

KONKURS GMINNY

„ZDROWO I AKTYWNI W GMINIE MICHAŁOWICE”

KLASY I-III

WIERSZ I miejsce – Julia Kur kl. IIa Szkoła Podstawowa Komorów

„Zdrowe rady Julii”

U mnie w rodzinie jest bardzo modne, aby dzieci miały życie pogodne!
Dlatego dużo sportów uprawiamy, warzywa i owoce z chęcią pochłaniamy!
Unikamy tego co niezdrowe, w zamian pijemy soki owocowe.
Nasza buzia nie jest blada, gdyż owoców dużo zjada.
Cukiereczki w kącie siedzą, dzieci marcheweczki jedzą.
Po słodyczach ciągnie nas do spania, od warzywek mamy siłę do biegania.
Owoce i warzywa kolorami zachwycają i do brzuszka wiele witaminek wprowadzają.

Chcesz wyglądać jak my zdrowo? – jedz warzywa na surowo,
Pij jogurty, mleko, sok – będziesz zdrow przez cały rok.
Po cytrynce kwaśna minka, lecz t zdrowa witaminka!
Jedz owoce i warzywa – od słodyczy odpoczywaj!

WIERSZ II miejsce – Iga Pietruczuk kl. IIa Szkoła Podstawowa Michałowice

„Warzywa i owoce”

Warzywa i owoce dają super moce.
Gdy je co dzień jemy, zdrowiej pożyjemy.
Cytryna i mango leżą razem w sklepie.
Gdy je kupujemy mamy w życiu lepiej.
Kiwi, jabłko, banan to witamin tęczą.
Jeśli ich nie zjemy no to zjemy pęczak.
Ogórek, kalafior, rzodkiewka, cebula,
Można z nich zrobić danie – dla samego króla.
Rzodkiewka i rzodkiew to jedna rodzina.
Jednej i drugiej listki się obcina.
Pomidor na krzaczku, pietruszka na grządce,
A potem łądują w skrzyneczce w Biedronce ...

WIERSZ II miejsce – Weronika Łęgosz kl. IIa Szkoła Podstawowa Nowa Wieś

„Na zdrowie”

Jedz owoce i warzywa,
To na zdrowie dobrze wpływa!
Gdy Ci smutno, gdy Ci źle,
za warzywo łap się wnet!
Gdy zły humor Co doskwiera,
masz w owocach przyjaciela!

Nie jedz chipsów – wybierz jabłko,
cerę sprawisz sobie gładką.
Zamień pączki i drożdżówki
na marchewki i borówki.
Zamiast puszki fenty, coli,
napij wody się do woli.

Wybierz zdrowe odżywianie,
by mieć siłę na bieganie!
Każdy dzieciak Ci to powie,
że owoce służą głowie,
bystry umysł staje się
i witamin więcej chce.
A owoce najpyszniejsze,
od fast foodów są cenniejsze!

WIERSZ III miejsce – Hanna Ostaszewska kl. IIb Szkoła Podstawowa Nowa Wieś

„Piramida”

Znam pewną figurę
przypominającą górę.
W dodatku zawsze podpowie
co jeść by zachować zdrowie.

Już wiecie? Bez wątpienia!
Że to „Piramida Żywienia”.
Owoce i warzywa są w niej na dole,
bo one powinny gościć najczęściej na stole.

Warzywa mają dużo witamin, a owoce błonnika,
a z tych dwóch składników nasza kondycja wynika.
I zapewniam, że trendy będzie,
gdy zjecie je pięć razy dziennie.
Już dziś podejmijmy razem to wyzwanie
jakim jest zdrowe odżywianie.

OPOWIADANIE I miejsce – Hanna Mojecka kl. IIIc "Siła miłości - wielka przemiana" Szkoła Podstawowa Nowa Wieś

„Siła miłości - wielka przemiana"

Pewnego dnia król Łakomczuch Wielki, leżąc na wielkim łożu, odpoczywał po śniadaniowym obżarstwie. Łoże ugięło się pod jego ciężarem i ogromnie skrzywiało. Łakomczuch sapał i stękał. Obracając się z trudem na swym łożu, zauważył, że z wiatrem przez otwarte okno wpadła do komnaty Owocowa Wróżka. Wtedy przypomniał mu się dawno zapomniany aromat ogrodów i pól. Łakomczuch Wielki nie chodził po swoich ziemiach, gdyż był na to zbyt leniwy. Poruszanie się sprawiało mu ogromny trud. Owocowa Wróżka odwiedzając kolejne komnaty pozostawiała w nich

cudowny zapach owoców i warzyw. Gdy Łakomczuch Wielki znowu poczuł głód, kucharz zaczął przygotowywać tłuste potrawy. Nagle do jego nozdrzy dotarł zapomniany nawet przez niego aromat. Wysłał więc swoich pomocników na owocowo-warzywne poszukiwania.

Pomocnicy kucharza wędrowali po okolicy i wybierali najdorodniejsze warzywno – owocowe okazy. Jednak mało się znali na wegetariańskich zakupach, bo zwykle szukali najtłustszego mięsiwa. Coś tam jednak zdobyli i przywieźli do królewskiej kuchni. Były to skrzynki pełne marchewki, cebuli, jabłek, gruszek, grochu. Kucharz długo się zastanawiał, co przygotować Łakomczuchowi. Wcale nie było mu łatwo, przez lata gotował tłuste mięsiwa, mączne kluchy i słodkie desery, więc zapomniał jak można podać owoce i warzywa. Nic mądrego nie przychodziło mu do głowy. Nadgryzł cebulę i od razu okropnie się skrzywił, spróbował grochu i stracił ząb. Zezłościł się na surowiznę i już chciał wszystko wyrzucić na śmietnik, gdy przypomniał sobie rozkaz króla – przecież na obiad miało być coś z warzyw i owoców! Poza tym coś mu ciągle pięknie pachniało w kuchni i wcale nie był to smażony kotlecik ani soczyste żeberka. Pachniały piękne czerwone jabłka. Kucharz nadal nie miał pomysłu, ale w końcu uznał, że zrobi z jabłek, marchwi i gruszek kotleciki. Takie w panierce i z keczupem. Jak pomyślał, tak zrobił. Choć natrudził się dużo, posiłek wcale nie należał do udanych, panierka odpadała, w środku zrobiła się papka. W końcu udało się jednak coś tam upichcić. Kucharz przybrał elegancko danie marchewką, taki kolorowy talerz miał większe szanse u króla. Gdy Łakomczuch zasiadł do stołu, zapytał, co to za dziwadło dostał na obiad. Kucharz wystraszył się i szybko odpowiedział, że to kulinarna nowinka, którą postanowił ugotować po ostatnim odcinku Masterchefa. Wcale się nie przyznał, że owoce i warzywa to dla niego za trudne składniki do gotowania. A że król był wielkim fanem Masterchefa, a i Top Chef nieźle go kręcił, zaczął zjadać to, co miał na talerzu. Ale zachwycony nie był. Marzyło mu się wielkie żebro w miodowej marynacie, albo chociaż skrzydełka na ostro z KFC. Łakomczuch postanowił więc zakończyć kulinarne eksperymenty. Ale następnego dnia w jego komnacie pojawiła się Owocowa Wróżka. I następnego dnia po tym następnym też. I tak często się pojawiała, że aż się zaprzyjaźnili. Łakomczuch to chyba nawet poczuł coś więcej niż przyjaźń. Jego wielkie serce było głodne miłości. A Owocowa Wróżka była taka śliczna, pachnąca i tak ładnie opowiadała o kwiatkach, drzewach, krzewach. I o łąkach pełnych motyli i grządkach z pomidorami, szczypiorkiem, dynią. Łakomczuch zamarzył, żeby to wszystko zobaczyć na własne oczy. Ale był ciężki, nie mógł chodzić. Zapytał pewnego dnia, jak Wróżka to robi, że jest taka lekka i pachnąca. A ona odpowiedziała, że żywi się tylko owocami i warzywami i że to samo radzi Łakomczuchowi. Ale on nie wyobrażał sobie życia bez mięska, kluseczków sosików. Jednak jego pragnienie zobaczenia świata, o którym mówiła Wróżka było bardzo silne. I powoli, bardzo powoli, zaczął się przyzwyczajać do wegetariańskiej diety, a jedzenie wcale nie było takie złe, bo Wróżka przekazała kucharzowi ciekawe przepisy na pyszne dania. Co prawda, czasem Łakomczuch zamówił sobie w tajemnicy na Pyszne.pl pizzę lub hamburgera, ale Wróżka zaraz to wyczuwała, bo po mięsie i tłuszczu inaczej pachniał.

Łakomczuch Wielki nawet nie zauważył, kiedy zrobiło się go o połowę mniej. Miał więcej siły, energii i zmieścił się nawet w dżinsy z czasów liceum. I zaczął od nowa poznawać z Wróżką świat. Tak mu się spodobało to, co widział, że nie tylko zwolnił kucharza na zasłużoną emeryturę, ale sam zaczął gotować. Zorganizował też przy zamku ogródek. Siał, sadił warzywa. Pielenie stało się jego nowym hobby. I wymyślanie nowych wegetariańskich dań.

Dzięki zmianie diety i przyzwyczajeniom zyskał siłę, zdrowie, nowe wesole życie i miłość. Albo może dzięki miłości nabrał chęci i siły do zmiany diety. I jakby tego było mało, Wróżka namówiła go na Zumbę! A potem pojawiły się małe księżniczki i książęta o owocowym zapachu. Ale to już inna historia.

KLASY IV-VI

WIERSZ I miejsce - Oliwia Loska kl. IVC - Szkoła Podstawowa w Nowej Wsi

SPORTOWY ROK

W Gminie Michałowice jest wiele możliwości,
gdzie można rozwijać swoje aktywności.
Lubię jeździć w Komorowie na rolkach,
dużo czasu spędzam w Nowej Wsi na kortach.
Mamy też nowe boisko sportowe,
na młodych sportowców zawsze gotowe.
Do szkoły mogę jeździć na rowerze,
dobrze się czuję na spacerze.
Często korzystam z siłowni na dworze,
wracam stamtąd w doskonałym humorze.
Na nartach biegówkach biegam zimą,
co sprawia, że krótkie, zimne dni szybciej miną.
W Michałowicach jest duże lodowisko
więc i na łyżwach jest, gdzie pojeździć blisko.

Jeśli jest jeszcze chwilka,
to słów o mnie kilka.

Moją pasją taniec jest,
żywiłowy disco dance.

Lubię jego tempo szybkie,
ciało w tańcu bardzo gibkie,
dynamiczne zmiany kroków,
masę różnego rodzaju obrotów.
Ślizgi, piruety, przetoczenia
- wszystko jest do wyćwiczenia.
Różne figury akrobatyczne
podnoszą wrażenia artystyczne.
Błyszczące stroje pełne kamieni,
sprawiają, że wszystko się mieni.
Lubię tańczyć solo i w duecie,
ćwiczyć kroki na parkiecie.
Zajęcia z techniki i akrobatyki
pomagają osiągnąć dobre wyniki.

WIERSZ II miejsce - Magdalena Sołdek kl. IVD ; Szkoła Podstawowa w Nowej Wsi

MOJA MAŁA OJCZYZNA

Opowiem wam o pewnym miejscu,
które jest bliskie mojemu sercu.
Mieszkam tu i chodzę do szkoły.
Świetnie się bawię przez cały rok wesoły.
Streszczę wam ciekawie,
jak spędzam tydzień na zabawie.

W poniedziałek idę na boisko
choć wiem, że w Gminie Michałowice
jest lodowisko.
Nowe boisko jest wspaniałe,
ćwiczy tam dużo dzieci wytrwale.

W kolejny dzień tygodnia,
czy was to zdziwi nie wiem,
uwielbiam puszczać latawce
i bujać się na huśtawce.

W środę jak mi się uda,
idę na rolki, to nie jest nuda.
Później idę do gminnej świetlicy
oglądać filmy i ćwiczyć.

Następnego dnia pływam na basenie.
To wspaniałe dla ciała ćwiczenie.

W piątek jak pogoda dopisuje,
po uroczym lesie spaceruję.
Kiedy tak sobie chodzę,
wiele zwierzątek spotykam po drodze.
Tu dzięcioł w drzewo stuka,
tam w oddali kukułka kuka.
Obawiam się tylko dzików,
bo mogą narobić szkód bez liku.

W sobotę odwiedzam lodziarnię,
aby zjeść lody bezkarnie.

Niedziela to czas dla rodziny,
razem się śmiejemy i bawimy.
Jeździmy na rowerach
i gramy w farmera.

Poznajecie te okolice?
To Gmina Michałowice.

WIERSZ III miejsce - Zofia Kurman kl. IVC - Szkoła Podstawowa w Michałowicach

DBAJ O ZDROWIE

Zapamiętaj uczniu drogi,
nim przekroczysz szkoły progi,
zjedz śniadanie - to podstawa
i dla wszystkich ważna sprawa.

Spakuj w swojej śniadaniówce,
by nie zawieść na kartkówce,
zamiast żelków, chipsów, dropsów,
jogurt, gruszkę, jabłko, wodę
- wtedy zadbasz o urodę.

A po szkole idź na rower.
Popedałuj trochę z górki,
by przewietrzyć swe komórki.

"W zdrowym ciele - zdrowy duch"
Co dzień mięśnie wprawiaj w ruch,
jedz owoce i warzywa
no i zdrowo się odżywiaj!

ZDJĘCIA - I miejsce w konkursie fotograficznym – Julia Urbaniak



Równowaga sportu (siłownia zewnętrzna park w Regułach)



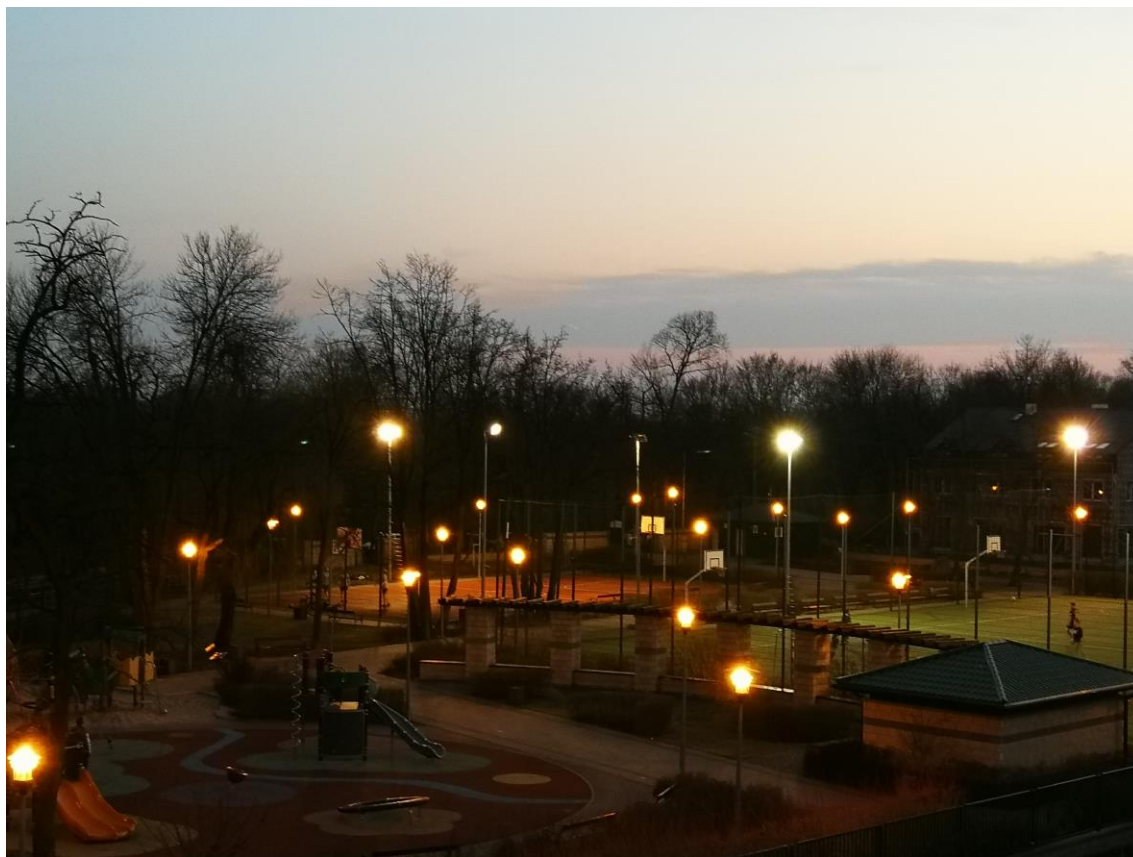
Akrobatyka sportowa na zielonym dywanie (otwarta strefa rekreacji w Regułach)



W harmonii z przyrodą (siłownia zewnętrzna park w Regułach)



Sportowa przyjaźń (siłownia zewnętrzna park w Regułach)



Aktywnie po zmierzchu (*otwarta strefa rekreacji w Regułach*).

KLASY VII i GIMNAZJALNE - FILM REKLAMOWY

I miejsce – Maja Sawko kl. IIC Gimnazjum, Lena Mordka kl. VIIB SP Michałowice
Zdrowo i aktywnie w Gminie Michałowice
<https://www.youtube.com/watch?v=HOzVxmTbz3I&feature=youtu.be>

II miejsce ex aequo

Kacper Tukiendorf, Krzysztof Parchan kl. II Gimnazjum Nowa Wieś,
Sport to zdrowie - <https://www.youtube.com/watch?v=UhQq-Dgd1gI&feature=youtu.be>

Mateusz Moskwa, Filip Borych kl. VIIA SP Michałowice
<https://www.youtube.com/watch?v=CzG2vAb9j7c&feature=youtu.be>

III miejsce - Anna Łaskowska i Zuzanna Bomze (Michałowice)

Aktywnie w Gminie Michałowice
<https://www.youtube.com/watch?v=YyiWOC0b5WE&feature=youtu.be>