Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie !!!

Pierwsze wyzwanie zaliczone 😊 Zarówno uczniowie jak i nauczyciele z gdyńskich szkół SP nr 28, SP nr 39, SP nr 44 oraz SP nr 21 wykazali się niesamowitą kreatywnością i talentem literackim. Celem podjętego wyzwania było dążenie do zbudowania motywacji u dzieci, wykreowania postaw prozdrowotnych oraz zachęcenia do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania!

Gratulacje za piękną i owocną twórczość oraz kolorową fotorelację!

Żeby zdrowym zawsze być

Musisz dużo wody pić

Jedz owoce i warzywa

Bo to dobrze na twe zdrowie wpływa

I do tego włącz też ruch

Wtedy będziesz zdrów jak zuch!

Jeśli wpadną ci do brzuszka

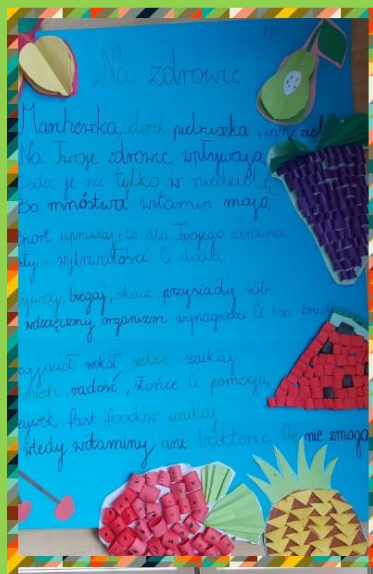
Marchew, szpinak i pietruszka

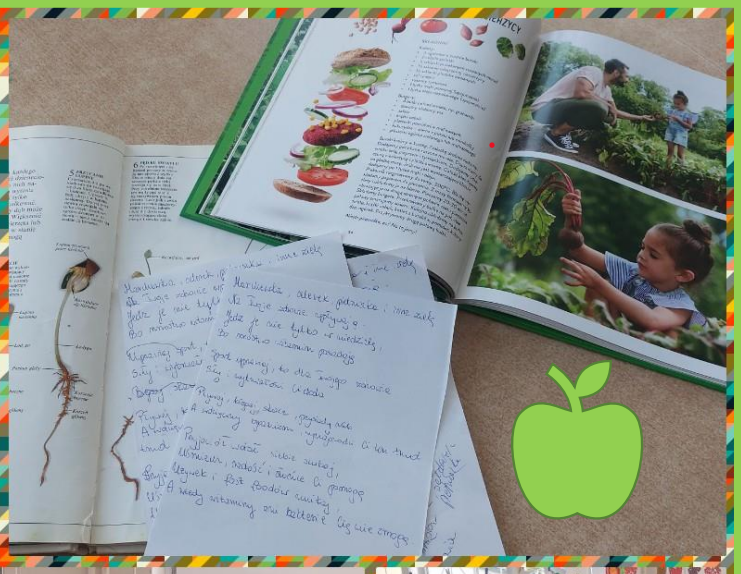
To twa siła się poprawi

Moc energii się pojawi

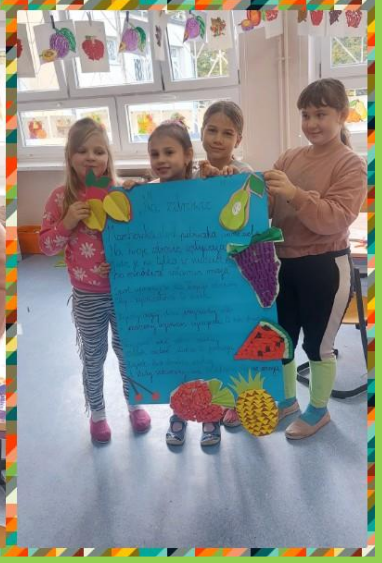
Odstaw chipsy i cukierki

Jedz warzywa- będziesz wielki!


„Na zdrowie
Marchewka, ziemniak, pietruszka i inne zioła
Na Twoje zdrowie wpływają
Jedz je nie tylko w niedzielę
Bo mnóstwo witamin mają.
Sport uprawiaj, to dla Twojego zdrowia
Siły i wytrzymałości Ci doda.
Pływaj, biegaj, skacz, przyjaciół zdobywaj
Wzmacniamy organizm wysiłkiem Ci to da
Zapamiętaj wokół siebie szukaj
Uśmiech, radość, życzenia Ci pomogą
Czynek, post, fizyczne ćwiczenia
Wtedy witaminy ani traktorem Cię nie zmogą



„Na zdrowie
Marchewka, ziemniak, pietruszka i inne zioła
Na Twoje zdrowie wpływają
Jedz je nie tylko w niedzielę
Bo mnóstwo witamin mają.
Sport uprawiaj, to dla Twojego zdrowia
Siły i wytrzymałości Ci doda.



CUKIERECZKI, PARÓWECZKI,
TO SĄ SMACZNE PRZEKĄSECZKI.
A JA WOLĘ MARCHEW JEŚĆ,
BO TO ZAWSZE ZDROWSZE JEST.
JOGURCIKI TEŻ SĄ SMACZNE,
I SILNIEJSZY JESTEM ZNACZNIEJ.
DOBRZE JEST TEŻ MLEKO PIĆ,
BO JEST DUŻO WAPNIA W NIM.

MOI MILI PRZYJACIELE,
DAM WAM DZISIAJ RADY WIELE.
LEPIEJ NAPIĆ JEST SIĘ WODY,
BY BYĆ BARDZO DŁUGO MŁODYM

Owocowy świat

W sobotę owoce w koszu zamieszkały,
Każdego dnia z niego znikały,
Bo wszystkim smakowały,
Jedna mandarynka się schowała,
I na szczęście w moim plecaku
zamieszkała

Co to zdrowe odżywianie?!
To nie jest słodyczy konsumowanie.
To warzyw i owoców jedzenie.
To nie jest dziecka dręczenie.
Tańczenie, bieganie i skakanie.
To o nasze ciało dbanie.
To nie kara, a nagroda.
bo życie to wielka przygoda.

Jedz owoce i warzywa
bo to pałstawa i
niech nikt się nad tym
nie zastanawia

W zdrowym ciele zdrowy duch
warto wprawiać ciało w ruch
i pamiętać o ruszaniu głową o swoim
odżywianiu i pamiętaj też o wodzie,
z niej składa się każdy człowiek.

Wiewiórka zjadła pomidora,
potem jeszcze kalafiora
i najadła się do syta.
Fajna jest ta ruda kita.

„RUCH I DOBRE ODŻYWIANIE
TO MOJE WEZWANIE"

Wiosna, lato, jesień, zima jem warzywa
formę trzymam. Ogóreczkiem się zajadam,
bo to nie jest czekolada. Witaminek dużo
ma i o moje zdrowie dba. Lubię także
ananasa, bo to owoc pierwsza klasa.
Dodam jeszcze teraz tu nie zapomnij o ruchu.
Biegaj i jeździj na rowerze, nie bądź jak
leniwe zwierze. Koleżanko i Kolego pij jeszcze
wodę, ale to pewnie wiesz dlaczego!

„W zdrowym ciele zdrowy duch”
- mawia każdy mądry zuch.

Nie bądź leniem na tapczanie,
nie jedz pączków na śniadanie,
zamiast chipsów schrup warzywa,
od nich energii przybywa.

Wtedy tańcz, biegaj, się wspinaj,
ciało swe śmiało wyginaj,
poznasz, co to endorfina,
tak się dobrze dzień zaczyna.

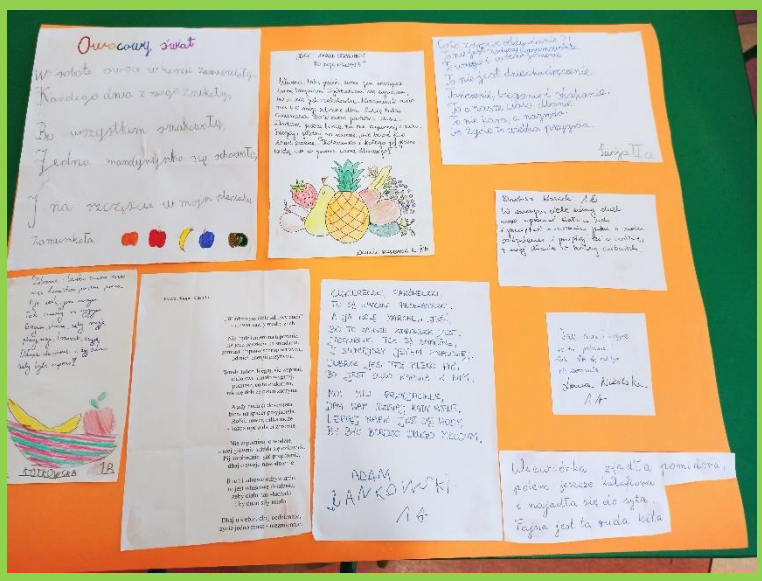
A gdy nuda ci doskwiera,
bierz na spacer przyjaciela.
Rolki, rower, piłka może
- każda opcja da ci zdrowie.

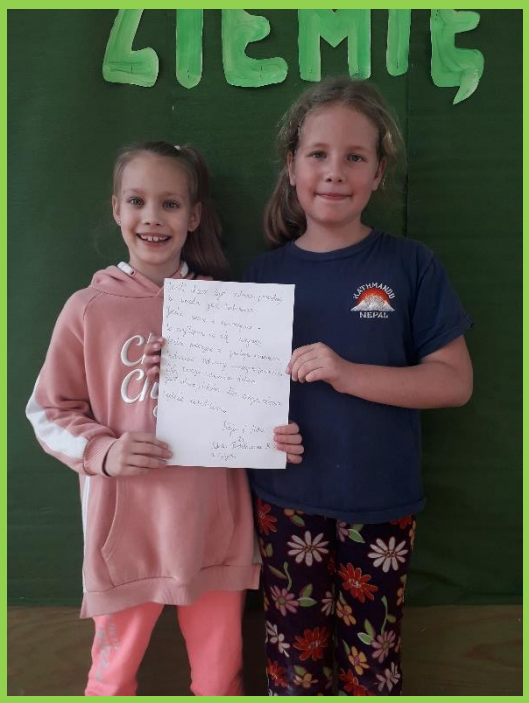
Nie zapominaj o wodzie,
z niej głównie składa się człowiek.
Pij swobodnie, gaś pragnienie,
dbaj o swoje nawodnienie.

Ruch i zdrowe odżywianie,
to jest właściwe działanie,
żeby ciało nas słuchało
i by dużo siły miało.

Dbaj o siebie, dbaj codziennie,
życie jedno masz - niezmiennie.

Zdrowie - bardzo ważna rzecz
więc lenistwu powiem precz
Piję wodę, jem warzywa
Tak zawody się wygrywa
Biegam, skaczę, zęby myję
plecy, nogi, brzuszek, szyję
Dołącz do mnie i żyj zdrowo
żeby było superowo!


Owocowy świat
W sobotę owoce w koszu zamknięty.
Każdego dnia z nich zrobiły,
Bo wszystkim smakowały,
Jedno nadymało się obrażone,
I na szczęście w moim sklepie
Zamknięte.
Zuzanna Kozłowska 1B
Zuzanna Kozłowska 1B
CHOCIEŻ JA SMARKACZ
TO SIĘ WIELKI MARZYCIEL JEST.
BO TO SKRZYNI ZNALEŹĆ JEST.
ZŁOTA, TO SĄ SMAKI,
I SMAKOSZY JEŚLI ZNALEŹĆ,
DUŻO JEST TE RZECZY NIE,
BO JEST DUŻO KRAJÓW I RAS.
NO, NU, PRZYJACIELE,
DAJMY SOBIE RADĘ: KAŻDY KTEŚ
LEPIEJ MOŻE ŻYĆ SIĘ MOŻE
BO ŻYĆ BARDZO DUŻO MŁODZI.
ADAM JANKOWSKI 1A
Wszystko zjadła pomidora,
potem jeszcze kalafiora
a najadła się do syta.
Fajna jest ta zuda kota
Dominika Kozłowska 1B
Dominika Kozłowska 1B
Dominika Kozłowska 1B


ZIEMIĘ

8A
ZIEMI