codzienna porcja ruchu.
Biegaj, skacz, uprawiaj sporty,
wtedy będziesz silny, zuchu.

Zdrowy sen, zasada trzecia.
Mocny, dobry wypoczynek,
da ci siły na dzień cały
i uchroni od jedynek.

I po czwarte przyjacielu,
jeśli chcesz zachować zdrowie,
zastąp soki czystą wodą,
każdy lekarz Ci to powie.

Marek Sychowiec,  kl. IVe

***

Tata mówi dbaj o zdrowie,
tylko to mu siedzi w głowie.
Załóż kask,
zjedz marchewkę,
usiądź prosto,
wypij tran,
a ja mam sprawy do załatwienia
i mało czasu do bawienia.
O zdrowie dbam
gdy mało gram,
gdy dużo biegam,
skaczę i pływam.
Wtedy katar nie ma szans,
gil to żaden lans.
Grypa mnie nie bierze,
jeżdżę na rowerze
i mam mało ran -
TAKI MAM PLAN !

Małgorzata Szejka, kl. V d

**Witaminki**

Wielobarwne witaminy,
dzisiaj wszystkim przedstawiamy,
zachęcamy do jedzenia,
a nie tylko do patrzenia.

Wpierw kłaniają się brokuły,
prężą pięknie swe muskuły,
później idzie zaś papryka,
w trzech kolorach sobie fika.

Zieleń, żółty i czerwony
to jest kolor ulubiony,
teraz zieleń na estradzie -
koper się i szczypior kładzie.

A jabłuszko się czerwieni,
a brzoskwinia się rumieni,
zieleń moi mili w modzie
służy zdrowiu i urodzie.

Jest witamin cały skład,
dbaj byś co dzień WSZYSTKIE jadł!

Weronika Ostrzyżek, kl. IVc

**Zdrowie**

Chcesz być silny i zdrowy,
idź po rozum do głowy.
Jedz warzywa i owoce
zadbaj o przespane noce.
Uprawiaj sport często,
rób okrążeń gęsto.
Biegaj i dużo ruszaj się na dworze,
wtedy będziesz w dobrym humorze.
Pokochaj picie czystej wody,
a zobaczysz piękno swej urody.

Wiktoria Zawada, kl. V d

**Zdrowie**

Każdy Ci powie,
ważne jest zdrowie,
trzeba o nie dbać,
no i długo spać.
Nie chodzić w kaloszach podczas burzy,
gdy ci się dzień dłuży,
i nie skakać po murze.
Żeby zdrowie mieć,
trzeba tylko chcieć -
jeść witaminki,
nie kwasząc przy tym minki.
I zimną wodą się obmywać,
no i ćwiczyć codziennie,
wtedy będziesz zdrowym pewnie.

Iga Barabasz, kl. VI b

**Zdrowo i wesoło**

Jak dbać o zdrowie?
Pytania padają,
ludzie na świecie
nad tym dumają.
Jedz owoce i warzywa,
Będzie lśniąca twoja grzywa.
Pij soki i dużo wody,
Jest to dobre dla urody.
Czasem przepłyń basen
lub pobiegaj trochę,
wybierz się na rolki
w ładną pogodę.
Wszyscy ludzie
wiedza dzisiaj,
że dbanie o zdrowie
to dobry obyczaj.
Latka lecą,
grudzień, maj,
więc o swoje zdrowie dbaj!

Kacper Polus,  kl. IV e

**Zdrowie**

Zdrowym każdy  nas chce być ,
jak to zrobić, jak zdrowo żyć?
Jeść warzywa i owoce,
grzecznie przespać całe noce.
Ćwiczyć tez się przyda trochę ,
trenuj zawsze kiedy masz ochotę!
Słodyczy unikaj, lecz nie całkiem,
będziesz się cieszyć zdrowym ciałkiem.
„W zdrowym ciele zdrowy duch”,
Więc pamiętaj - ważny jest ruch!
Pamiętaj, że może to też być zabawa,
Bo nasze zdrowie to ważna sprawa.

Jakub Sławiński, kl. V d

**Zdrowie**

Chcesz być zdrowy?
Chcesz być rześki?
Wyrzuć z szafki wafle Grześki!

Pomyśl o rzodkiewce i ogórku
zielonym,
a zapomnij o kotlecie
mielonym.

Zobacz – oto marchewka
i ziemniaczek,
to pyszności – nie jesteś
dzieciaczek!

Surówki, sałatki i owoców
garstka,
jedz codziennie –
to nie złamiesz np. nadgarstka.

Bo owocki i warzywa
to  zwyczajnie –
zdrowie się nazywa.

Zawsze pamiętaj o śniadaniu,
a kiedy jesz –
zapomnij ogadaniu.

Jedz powoli, z uśmiechem
i smakiem,
no dalej, przecież nie jesteś
ponurakiem!

Kasze – o nich tez nie
zapominaj
I często się o nie u mamy
upominaj.

Dużo zdrowia w sobie mają
i nasz organizm wspomagają.

A co z kolacją? -
Każde dziecko pyta -
jedz ją lekką, bo inaczej będę
skarżypyta.

Lubisz słodycze?
Rzecz to oczywista!
Nie jedz ich codziennie-
to mówi każdy specjalista.

Twój brzuszek ich nie lubi,
on tylko zdrowe rzeczy hołubi,
ale jeśli złapiesz smaka,
to nie sięgaj po lizaka!

Wybierz czekoladę –
tylko ciemną -
ona da ci słodycz…
tę przyjemną.

Teraz wiesz już, co to zdrowe
odżywianie,
To po prostu organizmu
Szanowanie.

A na koniec szepnij koledze
do uszka,
aby też zdrowo jadł – i daj mu
dwa jabłuszka.

Jakub Wojtarkowski, kl. IV e

**Najważniejsze zdrowie**

Każdy człowiek ci to powie,
Że najważniejsze jest zdrowie!
Jedz owoce i warzywa,
Żebyś zdrowy był jak ryba.
Jabłka, kiwi i cytryny
Mają mnóstwo witaminy.
Groch , fasola i kapusta
Niech wypełniają Twoje usta.
Nie dopadnie cię angina,
Przeziębienie, smutna mina.
Co dzień rano rób ćwiczenia,
Żeby spełnić swe marzenia.
I unikaj papierosów oraz
Wszelkich innych pokus.
Dbaj o siebie i swe ciało,
Zdrowia nigdy nie za mało!

Gabriela Smolak, kl. V d

**Wiersz promujący zdrowie**

Mój kolego, przyjaciółko,
będę wciąż powtarzać w kółko -
jedz warzywa i owoce,
wtedy Ci przybędą moce.
Na szaleństwo rowerowe,
na zabawy z psem fajowe,
bo jak każdy z nas już wie,
aby zdrowo trzymać się,
trzeba wody i witamin,
zamiast pudła słodkich pralin.
Jak dziś będziesz zdrowo jeść,
to chorobom powiesz: cześć!

Cezary Malik, kl. V d

**Zdrowym być**

Owoce i warzywa to jest super alternatywa,
gdy się na fast foodach bywa.
Tu pomidor, tam papryczka,
nie potrzebna dietetyczka.
Często, ale mało jeść,
bo jak niesie gminna wieść,
jabłko, gruszka i cytrynka
to jest sama witaminka.
Żeby silnym, zdrowym być,
dużo wody trzeba pić.
Gimnastyka też wskazana
i najlepiej już od rana.
Bo to każdy człowiek wie,
że jest  ważne, co się je.

Natalia Rogucka, kl. V d

**Jaś i Pani Zdrowie**

Był raz sobie Jaś żarłoczek,
jadł on cały czas łakocie
i też inne pyszne ciasta,
bo warzywa niedobre i basta.

Razu pewnego, gdzieś nad rzeką,
Jasia senność ogarnęła,
ziewa, mruga, śpi nareszcie,
Jasiu, Jasiu woła ktoś…

Czy to słowik, czy to kos?
Jaś otwiera lewe oko,
no i widzi, krzyczy:
kto to?

Ja jestem Pani Zdrowie,
chciałam coś powiedzieć Tobie,
zadbaj bardziej o swe zdrowie,
bo nie będzie miło Tobie.

Więcej warzyw musisz jeść,
to energię będziesz mieć,
jak ciasteczka będziesz wcinał,
brzuszek będzie się rozdymał.

Jasio tak przestraszył się,
że ze strachu zbudził się,
już nie jadł więcej ciastek,
tylko jabłka, gruszki, marchew.

I wy też postarajcie się tak,
żeby zdrowiej zwiedzać świat!

Gabrysia Kaczmarczyk, kl. V e

***

Jeśli chcesz mieć dobre zdrowie,
każde dziecko ci podpowie
jak o swoje zdrowie dbać
tak, by w nocy smacznie spać.

Pierwsza zasadą, punktem życia ważnym,
jest by myć ręce przed posiłkiem każdym.
Nie płukać, a myć - z mydła użyciem -
tak, by bakteriom zakończyć życie.

Druga zasada to na powietrzu bieganie,
spacerowanie, skakanie, piłki rzucanie.
Gdy w mięśnie swoje ciało napakujesz
od razu się dużo lepiej poczujesz.

Trzecią zasadą jest zakupów wybieranie,
swych nawyków żywieniowych zmienianie.
Zamiast soków – wody popijanie,
zamiast cukierków – marchewki chrupanie.

O batonach zapominamy,
półki z chipsami omijamy.
Czekoladę gorzką tylko serwujemy,
kolację z warzywami codziennie jemy.

Gdy te zasady pamiętać będziecie,
w zdrowiu i sile 100 lat dożyjecie.
Zdrowi, silni i uśmiechnięci będziecie,
wzorem dla kolejnych pokoleń się staniecie.

Maja Sadowska, kl. V e

**Szlachetne zdrowie**

Jeśli chcesz ciało ładne mieć,
to musisz pokarm zbilansowany jeść.
To co niezdrowe,
zamień na wartościowe.
Zamiast smażonych frytek z ziemniaków,
spróbuj pieczonych kawałków batatów,
cukier miodem zastąp,
jasny chleb ciemnym.
Jeśli to zrobisz – uwierz -
szybko zobaczysz postępy.
I o sporcie też pamiętaj,
bo to ważna czynność dzienna,
w-f, basen, gimnastyka
zrobią z ucznia zawodnika.
Rower, rolki, hulajnoga
w wolnym czasie zdrowia doda.
Pamiętajcie o tym, przecie
w zdrowym ciele, zdrowe jest dziecię!

Sonia Depta, kl. IV c

**Projekt: zdrowie!**

Na przyrodzie projekt miałam,
Zdrowy tryb życia opisywałam.

Po pierwsze dieta: Mama znów krzyczy.
Dzieci, nie jemy tyle słodyczy!
Warzywa, owoce i więcej ryby,
To dla nas teraz właściwie tryby.

Po drugie: ćwiczenia, aktywność fizyczna -
Pomoże nam  w tym nowa sala gimnastyczna.
Dorośli robią kroki, a dzieci biegają,
Dzięki temu wszyscy więcej siły mają.

Po trzecie: relaks – ulubiona sprawa -
Osiem godzin spania, a potem zabawa.
Odpoczynek z rodziną i spacer po lesie,
To nam na pewno zdrowie przyniesie.

Szymon Podolski, kl. IV c

**WIERSZ O ZDROWIU**

Czy to w domu, czy to w szkole,
Wciąż słyszymy sport to zdrowie.
Także mama ciągle mówi:
Jeśli chcesz być zdrów jak ryba,
Jedz owoce i warzywa.
Czy się zgadzasz z tym, czy nie,
Musisz przyznać, że tak jest.
Dobry i długi sen to podstawa.
Dlatego jeśli chcesz być wypoczęty,
śpij na dobę dziewięć godzin jak najęty.
Śniadanie to bardzo ważna sprawa,
Wie o tym każde dziecko, tata i mama.
Dlatego rano przed lekcjami,
Zjedz zupę mleczną i spakuj do szkoły drugie śniadanie.
Zamiast jechać do szkoły samochodem,
Wsiądź na rower lub hulajnogę.
Po szkole najpierw odrób lekcje,
A następnie odpoczywaj aktywnie, ale bezpiecznie.
Piłka nożna, koszykówka, siatkówka,
Możliwości masz wiele.
Żeby być zdrowym na ciele
Nie siedź za długo z telefonem lub komputerem,
Tylko wyjdź na świeże powietrze

I spotykaj się z realnym przyjacielem.
Nie pal w piecu byle czym,
Żeby nie zatruł Cię szkodliwy dym.
Będziesz się cieszył dobrym zdrowiem,
Jeśli będziesz przestrzegał tych kilku zasad na co dzień.

Emilia Brokon, kl. IV c

**Wiersz o zdrowiu**

Ruch to zdrowie,
każdy to powie.
Ćwicz codziennie,
bo to jest przyjemne .
Rób podskoki,
dalej skłony,
będziesz  super wyćwiczony.
Jedz owoce i warzywa
I bądź szczupła i szczęśliwa.

Sara Gietler, kl. VI b

**Na zdrowie**

Aby zdrowym być, musisz wodę pić,
Co dzień się gimnastykować,
słodycze wyeliminować.
Warzywa i owoce dają duże moce,
Umysł rozświetlają,
Do pracy i nauki zachęcają.
Ryby, mleko i raki,
to od dziś twoje przysmaki,
Aż humor dopisuje,
gdy wszystko się rymuje.

Adam Biegaj, kl. VI b

**Zdrowie**

Przyszło zdrowie do lekarza:
- Czy pacjentom Pan powtarza,
że dbać o mnie muszą stale,
jeść warzywa dość wytrwale
ćwiczyć, biegać, skakać, pływać,
by w szpitalach nie przebywać?
Zdrowie jestem, najważniejsze,
nic nade mną nie pilniejsze!
Więc niech nie zapominają
i się zdrowo odżywiają!
Niechaj duch w ich zdrowym ciele
Będą wieczni przyjaciele!

Bartek Mikuciński, kl. VI b

Dwie marchewki, por, cytrynka
I zadowolona minka.
Co dzień ruch to samo zdrowie,
Nogi –rolki, kask na głowie.

Porcja warzyw, nie burgery,
Samochodem? Na rowery!
Zdrowe ciało - ducha zdrowie -
Kochanowski też to powie.

Dbaj o siebie, ćwicz, jedz zdrowo,
Wtedy będzie kolorowo!

Maja Sierakowska,  kl. IV e

***

Chcesz być zdrowy - jedz warzywa,
to na zdrowie dobrze wpływa.
Jedz też rybę i pij mleko,
będziesz biegał hen daleko.
Najważniejsze w zdrowiu jest:
biegać, ćwiczyć, dobrze jeść.
Czekolady nie odmawiaj,
Magnezu porcję sobie dodawaj.
Witaminę „D” łap latem,
Wyjdź na spacer z psem i z bratem
I uśmiechaj się do ludzi,
to Twe serce się obudzi.
Nic nieważne jest jak zdrowie,
każdy człowiek Ci to powie.

Mateusz Kilim, kl. V f

**Moje zdrowie**

Moje zdrowie takie ważne,
myślę o nim tak poważnie.
Jem warzywa i owoce,
aby mieć ogromne moce.
Wczoraj zjadłem jabłko czerwone,
a dzisiaj zjem jabłko zielone.
Teraz trzęsie mi się głowa,
bo to taka bomba witaminowa.
A gdy zjem dużo selera,
wtedy radość mnie rozpiera.
Zmienia ona mój styl bycia,
i zachęca mnie do życia.
A gdy chcę dostawać szóstki,
to zajadam nać pietruszki.
Rano zawsze piję mleko,
aby kiedyś zajść daleko.
I uprawiam sportów wiele,
aby nie być jak to cielę.
Dodam jeszcze bardzo szczerze,
lubię jeździć na rowerze.
A na koniec coś wam powiem,
najważniejsze dla mnie zdrowie.

Antoni Zięcina, kl.  VB

***

Co dzień rano na śniadanie
jem jogurcik wraz z bananem.
A na obiad mięsko wcinam
i się po nim nieźle wyginam.
Podwieczorek jest przyjemny
jem owoce, jestem foremny.
A kolacja? To rozpusta!
Jakie warzywa wkładam w usta!
Jem marchewkę, pomidory
jakie one mają piękne kolory.
Jem roszpunkę i brokuły
i do tego żadnej buły.
Oprócz tego dużo ćwiczę
i wam też zdrowia życzę!

Wiktoria Makos, kl.  V b

**Kolorowe supermoce**

Aby dostać supermoce - jedz warzywa i owoce.
Witaminki, witaminki to podstawa
zdrowego chłopca i dziewczynki.
Aby wszyscy mieli słodkie minki,
muszą zajadać witaminki.

Aby cerę mieć wspaniałą - jedz marchewkę i to całą,
Aby zdrowe zęby mieć, trzeba dostrzec sera moc.
Pamiętajmy wszyscy, żeby rosnąć zdrowo,
Trzeba jeść jak najbardziej kolorowo.

Jedz warzywa i owoce, to przekażą ci swe moce.
Por, marchewka i pietruszka, do rosołu dobra dróżka.
Pomidory i rzodkiewki, żeby być silnym i krewkim.
Arbuz, dynia oraz mak żeby biegać szybko tak.

Edyta Gąsiorowska, kl. V b

**Zdrowie**

Każdy uczeń powie,
że niezbędne jest zdrowie,
a żeby je mieć,
należy owoce i warzywa jeść.

I nie od dzisiaj wiemy,
że zdrowie jest najważniejsze,
ważniejsze od drogich kamieni
i od pieniędzy potrzebniejsze.

Lecz jednak, drogi bracie,
zdradzę ci w sekrecie,
że, jeśli chcesz zdrowym i silnym być,
musisz codziennie sport ćwiczyć.

Pola Grzmil, kl.  V b

**Zdrowie**

Wiele jest chorób na świecie:
bakterie, wirusy wszędzie znajdziecie -
na ciele i w telefonie je mamy,
dlatego o higienę dbamy.

Na te okropne zarazki
naukowców mamy wynalazki,
one leczą nasze schorzenia -
stan zdrowia na dobry się zmienia

Mamy niestety też gorsze choroby,
tykają się one naszej osoby,
na nie nie zawsze prawdziwe lekarstwo mamy,
do psychologa nieraz się udamy.

Wyszedł wiersz o chorobie,
lecz ważniejsze jest przecież zdrowie,
dlatego o dietę dobrą dbamy
oraz sporty uprawiamy.

W towarzystwie przyjaciół przebywamy,
problemom zapobiegać się od razu staramy,
to organizmowi odporność prawdziwą daje,
mimo że tak nam się może nie wydaje.

Dawid Rejf  kl. V b

**Zdrowie**

Jest nam źle i byle jak
Gdy zdróweczka brak.
Trapią nas dolegliwości
Wywołując wiele złości.

W zdrowym ciele zdrowy duch.
To stwierdzenie wielu zna.
Bardzo ważny każdy ruch,
Basen, rolki oraz SPA.

Zdrowa żywność i ćwiczenia
W naszym życiu wiele zmienia.
Ćwicz fizycznie, umysłowo,
Będziesz zdrowy, daję słowo!

Wojciech Wojtunik, kl.  V b

**Jak żyć zdrowo**

Jedz i pij zdrowo,
żyj kolorowo.
Zdrowie to nie zabawa,
to bardzo poważna sprawa.

Biegaj i pływaj,
ćwicz i się ruszaj.
Gdy sport uprawiasz,
zdrowie naprawiasz.

Nie pal papierosów,
nie pij alkoholu.
Takie rzeczy wiedzą
już dzieci w przedszkolu.

Miej uśmiech na twarzy,
zawsze bądź życzliwy.
Zdrowy duch i ciało,
a będziesz szczęśliwy.

Justyna Stułka, kl  V f

**Zdrowie**

Co robić, by całkiem zdrowym być?
Na przykład dużo wody co dzień pić.
Biegać dużo, dużo ćwiczyć,
żeby więcej już nie przytyć.

Zjadać jabłko i marchewkę,
aby smukłą mieć sylwetkę.
Nie koleguj się z cukrami,
lecz zdrowymi owocami.

Najważniejsze nasze zdrowie,
przecież każdy ci to powie.
Teraz zawsze będziesz wiedzieć,
że najlepiej jest nie siedzieć.

Gimnastyka i pływanie,
i nic złego się nie stanie.

Krzysztof Prywata, kl. V f

***

Mama szpilki założyła,
do samochodu wskoczyła.
Droga mamo powiem szczerze,
pomyśl lepiej o rowerze.

Zamiast w aucie dwie godziny,
wydmuchiwać te spaliny,
możesz korki dziś ominąć
i na zdrowie dzieci wpłynąć.

Siostra znowu przy „Jutjubie”,
na kanapie w nosie dłubie.
Dobrze radzę Tobie siostro,
Wybierz rolki, hulajnogę
i ze sobą zabierz wodę.
Zamiast przed tabletem tkwić,
możesz przecież zdrowo żyć.

Z tego wiersza weź naukę:
„Gdy chcesz silny być i zdrowy
To ruch jest obowiązkowy.”

Emilka Łysik, kl. V e

**Wiersz o zdrowiu**

Humor wszystkim dopisuje,
kiedy zdrowie nie szwankuje.
Każdy może być wesoły,
nawet  gdy chodzi do szkoły.
Chcesz być szczupła jak trzy szpilki,
stosuj dietę od Emilki:
Jedz warzywa i owoce ,
będziesz miała przespane noce.
Ale jest nie jeden sposób,
i  dla wielu różnych osób.
Ćwiczyć trzeba, by nie przytyć,
i półtora litra wody  wypić.
Sport to bardzo dobra sprawa,
zdrowie pewne i zabawa.

Franek Łaba, kl. VI a

Ruch to bardzo ważna sprawa.
Dbaj o formę - to podstawa!
By żyć dłużej ćwicz i biegaj,
wśród przyrody czas swój spędzaj.

Jedz owoce zawsze z rana,
dobra dieta jest wskazana,
dzięki temu humor wraca,
ciesz się życiem przez długie lata.

Nasze zdrowie ukochane
dla nas wszystkich pożądane,
więc gdy zdrowie swe szanujesz,
wiedz, że dobrze inwestujesz.

Gabrysia Bartula, kl. V c

Koleżanko i kolego te słodycze -
nic dobrego!
Psują zęby, nic nie dają,
do dentysty zapraszają…
My nie chcemy! STOP powiemy!
I orzeszki jeść będziemy!
Witaminek w nich jest dużo,
fosfor, magnez, potas mają
I nas w zdrowiu wciąż wspierają!

Kaja Grzeszczak, kl. VI a

**Jak zdrowo żyć?**

Aby zdrowym dzieckiem być,
trzeba zdrowo jeść i pić.
Bo wspaniałe są dziewczynki,
które jedzą naturalne witaminki.
Pijcie soki owocowe,
bo są pyszne oraz zdrowe.
Jedz maliny i jagody,
będziesz wówczas długo młody.
Ćwicz codziennie, sport uprawiaj,
przed lenistwem
wręcz uciekaj!
Nie narzekaj!
Nie narzekaj!

Maciej Cieślak, kl. VI a

**Zdrowo żyć**

By zdrowo żyć
trzeba dobrze się odżywiać,
a nie przez fast foody tyć
i wypoczywać.

Owoce i warzywa
witaminy zawierają,
więc, by być zdrowym jak ryba,
wszyscy je zjadają.

By dobrze poczuć się
trzeba ćwiczyć dnia każdego,
dbać o wygląd swój,
tak powiem Ci kolego.

Sport to rzecz jest ważna,
piłka, tenis, hokej
wzmocnią kondycję twoją,
więc graj w nie czasem, okej?

Drogi czytelniku,
To nie jest wszystko wszakże,
lecz chcę Ci uświadomić,
co można zrobić także.

By zdrowsze się życie stało
wyjdź z domu, załóż okrycie,
by Ci było lepiej żyć
i zobacz co to jest zdrowe życie.

Maja Małkowska, kl. V c

**Przepis na zdrowie**

Aby zdrowym długo być,
trzeba dużo wody pić.
Jeść warzywa i owoce,
i przesypiać całe noce.
Trzeba dużo ćwiczyć,
aby za dużo nie przytyć.
Wczoraj byłam na spacerze,
dzisiaj będę na rowerze.
Jutro rolki w planie mam
i  w „Maku” się nie zatrzymam.
Gdy wszystkie rady lekceważyć będziesz,
To tłuszczu nigdy się nie pozbędziesz.

Magdalena Zawadzka, kl. VI a

***

Na profilu  Facebookowym
Różne widzi się rozmowy
To o zdrowiu, to o klasie,
A to znowu o hałasie.

Nasza Marta już od rana
W profilu jest wciąż zaczytana,
Zamiast pyszne jeść śniadanie
ciągle siedzi przy ekranie.

Boli głowa, są nudności,
ciągle czyta wiadomości,
subskrybuje, komentuje,
posty pisze i lajkuje.

Mało biega, mało ćwiczy,
na sylwetkę swą nie liczy,
brak ogólnej aktywności
jest powodem ciągłej złości.

Zapomina o higienie,
ciągle trawi złe jedzenie,
zdrowa dieta i ćwiczenia
to są dla niej wybawienia.

„Jedz owoce i warzywa -
będziesz zdrowa tak jak ryba,
ćwicz codziennie, skacz z radości
będziesz miała zdrowe kości.

Wirtualny świat pozostaw,
swój telefon w domy zostaw,
wyjdź na zewnątrz, bądź aktywna,
będziesz bardziej efektywna”.

Tak jej mama powiadała
kiedy była jeszcze mała,
dzisiaj Marta zasad słucha,
bo są dobre dla jej ucha.

Pola Skorek, kl. VI a

**Zdrowie**

Nikt dziś nad zdrowiem nie duma.
Nie zastanawia się jak ważna
Dla organizmu jest kurkuma.
Zamiast tego żołądek cukrem pieści,
Ile tam się tylko zmieści.
Minie lat wiele,
A on, w którąś niedzielę
Spojrzy w lustro,
Nie do wiary!
To są chyba jakieś złe czary!
Co się stało z moim ciałem?
Przecież się zdrowo odżywiałem!
Tylko od czasu do czasu pozwalałem sobie
Na małą drożdżówkę, schabowego i parówkę.
Czasem czekolady podkradłem,
Lecz wcale się nie najadłem.
Tak zawsze mi powiadano:
Pięć posiłków dziennie spożywaj,
Niech na talerzu zagoszczą warzywa, kasze i ryba.
Nie zapominaj o ruchu, by nikt Cię nie nazwał „pasi brzuchu” -
Ja słuchać nie chciałem, brzuch smakołykami napychałem.
Nie wyszło mi to na zdrowie
I dziś niech każdy się dowie,

Że od najmłodszych lat,
Trzeba być dzielnym jak chwat,
Każdego dnia odżywiać się zdrowo
I żyć na sportowo!

Pola Dzierzęcka, kl. V c

Na czwartym piętrze, przy Polnej ulicy
mieszka listonosz - Bąk Maurycy.
Ogląda ciągle różne seriale
i dotąd żył, tak sobie, wspaniale.

Lecz nagle w piątek, o szóstej rano
zobaczył siebie i krzyknął: o mamo!
Ile ja ważę, dość z fastfoodami
rozsądna dieta może coś da mi.

Może pies jakiś mnie wyratuje,
który bieganie z chęcią trenuje.
Pojadę na siłkę i do schroniska,
obejrzę wszystkie najszybsze psiska.

Przygarnął charta Szybkiego Bila,
pięć kilometrów dla niego to chwila.
Biegają razem już w maratonie,
zdrowie z biegania jak gąbka chłonie.

Florentyna Domańska, kl. V b

**Nie jedz byle czego!**

Dziś zdrowe odżywianie, to potrzeba chwili
czas najwyższy, byśmy wszyscy, się tego nauczyli.
Właściwie się odżywiać, to znaczy być zdrowym,
a jak zdrowym, to do śmiechu, zawsze być gotowym.

Dokładnie oglądać, jaką żywność sobie kupujemy,
ile szkodliwej chemii, wraz z nią konsumujemy.
Owoce i warzywa, zawsze dokładnie myjemy,
bo mogły być pryskane, więc się podtrujemy,

Unikamy potraw i napojów, bardzo przesłodzonych,
nie zaszkodzi też unikać tłustych oraz przesolonych.
Omijajmy szeroko fast food'owe przysmaki,
mało zdrowe to jedzenia, chociaż niezłe smaki.

Jeżeli tych kilku zasad, stale będziemy przestrzegali,
wtedy będziemy się prawidłowo i dobrze rozwijali.
Na to wszystko, z rodzicami, wpływ my sami mamy
i od nas zależy, czy zdrowo i w formie się wychowamy.

Maksymilian Siekaczyński, kl. V b

**W zdrowym ciele…**

Pewna osoba z Józefowa,
Wie jak nie rujnować zdrowia
I jak biegać bez zadyszki
Z masą ciała bez nadwyżki.
Wie jak zęby mieć bez dziur
I w ogóle by być cool!
Choć śmieciowe zna lokale,
Dwa przy rondzie i przy wale,
Wie, by w nich nie jadać wcale.
Bo nie jada żadnych bzdur,
„Maców” i w panierce kur
I nie pije cukru w coli,
Wodę od niej znacznie woli,
Je warzywa i owoce,
Po nich ma przespane noce.
A gdy trening czy zawody,
Stawka z tyłu,
A on w przody mknie z lekkością ile sił -
Taki długo będzie żył.

\

Mikołaj Kobyliński, kl. V e

**Zdrowie**

- Kto ty jesteś?
-Twoje zdrowie.
- Jak się czujesz?
- Oj, tak sobie…
- A dlaczego?
- A dlatego, że źle o mnie dbasz, kolego!
Zamiast na rowerze gnać,
ty na kompie wolisz grać!
Zamiast jabłka – wolisz żelki,
zamiast warzyw – jesz cukierki!
Zamiast wody – coca-cola…
kiepska, bracie, moja dola!
Lepiej zmień przyzwyczajenia,
wygoń z siebie tego lenia!
Zacznij zdrowo się odżywiać,
zacznij biegać, skakać, pływać!
Obaj na tym skorzystamy
i chorobom się nie damy!
Żyć będziemy przez sto lat,
zdobędziemy cały świat!

Wojtek Szewczyk, kl. VI c

Kebab, chipsy, coca-cola -
wokół brzucha wnet „opona”.
Mamo, tato, co się dzieje?
Czy to jacyś czarodzieje?
Mama ręce załamała!
Co to, synu, mój kochany?
Fast-foody cię pokonały?
Szybko załóż luźne dresy,
wyrzuć wszystko to w bezkresy.
Na w-f-ie proszę ćwiczyć
i figurą się poszczycić!
Basen, piłka, tenis, biegi
i już człowiek się nie leni!
Po oponie nie ma śladu!
Jestem silny, sprawny, zdrowy
jak silnik czterocylindrowy.

Amelia Kaczmarczyk, kl. 6 a

**Szanuj swoje zdrowie**

Zdrowie jedno wszyscy mamy,
A czy wszyscy o nie dbamy?
Czy nad wszystko szanujemy?
Czy czasami żartujemy?

Zdrowie? Jedno my je mamy?
Przecież wszyscy o nie dbamy!
Soki, cukier, odstawiamy!
O czekoladzie zapominamy!

Zdrowie? Jedno my je mamy!
Przecież wszyscy o nie dbamy!
Przecież kochamy i szanujemy.
Nigdy sobie nie żartujemy!

Makaronów – unikamy,
Tłustych serów – nie ruszamy.
Smalec, tłuszcze – wyrzucamy,
Cukier, mąkę – odstawiamy.

I pamiętaj!
Szanuj! Dbaj! Nie żartuj sobie!
Będziesz żył długo -
Zawdzięczaj to sobie.

Kacper Dudek, kl. VI a

**Na zdrowie**

Każdy o tym wie,
Że zdrowym warto być,
Żeby dłużej żyć.

Jak to zrobić sztuka żadna,
By figura była ładna.
I o duchu pamięć mieć,
By nam zawsze chciało się
Chcieć.

Tak więc dnia każdego,
Koleżanko i kolego,
Na swój talerz włóż
Coś zdrowego.

Warzywa i owoce musisz jeść,
Aby po schodach lekko wejść,
O zbożach nie zapomnij także,
By umysłowe rozwinąć żagle.

O nabiale wspomnieć trzeba,
Bo dla ciała to potrzeba,
Sił dodaje, mięśnie zwiększa
I odporność będzie lepsza.

Sport uprawiać każdy musi,
Aby nikt energii w sobie nie dusił,
Rower, bieganie i pływanie -
To jest ciała hartowanie.

Dla nieśpiesznych i powolnych,
Spacer dobrym treningiem
partii dolnych.

O tym wszystkim pamiętajcie,
Ciała, ducha nie zaniedbujcie.
Jedzcie mądrze i się uśmiechajcie,
Ciało ćwiczcie nieustannie -
Zdrowie będzie nienaganne.

Jakub Enez, kl. VI d

**Fitczarownica**

Słońce świeci, a deszcz pada,
czarownica się zakrada.
Ma ze sobą kosz pękaty
i zaprasza do swej chaty,
która cała jest z sałaty.
Sadza dzieci wokół stołu,
który jest zrobiony z bobu.
Mały Jasio je fasolki,
a Małgosia pomidorki.
W środku pachnie owocami,
malinami, jeżynami.
Czarownica tańczy wkoło,
wszyscy bawią się wesoło.
Skaczą, klaszczą, robią skłony,
wszystko dla zdrowia ochrony.
Wody wypij szklanki dwie,
potem dobrze wyśpij się!
Sen jest zdrowy dla urody,
a owoce dla odnowy.
Warzywa to równowaga,
a dla zdrowia to podstawa.
Gimnastyka tika-fika,
każdy tańczy janosika.

W zdrowym ciele zdrowy duch,
więc fikołka sobie zrób!
Czarownica zdrowo jada
i już dzieci  nie podkrada.