

## **W kategorii klas 4-6:**

### **I miejsce Michał Boruckowski 5b**

Sport to zdrowie,  
Każdy rodzic Ci to powie.  
Więc w kosza chętnie gramy,  
I na skisach piłkę odbijamy.  
Piłkę nożną też lubimy,  
I bramkami się chwalimy.  
Ja na przykład lubię pływać,  
I mógłbym z lekcji się urywać.  
Zdrowo przy tym się odżywiać,  
A nie nad talerzem wydziwiać.  
Owoce i warzywa chętnie jem,  
A nie jakiś słodki krem.  
Dlatego wcale nie choruję,  
I z łatwością wiersze rymuję.  
Czy wygram czy nie,  
Ja po prostu kocham ruszać się.

### **II miejsce ex aequo Urszula Skubich 4a**

Może zacznę po kolei, jak żyć zdrowo bez bakterii.  
Jak chcę długo zdrowo żyć, muszę zawsze czysta być.  
A gdy się choroba zjawi, to pić zioła i słuchać się mamy.  
Muszę też zdrowo jeść oraz ćwiczyć cały dzień.  
Jeść owoce i warzywa a niezdrowym chipsom mówić Nie!  
Zamiast grać na komputerze, zdrowiej spędzić dzień na dworze.  
Spacerować, skakać, biegać można przecież cały rok.  
A jak lato już nadejdzie, do jeziora zrobić skok.  
Aby zdrowe płuca mieć, papierosom mówię NIE!  
Czekolady i cukierki choć są smaczne, niszczą zęby.  
Ale pasta i szczoteczka mogą działać wiele, gdy z umiarem są w duecie.  
To mój przepis jest na zdrowie, niech się każdy o tym dowie!

## **II miejsce ex aequo Barbara Filiponek 4b**

### **SPORTOWO ŻYJ!**

Gdy sportowo żyjesz,  
Swego zdrowia nie kryjesz.  
Kiedy jesteś szybki i sprawny,  
To nie będziesz płakał, gdy trening będzie wytrawny.

Możesz wybrać gimnastykę,  
Albo lekko atletykę.  
Warto również grać w siatkówkę,  
W ping-ponga lub koszykówkę.

Fajnie w piłkę nożną grać,  
Po niej będziesz dobrze spać.  
Możesz wybrać i siłownię,  
To lepiej niż cukrownię.

I na konia możesz wsiąść,  
Tylko pamiętaj, żeby toczek wziąć.  
By dosłodzić sobie życia smak,  
Żyj sportowo i na tak.

I pamiętaj, że żyjąc sportowo,  
Na świecie będzie bardziej kolorowo.

## **III miejsce Mateusz Maćkowiak 6b**

### **Zdrowie**

Zdrowie jest różne  
raz dobre, a raz słabe  
raz lepsze, raz gorsze.

Bo o zdrowie trzeba dbać  
i co rano warto wstać  
jeść warzywa i owoce  
by mieć wielkie moce.

Biegaj, ruszaj się i skacz  
to na pewno coś ci da.

Zamiast frytek i słodczy  
wcinaj surówceczek misy.

## **W kategorii klas 7-8:**

### **I miejsce Jakub Filipionek 7a**

#### **Żeby zdrowo jeść, trzeba tylko chcieć!**

Zdrowe życie to żadna sztuka,  
Zadbaj o nie, póki choroba nie puka.  
Dzisiaj trochę o zdrowym jedzeniu,  
By zapobiec przyszłemu zmartwieniu.

Unikaj hot-dogów, słodczy bez miary,  
Bo zdrowe żywienie to żadne czary.  
Kanapka z twarogiem, rzodkiewką, pomidorem,  
To śniadanie jest dla mnie najlepszym wzorem.

Na obiad zupa jarzynowa,  
Pełna witamin i kolorowa.  
Na deser mus owocowy,  
Koniecznie bezalkoholowy.

Na koniec dnia zielona sałatka,  
Zdrowy jadłospis to nie lada gratka.  
I teraz będę już kończył tę moją sztukę,  
Wprowadź uczniu w życie tę ważną naukę.

## **II miejsce Nikola Wiaranowska 8b**

### **Zdrówko**

Zdrówko, zdrówko, choć na słówko,  
Powiedz mi no przyjacielu,  
Co poczynić by Cię mieć?

Cóż jest kilka prostych zasad:  
Po pierwsze! - Snu - porządna dawka,  
Po drugie! - Woda, dwa litry dziennie to łatwa sprawa,

Bardzo istotnie jest nawodnienie,  
Więc nie może pójść w zapomnienie!  
Po trzecie! - Dieta! -Musi być sumiennie,  
Jedz co najmniej pięć posiłków dziennie,  
Witaminki - ważna sprawa, białko, potas i trochę żelaza,  
Owoce i warzywa – ważna sprawa, o nich zapomnieć to uraza

Po czwarte! - Biegaj! Podaj! Żyj sportowo,  
Z panią Dudką będzie unikatowo,  
Po piąte! - Regularne badania -to takie zadania

Bez chorób posiadania

## **III miejsce Aleksandra Henisz 7a**

### **Zdrówko**

Zdrówko, zdrówko – zwykle dobre,  
pytanie: Czy dbasz o nie godnie?  
Czy dwa litry wody dziennie pijesz?  
Czy owoce dobrze myjesz?  
Czy ciepło się ubierasz?  
Czy tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych wybierasz?  
Jeśli tak, gratuluje dbasz o swoje zdrowie.  
Jeśli nie, słuchaj dalej zmień myślenie w głowie.  
Po pierwsze sport – ważna sprawa.  
Dużo się ruszaj nie bądź ciamajda.  
Po drugie dieta – warzywa i owoce,  
niech będą w twoim menu o każdej porze.

Po trzeciej higiena – ręce, ciało, włosy, ząb  
Myj codziennie nie bądź głab.  
To już wszystko co powinieneś wiedzieć.  
A teraz idź z książką do biblioteki posiedzieć.