

Powiatowy Konkurs Profilaktyczny
DBAM O ZDROWIE PSYCHICZNE
zbiór wierszy nadesłanych
na konkurs poetycki
2014



Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
w Złotowie

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal.

© Copyright for Polish edition by **Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal**

Data: 11.04.2015 r.

Tytuł: Dbam o zdrowie psychiczne

Wydanie I

ISBN: 978-83-62831-38-8

Korekta, skład: **Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal**

Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal

ul. Melchiora Wańkowicza 9/6

77-400 Złotów

WWW: www.sensownie.pl

e-mail: sensownie@sensownie.pl

Autor oraz Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal nie biorą żadnej odpowiedzialności za informacje zawarte w tej książce, ich wykorzystanie, za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo i Szkolenia Przemysław Pufal nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.**

Z przyjemnością przedstawiamy zbiór wierszy nadesłanych na konkurs poetycki „Dbam o zdrowie psychiczne”. Jego organizatorem była Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Złotowie przy współudziale Wydziału Oświaty Starostwa. Podsumowanie konkursu odbyło się 10 października 2014 roku, czyli w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego, w Starostwie Powiatowym w Złotowie. Do udziału w nim zgłoszono niemal 90 prac. Jury w składzie: p. Renata Kowalska (kierownik filii CDN Biblioteki Pedagogicznej w Złotowie), p. Halina Pietsch (poetka) oraz p. Katarzyna Szyszka (pedagog PPP-P w Złotowie) wyłoniło laureatów w trzech kategoriach. Podkreśliło jednocześnie wysoki poziom zgłoszonych wierszy i w związku z tym przyznało wyróżnienia wszystkim pozostałym uczestnikom konkursu. Po wręczeniu nagród ufundowanych przez Starostwo laureaci zaprezentowali własne utwory, zdobywając wyrazy uznania poparte gromkimi brawami.

Zapraszamy do lektury, refleksji oraz udziału w kolejnej edycji konkursu!

Koordynatorki - dyrektor Anna Michalska, pedagog Izabela Pufal

Kategoria I:
klasy IV – VI
szkół podstawowych

1 nagroda - Wiktoria Nowak - SP 1 Złotów**Dbam o zdrowie psychiczne**

Aby być w życiu zdrowym,
Nie tylko w duszy i ciele,
Musimy dbać o zdrowie psychiczne
Moi przyjaciele.

Dlatego należy śmiać się i bawić
I uważać, by nikogo nie zranić,
Bo dobre słowo jest ważne dla każdego
Również dla ciebie, mój drogi kolego!

Żeby być dobrym i miłym,
Trzeba się bawić z wszystkimi.
Chodzę na wuef i się uczę wiele,
Wychodzę na dwór, gdy mam taką potrzebę.

Ważne jest, by żyć w zgodzie z kolegami,
Rodziną, a także rodzicami.
Bo gdy szczęście jest wokół nas,
To wtedy milej się spędza czas.

Każdy z nas dobrze wie,
Że dobre samopoczucie znaczy tak wiele,
Więc dbajmy o zdrowie psychiczne,
Bo to jest przecież logiczne!

2 nagroda - **Kołodziej Klaudia** – SP Radawnica

Zdrowa Psychika

Zdrowa psychika każdemu w smak,
Zdrowego myślenia ciągle nam brak.

Nie przejmuj się bzdurami,

Myśl logicznie dniami i nocami.

Niektórzy ludzie mają problemy
psychiczne,

Z tego powodu nie znęcaj się nad nimi
fizycznie.

Choroba nie wybiera

Porządne leczenie chorego wspiera.

Miłego dnia,

Miłej nocy,

Pamiętaj zawsze o psycho – pomocy

3 nagroda - **Alan Łacheta** - SP 1 Złotów

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne
to bardzo ważna rzecz,
by szczęśliwe życie mieć.

Odstaw w kąt smutki i złości,
a wówczas na twarzy
uśmiech i radość zagości.

Sport dla ciała,
to ważna sprawa,
a dla umysłu dobra zabawa.

Umysł również trzeba ćwiczyć,
czytać książki oraz liczyć.

Pozytywnie patrz na świat, to nie taka trudna rzecz,
trzeba tylko chcieć!

3 nagroda - **Marta Muszyńska** - SP 1 Złotów

Zdrowie psychiczne

Zdrowie tyle jest warte
co najcenniejszy skarbiec.
Skarbem też radość jest,
a chorobą bywa stres.

Ciesz się chwilą, w górę skacz
z optymizmem zawsze patrz!
Trzeba siebie akceptować,
kłopotami się nie przejmować!

Dbaj o wygląd, czystość, ład,
a piękniejszy będzie świat!
Pogoda ducha i radość życia
zawsze nas zachwyca!

Nie narzekaj i bądź zuch!
w zdrowym ciele zdrowy duch!
Kto się śmieje i raduje
ten rzadziej choruje!

4 nagroda - **Julia Wrzeszcz** – SP Lipka

Recepta na zdrowie psychiczne

Kto z Was dziś odgadnie
co zrobić, żeby nie być na dnie?
Zdrowym być to ważna rzecz,
pewnie chcesz receptę mieć.
Po pierwsze sprawność psychiczna,
po drugie aktywność fizyczna.
Po trzecie zero stresu,
po czwarte zdrowego jedzenia bezkresu.
Po piąte używek zakazu przestrzegaj
i w towarzystwie na to nalegaj.
Do tego szczypta beztroski
i humor bajerowski.
I uśmiech niech będzie codziennie,
bo wtedy łatwiej Ci będzie.
Lecz żeby nie było za słodko,
rozsądku Ci życzę nierzadko.
Niech oczkiem w głowie będzie,
pozytywne myślenie wszędzie.
A kiedy sił ci zbraknie,
recepty przestrzegaj adekwatnie.
Teraz motto tej historii!
Każdy głupi Ci to powie,
Lecz najważniejsze w życiu jest zdrowie.
Taką radę dziś Ci daję
Drugiej szansy nie rozdaję!

5 nagroda - **Maja Piękoś** - SP 1 Złotów

Gdy Ci smutno, gdy Ci źle...

Gdy Ci smutno, gdy Ci źle,
Weź telefon – pociesz się!
Zadzwoń wnet do przyjaciela,
Jednak gdy on nie odbiera,
Przejdź przecnicę w przód i w bok
I już masz obok jego blok.
On wysłucha zawsze Cię!
Gdy Ci smutno, gdy Ci źle
Wyplącz w ramię jego się!

Wyróżnienia

Maja Banach – SP Lipka

Przyjacielu?

Leżę w łóżku, spoglądając na ścianę,
Mam w sercu wielką ranę.
Ona krwawi tak często.
Ból przeszywa mnie, czuję smutek i żal.
Leżę w łóżku i płaczę.
Czy mu kiedyś to wybaczę?

Gdy patrzę wstecz,
Chcę odgonić te myśli precz.
Bezsilna jestem, płaczu stłumić nie mogę,
Wciąż przeżywam twogę.
Jest już późno,
Próbuję zasnąć lecz na próżno.

Spać mi nie daje ta myśl od miesięcy wielu.
„Prawdę mówił? Czy też kłamał?”
On już mnóstwo serc złamał!
Ten chłopak nie jest księciem
Tylko stworem.
Bardzo paskudnym potworem.

Joanna Chomej - SP Okonek

Przepis na zdrowe życie

Dużo ludzi załamuje się życiem,
poprzez stratę kogoś bliskiego,
palenie i picie.

A ja nie chcę, nie, o nie!
Będę dbała o swe zdrowie,
a papierosy i piwo nigdy nie będą
moim nałogiem, tylko wrogiem,
Wymyśliłam własny przepis,
aby dbać o swoje zdrówko
i zapomnieć o złych chwilach
optymistą bądź od rana,
a szczęścia będziesz miał
co nie miara.

Ucz się ucz, to bardzo pilne,
ale przyjemności też muszą być.
Idź do kina z kolegami i zjedz pizzę
z przyjaciółkami, a znikną twe złe wspomnienia.
Piszesz książki albo wiersze? Tańczysz? Śpiewasz?
I malujesz? To rozwijaj swoje pasje. Raz, dwa, trzy
i poprawisz samopoczucie swe.
Śmiej się „śmiech to zdrowie”,
jak mówi mądre przysłowie.
Biegaj, tańczuj, skacz i ćwicz,
a choroby znikną w mig.
Stosujcie! Dobra rada, to pomaga!

Julia Dzioba - SP Zakrzewo**Dbam o zdrowie psychiczne**

Jesień, to pora niezbyt wesoła.
Deszcz ciągle pada, szarość dookoła.
Każdy markotny i nie w humorze,
tu czekolada niewiele pomoże.

Kiedy za oknem mrok i wichura,
moja twarz robi się ponura.
Więc by się nie dać jesiennej chandrze,
biegam, gram w piłkę, a nawet tańczę!

Na złe nastroje najlepszy jest ruch,
wszak w zdrowym ciele, zdrowy duch!

Izabela Fertikowska - SP 1 Złotów

Uczucia

Czasami jest tak, że kogoś tracimy.

On odchodzi, a my tęsknimy.

Nic na to poradzić nie możemy

I tylko płakać chcemy.

Ale tą osobę zawsze kochamy i wspieramy.

Czasem jest tak, że jest uczucie złości lub radości,

Tylko trzeba umieć przekazywać uczucia.

Podziel się tym co czujesz!

Julia Fidler - SP Śmiardowo

Dobra rada

Zdrowie bardzo ważne jest,
ja mam, dla niego gest.
Zajadam marchewkę,
pomidory i rzodkiewkę.
Rano owsiankę, potem jabłuszko.
Higiena też ważna,
rano myć trzeba uszko.
Włosy wyczesać, schludnie ułożyć.
Koszulę czystą, kołnierzyk wyłożyć.
Zęby szczotkuję i tak pilnuję,
że błyszczą dzień cały,
dotąd mnie jeszcze nie bolały.
A gdy nic mi nie doskwiera,
jadąc do szkoły, trzymam się rowera
i mijam zdrowy, zielony las.
Czy chciałby tak każdy z was?
To dbajcie o siebie,
pilnujcie co jecie,
by można było,
robić co chcecie.
Biegać, skakać, latem pływać
i w dobrym zdrowiu, szczyty zdobywać.

Julia Goska - SP 1 Złotów

Pozytywnych myśli moc

Kiedy zrobisz coś złego,
To przyznaj się do tego.
Lepiej się poczujesz,
To Ci gwarantuję!

Jeśli jesteś zmęczony,
Odpocznij, usiądź.
Wyjdź na dwór, dotleń się,
Od razu lepiej poczujesz się!

Mowa, słowa,
ładnie wyrażaj się,
Bo to spowoduje,
Że uśmiechniesz się!

Pozytywnych myśli moc,
Spowoduje, że dobrze śpisz co noc!

Klaudia Grabowska - SP 1 Złotów

Zdrowie psychiczne

O swoje zdrowie psychiczne dbam
krzyżówki zawsze pod ręką mam.
Swój umysł ćwiczę od rana białego,
kończę u schyłku wieczora mrocznego.
Łamigłówki czy diagramy
Oglądam także edukacyjne programy.
Błahostkami się nie przejmuję,
tylko sprawami ważnymi zajmuję.
Sudoku czasem rozwiązać lubię,
nierzadko trochę się w nim troszeczkę gubię.
Ale liczą się dobre chęci,
więc nic mnie nie zniechęci!
A klucz do zdrowego umysłu jest taki:
być po prostu szczęśliwym i pokazać wszystkim gdzie raki
zimują!

Wiktoria Grygiel - SP 1 Złotów

Moja główka

Jest taka część ciała,
co nazywa się głową.
Bez niej rady bym nie dała,
kieruje moją myślą, ciałem i mową.

Lecz o psychikę dbam sama,
głowa mi tylko pomaga.
Specami od tego są tata i mama,
i ich poświęcona mi uwaga.
Przytulanie, pocałunki,
to najlepsze są sposoby.
Na nerwy, dąsy i smutki
i kolejny dzień różowy.

Więc gdy masz jakieś problemy,
powiedz komuś, nie wstydz się.
Pamiętaj, że my pomóc chcemy
Każdy z nas wysłucha Cię!

Judzińska Klaudia - SP 1 Złotów

PSYCHIKA

Każdy z nas własną psychikę ma,
więc powinniśmy o nią dbać.

Jeden jest bardziej wrażliwy,
a drugi mniej pobłażliwy.

To bardzo ważna rzecz,
by ją chronić i kształtować,
w miarę możliwości godnie planować.
Choć w życiu trudne koleje losu są,
nie wiemy kiedy i co przyjdzie skąd.

Sytuacja życiowa wpływa na każdego z nas inaczej,
bo jeden jest słabszy, a drugi silniejszy raczej.
Emocje wtedy wzrastają
i we znaki innym się dają.

To nie taka łatwa sprawa,
bo łzy lub śmiech emocje nasze stwarza,
więc musimy panować nad nimi,
a wtedy najważniejsze, gdy jesteśmy z bliskimi.

Amelia Kania – SP 1 Złotów

Uczucia

Czasem radość we mnie jest

A efektem uśmiech jest.

Wolność mą cenię też

Prawo to przydatne jest.

Miłość w życiu spełnia się

A efektem „para” jest.

Bez przyjaźni nie da rady

U każdego człowieka przyjaźń to temat „rzeka”.

Czasem przyjdą smutne dni, nie do uśmiechu wtedy mi.

Tęsknota to nie głupota.

Lecz najważniejsze w życiu jest trwałe zdrowie i bycie dobrym
w mowie!

Jakub Kaszubowski – SP Lipka**Jestem zdrowy - jestem szczęśliwy**

Jestem wesoły,
gdy zdrów chodzę do szkoły.
Humor mi dopisuje,
ponieważ przyjaźń kolegów czuję.
Rodzina mnie wspiera,
więc energia mnie rozpiera.
Dbam o swe zdrowie,
każda z bliskich osób to powie.
Rower, piłka czy bieganie
zapewniają mi aktywne czasu spędzanie.
Z przyrodą na co dzień obcuję
zdrowy na ciele i umyśle się czuję
W zdrowym ciele, zdrowy duch,
po prostu taki ze mnie zuch!

Klara Kosecka - SP 1 Złotów

Radzę Tobie

Gdy czujesz, że twoje zdrowie psychiczne pogarsza się, spróbuj porozmawiać z kimś bliskim a poprawi się. Ale żeby już nie zawracać głowy podam od razu inne sposoby. Można tańczyć, odpoczywać i śpiewać i żadnych wyzwania się nie bać. To na pewno ci pomoże, bo po tych wyzwaniach może być tylko lepiej niż gorzej. Więc już wiesz, co zrobić, aby zły humor nie dokuczał tobie i jak zadbać o psychiczne zdrowie.

Klára Kosecka - SP 1 Złótów

Zdrowy sposób na zdrowie

Drogie Panie i Panowie czy wiecie jak zadbać o psychiczne zdrowie? Nie wiecie? No to teraz się dowiecie. Więc na początek krótkie zdanie: „bardzo ważne jest odpoczywanie”. Lecz by nie wołali do nas ciągle „ty leniu” przydałoby się też trochę ruchu, można skakać, tańczyć i biegać byle by na kanapie ciągle nie ziewać. Musisz też o bliskich pamiętać którzy o tobie pamiętają i w trudnych chwilach pomagają. Więc spędź z nimi trochę czasu, wyjdź na miasto, upiecz ciasto, spróbuj też wyjść na zakupy to Ci w mig doda otuchy. Więc jak widać są różne sposoby, dzięki którym nie dostaniesz psychicznego zawrotu głowy, pamiętaj, że o zdrowie psychiczne trzeba dbać i różnych, ciekawych wyzwań nie należy się bać!

Natalia Leszczyńska - SP 1 Złotów

Zdrowie

O zdrowie trzeba dbać,
Nie tylko wieczorem, ale i w ciągu dnia!
O tym zawsze trzeba pamiętać,
By nie złapać wirusów albo przeziębienia!
Trzeba zdrowo się odżywiać,
Jeść owoce i warzywa!
To są zdrowe witaminy,
Dzięki którym mamy dużo siły!

Hanna Michalska – SP 2 Złotów**UŚMIECH**

Gdy piękny uśmiech na twarzy masz,
to znaczy, że o zdrowie psychiczne dbasz.
Serce się wtedy raduje, miłością promieniuje.
Bo cóż ważniejsze jest niż piękny uśmiech,
gdy człowiek zdrowo się czuje.
Taki uśmiech, to tak niewiele,
a radość wokół szaleje.
Tańczy i śpiewa, kręci i skacze,
bo nowe uśmiechy na twarzach zobaczy.
Piękny uśmiech, to tak niewiele,
a wokół świat się raduje i śmieje.

Laura Możdżeń - SP Sławianowo

Odjazdowa Laura to ja

Mam na imię Laura i daję wam słowo,
Jestem osobą na pewno zdrową
Ciężko na ten stan pracuję
Więc codziennie dobrze się czuję
Ćwiczenia fizyczne i ruch to podstawa
Umysłu przewietrzenie to też ważna sprawa
Na świeżym powietrzu często spaceruję
Ruszam się, ćwiczę, nigdy nie próżnuję
Gdy tylko mogę odpoczywam i dużo czytam
Do łóżka kładę się wcześnie, dobrze się wysypiam
Uśmiecham się często, zdrowe zęby pokazuję
Myślę pozytywnie i smutków nie czuję
Nie ulegam namowom kolegów do złego
Np. do zapalenia papierosa, czy wypicia czegoś mocnego
Staram się być zawsze miła i wesoła
Nie martwić się głupstwami, bo czasu na to szkoda
I dlatego ja – Laura
Psychikę mam zdrową
I jestem dziewczyną super odjazdową

Oliwia Pająk - SP 1 Złotów

Psychiczne zdrowie

Psychiczne zdrowie
Psychiczne zdrówko
o mądra główko.
Problemy, kłopoty
przeskakuj jak płoty.
Choć czasem w twą tarczę
psychiki uderza deszcz, grad
i pył, broni cię słowo, jest myśl potok zdań
co cały czas przechodzi przez krtań.
Jak ci czasu brakuje i dalszych oraz bliskich
nie załamuj się, bo załamiesz wszystkich.
Życie to chwila
tak szybko przemija.
Klepsydra czasu z żywota upija.
Lecz żyj chwilą, bo jesteś
jak kwiat rozwijasz się dzięki światłu,
a umierasz przez zaniedbanie,
Lecz powiem ci jedno: psychika,
u człowieka nie znika.

Jakub Pilarski - SP 1 Złotów

Mój Dzień

Codziennie rano, gdy wstaję, przeciągam się leniwie!
Zamruczę sobie radośnie, ziewnę ze dwa razy.
Udaję się do łazienki i myję tam ząbki skwapliwie.
Na śniadanie zjem płatki owsiane bez odrazy.
Bo wiem, że to strawa dobra jest dla ciała i ducha.
Wybrzydzać od rana nie mogę, bo to nikogo nie wzrusza.
Włączę sobie radio, niech piosenka wpadnie mi do ucha
Aby dobry dzień mieć, sprawne ciało i ducha.

Wychodzę z domu radośnie, raźnie maszeruję do szkoły.
Po drodze spotykam znajomych, witają mnie serdecznie.
Rozmowa z nimi krótka sprawia, że jestem wesoły.
Rozpoczynając lekcję muszę się skupić koniecznie.
Ta wiedza zdobyta pomoże mi w życiu –
By było ono łatwe i przyjemne.
Nauka ta pomoże w niezbędnego doświadczenia zdobyciu.

Gdy ze szkoły przychodzę od razu lekcje odrabiam
By wieczór wolny mieć i zadbać o zdrowie psychiczne
Do grania ze mną w piłkę kolegów namawiam.
Po przyjsciu do domu smaczną kolację zjadam.
By dobrze czuć się dnia następnego, kąpiel się przydaje.
Po tak wyczerpującym dniu wieczorem z sił opadam
I w otchłań długiego snu zapadam...

Julia Rittau - SP Lipka

Psychiczne zdrowie

Zdrowie psychiczne to ważna sprawa
Bo z mózgiem bracie to nie zabawa
By sprawnym psychicznie być ...
Trzeba o to wciąż walczyć !

Trzeba krzyżówki rozwiązywać
I alkoholu nie nadużywać
Czytać rebusy umysłowe
Nie wbijać głupot sobie w głowę

Gdy cię kolega z koleżanką
Zaczną frasować jakąś wzmianką
Nie bież do głowy tego sobie
Bo na tym cierpi psychiczne zdrowie

I też nie wolno się zbyt dużo uczyć
Bo równowagę można naruszyć
By być obkutym we wszystkim znacznie
Trzeba na lekcji uważać bacznie

Mama z tatą zachodzą w głowę
Skąd ich córeczka ma taką wymowę
Skąd takie dobre ma wyniki
Jak od nauki robi tylko uniki

Teraz nauka to prosta sprawa
Przed komputerem się zasiada
Z Internetem połączenie
To najnowsze jest uczenie

A może ty nam kolego powiesz na czym polega psychiczne
zdrowie ?

Natalia Szczygielska - SP 1 Złotów

Docień psychikę

Gdy śmiejesz się z innych
I głośno kpisz z niewinnych
Pamiętaj docień psychikę,
a z nią zwiedzisz nawet republikę.
Ten nadmierny stres,
Tylko alkohol, papieros i kres.
Nie ma już nic,
Pozostaje wyłącznie wstyd.
Łudzisz się, że będzie lepiej,
Do życia podchodzisz śmielej.
Lecz zanim przekroczysz granicę,
Cofnij się – na pewno znajdziesz różnicę.
Tamto wspaniałe życie
Lepiej słyszało serca bicie
I nie zapomniało o psychice.
Daj sobie pomoc, wykaż silną wolę
A zyskasz lepszą dolę!
Smutnych wspomnień będzie mniej
I wszystko stanie się OK!

Julianna Trębska – SP Okonek

Dwa obrazy świata

Ja nie chcę patrzeć na to, co robią inni:
mogą palić, brać i pić.
Niszczyć zdrowie:
swoje, innych...
I fizyczne, i psychiczne.
Mnie to nie kusi,
mnie to nie nęci,
a ten obraz w psychice mi mąci.
Ja wolę śmiać się,
pływać, biegać,
ze skakanką za pan brat!
Koleżanki i koledzy,
słowo „asertywność” znamy,
wszystkim chętnie pomagamy,
wciąż gotowi,
ciągle radzi,
czy to wioska, metropolia,
optymiści dookoła.
Pesymistom „cześć” mówimy,
nigdy z boku, zawsze w centrum,
jestem w szkole, metrze, mieście,
Polsce, Anglii, Włoszech, Szkocji,
czy z kurami gdzieś na grzędzie,
zdrowie psychiczne ważne jest wszędzie!

Weronika Trzebiatowska – SP Sypniewo**Zdrowie**

Każdy z nas ma swoje zdrowie.
Jak jabłko ma kolor i smak,
tak robak ma węch i słuch.
Człowiek ma kolor, smak, węch i słuch.
To istota żyjąca i myśląca.
Jak jabłko może zamieszkiwać robak,
tak w człowieku może mieszkać dziwna choroba.
Zdrowie to widoczne i to mniej widoczne,
idą w nierozłącznej parze.
Jak papużki nierozłączki, wiecznie ,
bez końca razem.
Gdy jedno umiera, drugie usycha z tęsknoty.
Robaczywe jabłko po niedługim czasie staje się suche
i pomarszczone.
Tak życie człowieka traci blask i barwę,
bez tchnienia w kolorowej tęczy, która jest wewnątrz nas.
Żyjmy pełnią życia, łapmy dzień każdą cząstką naszego ciała
i duszy!
Żyjmy w zgodzie z naturą i otaczającą nas rzeczywistością!
Wówczas zdrowie, największy nas skarb będzie czyste
i nierobaczywe.

Izabela Woźniak - SP 1 Złotów

Wakacyjne przygody

Koniec roku...

Będzie dużo szoku...

Wiele nowych wspomnień

I cudownych osiągnięć.

Plaża, piasek i cudowne morze,

Po całym świecie miłe chwile wożę.

Zapamiętam ciekawsze dni,

I z wesołą miną wrócę jeszcze dziś!

Olimpia Wódz - SP 1 Złotów

Wiem ile jestem warta

Wiem ile jestem warta – to chyba moja najmocniejsza karta!
I nikt na świecie mi nie powie, że mam zupełnie pusto
w głowie!

Chociaż wielu chciało ochlapać mnie błotem,

Mówiłam im, że to żart z „małym polotem”.

Mówili, że z Ciebie „pusta lala” – słyszeli „chyba źle się czujesz,
lepiej jedź do szpitala”!

Więc jeśli ktoś Ci powie, że masz wartość zerową,

Odpowiedz: zanim coś powiesz, najpierw rusz głową!

A ostatnio nawet zrozumiałam, że zawsze rację miałam.

Sądząc, że jeśli ktoś Ci czegoś zazdrości – będzie Cię
obgadywał bez litości!

Już nie mam pojęcia ile mych łez w poduszkę poszło, zanim to
wszystko do mnie doszło.

Pojmij więc, że jesteś jedyny i wyjątkowy i niech Ci czarne
myśli nie przychodzą do głowy.

Przecież każdą wadę można w zaletę zmienić, a to opinię
o Tobie może całkiem odmienić.

Jeśli słyszysz: jesteś zbyt gadatliwy, ciągle Ci to mówię –
zapisz się na jakiś szybki kurs przemówień!

Oczarujesz wtedy wszystkich szczerozłotą mową i w zaletę
przemienisz wadę ową!

Miej więc poczucie własnej wartości – a pewności siebie każdy
Ci pozazdrości!

Kategoria II:

gimnazja

1 nagroda - **Magdalena Magalska** – Gim Święta

Myśląc pozytywnie

Gdy za oknami deszcz
A w sercu smutek, płacz
Ochota by w nieznane biec
Zapomnieć cały świat.
Wszystkiego mając dość
W labiryncie życia gubiąc się
Od życia dostając w kość
Pokaż że jesteś silna, uśmiechnij się.
Nie ulegaj złudzeniom
Życie to nie jest zabawa
Czasem bywa strasznie
Lecz się nigdy nie poddawaj.

2 nagroda - **Aleksandra Panasiuk** - MOW Jastrowie

SCENARIUSZ ŻYCIA

Codziennie rano, gdy wstaję, oczyszczam swój umysł i duszę.

A później jem śniadanie i obmyślam nowe scenariusze.

Jak spędzić dzień bez nerwów?

Co zrobić by być spokojną?

Jak długo odpoczywać , ile ciężarów podnosić , upadków znosić?

Gdy już wszystko obmyślę, to szybko legnie to w gruzach.

Bo spokój psychiczny przerywa, codziennych uczuć burza.

Raz Sąsiad mnie zdenerwuje,

Raz Siostra mnie skołuje,

Innym razem Mama pocieszy.

Lecz ja to ignoruję,

Bo codziennie coś się dzieje,

A moje zdrowie psychiczne?

Nigdy nie zmarnieje.

Codziennie będzie silniejsze, codziennie je będę testować,

lecz zawsze muszę pamiętać, żeby go nie zmarnować.

Bo to od niego zależy, czy człowiek sam w siebie uwierzy!!!

3 nagroda - Aleksandra Andrzejewska – Gim Łąkie**Zdrowie psychiczne**

Zdrowie psychiczne to ważna sprawa,
o tym zapomnieć nikt nie ma prawa.

Dlatego nie pij, nie pal i nie ćpaj kolego,
bo cię może spotkać coś bardzo złego.

Uprawiać musisz jakiś sport,
na przykład chodzić na tenisowy kort.

Z przyjaciółmi się spotykać,
samemu z problemami się nie borykać.

Bo o przyjaciół trzeba dbać,
często dobrą radę lub uścisk im dać.

Oni nam przecież pomagają,
i o nasze dobro zabiegają.

Pamiętaj także o lekcji robieniu,
żeby nikt cię nie złapał na: „przed komputerem siedzeniu”.

Nauka pomoże ci w przyszłości,
więc niech się teraz nikt nie złości.

Zachowaj sobie w sercu te rady,
żeby nie mieć ze swoją psychiką zwady.

Wyróżnienia

Sandra Buchholz – Gim Zakrzewo

Gorzkie łzy

Łzy są jak słona rzeka,

W której kryje się smutek.

Kiedy spojrzysz w wodę, ujrzysz przyszłość swej
cierpiącej duszy.

A gdy już ją zobaczysz, nigdy nie będziesz tym
samym człowiekiem.

Twoje życie na zawsze się zmieni.

Kiedy uronisz pierwszą łzę, twój piękny świat
zniknie.

Pamiętaj, by cieszyć się każdą miłą chwilą.

Nawet jeśli jutro miałby nastąpić koniec świata, nie
smuć się, bądź szczęśliwy!

Ostatnie dni, ostatni lata powinny być wesołe.

Bez łez jest dużo lepiej.

Nie smuć się, nawet jeśli byłoby źle.

Zajrzyj w głąb duszy i pomyśl o przyjemnych
rzeczach.

Zapamiętaj te mądre słowa!

Kinga Dercz – Gim Łąkie

Prawda o zdrowiu psychicznym, czyli jakie człowiek ma nastroje

Gdy człowiek czuje smutek, może utopić go w zupie.

Najważniejsze na świecie jest zdrowie, każdy człowiek ci to powie.

Zdrowie to też gimnastyka, bo każdy człowiek koziółki fika.

Bez zdrowia człowiek czuje się odrzucony, bo wtedy nie ma siły.

Gdy szłam smutna przez ciemny las, to wtedy płomień nadziei zgasł.

Kiedy doskwiera nam samotność, to z nadzieją zerkamy w okno.

Lecz gdy jesteśmy radośni, to czujemy się, jak weseli po wiośnie.

Gdy mamy w sobie pogodę ducha, nie straszna nam nastrojowa zawierucha.

Kiedy jesteśmy w cieniu zagubieni, szukamy w sobie radości promieni.

Każdy człowiek wie, co czuje, gdy osoby bliskiej w sercu mu brakuje.

Kiedy człowieka energia rozpiera, to złych rzeczy nie pamięta.

Kiedy człowiek ma przyjaciela, to wtedy ma chwile radości i wesela.

Paulina Dunikowska – Gim Lipka**Wiara**

Dokądkolwiek pójdziesz
nieważne jaką pobiegiesz drogą
czy to będzie dolina
czy najwyższej góry szczyt,
za Tobą podążać będą wszystkie wspomnienia
wielobarwny kalejdoskop
te radosne i smutne
nie raz, nie dwa uronisz nad nimi gorzką łzę
gdy już wejdiesz na górę marzeń
na wiary najwyższy szczyt
w ten zaczarowany świat
to stamtąd powrócisz z uśmiechem na twarzy
rozjaśni on serce
wygładzi i wypogodzi
smutkiem zasnutą
pociemniałą od bólu twarz
wróci szczęście, przyjdą
radosne dni, potrzeba tylko wiary
w nowe szczęśliwe dni.

Wiktoria Futerska – Gim Radawnica

Cenny skarb

Zdrowie psychiczne
Jest to skarb cenny,
Który do szczęścia
Jest Ci niezbędnym.

Swe życie bardzo
Sam ulepszasz,
Kiedy o niego
Się starasz i dbasz.

Więc jeśli zdrowy
Psychicznie chcesz być,
Musisz uśmiechać się
I zdrowo żyć.

Bo nic szczęścia
Tak nie psuje,
Jak smutek,
Który psychiczne choroby powoduje.

Milena Glugla – Gim Lipka

Droga zła

Niech Cię, sny zieloniste
Uczą znosić cierpienia
Wszędzie są drogi proste,
Nawet jeśli pójdziesz Sam.
O to chodzi jedynie,
By naprzód wciąż śmiało
Ale pamiętaj: nie zawsze się dochodzi
Tam, gdzie się chciało.
Czasem, niektórym za to biją brawa,
Ale pamiętaj to tylko Twoja sprawa.

Weronika Grabowska – Gim Łąkie

Owoc życia

Istoty ludzkie, które nie potrafią cieszyć się dniem codziennym,
Swoje ciało traktują jak fabrykę eksperymentów .

Nie oddychają świeżym powietrzem,

Nie szanują swego ciała .

Nie potrafią przynosić owoców życia .

Złym człowiekiem jest człowiek

Nie dzielący się myślami z drugim,

Który nie otwiera się przed nikim

I nie potrafi dostrzec negatywu swych myśli.

Zdrowy człowiek umysłowo

Cieszy się z małych rzeczy

I czuje tętno swego serca.

Szanuje swoje ręce,

Które nie są obojętne bliskim osobom.

Owocem życia jest radość.

Człowiek, który nie szanuje siebie

Szczęścia nie zazna.

Jego „bycie”

Nie będzie miało żadnych owoców pracy,

A życie owy człowiek

Przymusowo nazywać będzie szczęściem.

Stanisław Grabowski – Gim Lipka

List od kujona

Hej, drogi oprawco,
Nie obchodzisz mnie.
Piszę ten list,
Ucząc się na test,
Nosząc staromodne kujonki,
Hodując świerszcze.
Znam Cię.
Myślę, że lepiej, niż Ty sam.
Jesteś słaby.
Słaby jak mały,
Szczekający ratlerek.
Więc śmiało. Wyżyj się. Uderz mnie,
Wrzaśnij "debil" na cały świat.
Mam cię gdzieś. Śmiało.
Wrzuć mnie do śmieci.
Zwyzywaj jak tylko potrafisz.
Oby tylko małego mózdzku Ci wystarczyło.
Niech wszyscy słyszą,
Obgaduj, pluj, kpij. Uderzaj z tyłu.
Możesz zrobić co chcesz.
Bądź wężem.
Zamień w proch. Wysadź. Zadźgaj. Pogrzeb żywcem.
Ale wiedz jedno.
Nie obchodzisz mnie.

Stanisław Grabowski – Gim Lipka

Zwykłe cięcie

Sieć naczyń pod skórą.

Zawiła, delikatna.

Tak łatwo ją zerwać.

Wystarczy zwykłe ostrze.

Dotknie skóry.

Naciśnie.

Mocniej i mocniej.

Zdeterminowanie wbije się w skórzane mury.

A krew,

Jak płynne rubiny,

Jak martwi obrońcy.

Uleci.

Popłynie.

Wypadnie z wyłomu.

Zabierając ze sobą ból, marzenia.

I życie.

Karolina Hamulczuk - MOW Jastrowie

WSPÓŁCZESY CZŁOWIEK

Świat nieustannie się zmienia, nową technologię ogarnęła
Nasza Ziemia,

A człowiek wciąż gdzieś gna i o zdrowie mało dba.

Niby jest jak głaz, niby przyjacielem innych może się stać,

Niby niezależny, niby taki współczesny.

Gdy Go wszystko przerasta, stres dopada, gdy przyjaciel nie
pomaga,

Gdy emocje górę biorą wtedy człowiek nie jest sobą.

Bywa, też i tak ,że poczucie bezpieczeństwa tracisz,

Sensu życia gubisz ścieżki.

Myślisz, że problemy nie mają żadnego rozwiązania?

I, że wszyscy są przeciwko Tobie?

To Mowianka Ci podpowie - jak dbać o psychiczne zdrowie!

Wsiądź na rower, tańcz, pływaj, śpiewaj i zdrową żywność
wybieraj!

Czerp energię z działania, pomagania, z ludźmi przebywania
i słońca na niebie

Kształć Swój charakter,

Wymagaj od siebie to złe zdrowie psychicznie nie dopadnie

Ciebie!!!

Ewa Kajewska – Gim Łąkie

Życie wieczne?

Czasem jest dobrze, a czasem jest źle.

Ale... po drodze są różne barwy tęczy.

Czekałam na nie.

Jednak czasem, nawet kiedy nadeszło słońce, czułam się niedobrze.

*

Cały świat stanął mi na głowie.

Kiedy dowiedziałam się o Tobie.

Wiara uczyniła cuda.

Choćby sama.

Trwam i jestem, bo mam nadzieję.

Trwam, bo czekam na życie wieczne

Krzysztof Kamiński – Gim Łąkie**Powrót żołnierza**

Zmęczone oczy, kolejna noc na warcie,
Słońce tuli promienie ku zachodowi,
Zapada zmrok, Świat powoli zasypia
A Ja?...

Siedzę samotnie w okopach,
Przedemną rozciąga się dolina.
Gdzieś w dole wypatruję wroga,
Lecz nie widzę go. Za mną obóz,
Żołnierze wiodą tam spokojne życie,
W tym krótkim czasie wiedzą, że mają ochronę,
Czują się bezpiecznie a cała odpowiedzialność spada na mnie.
A Ja?...

Siedzę, moją towarzyszką jest broń,
Wiem, że muszę ją szanować, bo to ona jest moim wsparciem.
Nie mam już przyjaciół,
Pochowałem ich po ostatniej misji.
Rodzina, nienawiść, przemoc i chęć zemsty...
Tylko to utrzymuje mnie przy życiu.
Co noc widzę twarze przyjaciół, którzy polegli.
Oni są w lepszym świecie.
A Ja?...

Koniec misji, wracam do domu...
Nie wiem co góruje nade mną? Stres? czy radość?
O tak, zobaczę najbliższych,
Ale Ludzie żyją tu całkiem inaczej.
A Ja?...
Czy będę umiał się odnaleźć?

Weronika Wiktoria Kowalska – Gim Łąkie

Czasami bywało tak, jakby płonął cały świat,

Zdrowie przemija,

Wiara odchodzi,

Samotność przychodzi,

Wsparcie ucieka,

Przyjaźń przenika,

Stres uzależnia.

Dlaczego?

Gdyż jesteśmy słabi i nie mamy na nic sił,

Nie wiemy, co robić,

Dokąd iść

Do kogo się udać?

Kiedy nie ma już ratunku

Pozostaje tylko smutek i cierpienie

Mały promyk nadziei mi daj, Mamo.

Iskrę, która ogrzeje mój lęk.

Wtedy nie spłonie mój świat!

Paweł Król – Gim Radawnica

Zdrowa psychika

Zdrowa psychika jest jak kwiat,
Raz jak świeży i pachnący a raz
smutny
i więdnący.

Kiedy problem mam z myślami,
Rozwiązuję go z rodzicami.

Kiedy masz kogoś bliskiego,
Skieruj się z problemem do niego.
Wtedy odejdą smutki i złości,
A to wszystko z prawdziwej miłości.

Kamila Kucharska – Gim Lipka

Okno do młodości

Spójrz przez okno do ogrodu
Tyle kwiatów w nim rośnie
Ty biegałeś w nim za młodu
I dawałeś życie wiosnie.
Spójrz przez okno do ogrodu
Takie piękne jest tam kwiecie
Ty wąchałeś je za młodu
I dawałeś radość lecie.
Spójrz przez okno do ogrodu
Tyle liści jest na ziemi
Ty skakałeś w nich za młodu
I cieszyłeś się z jesieni.
Spójrz przez okno do ogrodu
Wszystko pod białym płaszczem ginie
Ty tuliłeś go za młodu
I dawałeś ciepło zimie.
Będąc starszym już człowiekiem
Wiesz, że wszystko się nie zmienia
Lecz jestem pewna w stu procentach
Że nie zmienią się wspomnienia.

Malwina Kulińska – Gim Lipka**Z notatnika**

Nie umiem przy Tobie pisać wierszy,
Jakże piękna to ułomność.

Słowa pulsują niby światło tętnicy,
Lecz zdaje się, że już tylko
Występna śmierć potrafi się wysłowić.

Noc bywa zdradliwa:
Ciało wyświeca sny
Jak gwiazda żywa.
Rozjarzony łuk ciała
Co przecina arterie ciszy
Najszczęśliwszy uśmiech
Jak pobożne życzenie
I dłoń – bo ile też trwogi
Niosą ze sobą gesty.

Najmilsza

Jakże to strach – ten wymyślony kuglarz –
Mimochodem żarty sobie stroi,
Sprawdzając niepewność słów –
A zatem: ileż to znaczy istnieć?

Natalia Kwaśniak – Gim Lipka

Miłość

Miłości nie unikaj.

Nie znaj zazdrości.

Nie kochaj kto nie wart Twojej miłości.

Serca nikomu nie oddawaj w ofierze.

A gdy pokochasz to kochaj szczerze.

Gdy zajdzie dzień naszej przyjaźni,

Zdradliwa miłość rozłączy nas.

Nie do utraty sił – to miłość.

Kto raz spojrzy w Twoje oczy,

Ten za tobą jak cień kroczy.

A kto ślady twoje zgubił,

Ten o Tobie marzyć lubi.

Bo serce jest po to,

By ranić tęsknotą.

Joanna Kwiatkowska – Gim Łąkie

Kiedy będąc w domu
zastanawiam się nad sensem życia,
wspominam wszystkie dobre i złe chwile przeżyte wspólnie
z najlepszymi przyjaciółmi.

Wyciągam wniosek:
lepiej iść przez życie
wspólnie z kimś,
nigdy nie samemu.

Chcę dążyć, chcę spełnienia marzeń,
małymi skutecznymi
krokami działać.
Nie interesują mnie duże kroki,
po których mogę niczego nie osiągnąć
Chcę być i iść!

Ismena Lach – Gim Lipka

Jestem

Mam czternaście lat

Nauczyłam się ciszy

Cichutko płaczę, cichutko myślę

Cichutko czuję.

Może dlatego nie widzisz, że proszę.

Mam czternaście lat

Nauczyłam się stąpać

Stąpać cichutko, powoli, niepewnie

Nieśmiało biegnę

Może dlatego nie widzisz, że uciekam.

Mam czternaście lat

Nauczyłam się mówić

Szeptać o ptakach, o gwiazdach, o niczym

Bezgłośnie krzyczę.

Może dlatego nie widzisz, że mówię.

Otwórz oczy!

Zobacz!

Jestem tutaj!

Jestem...

Anastazja Lisowska – Gim Łąkie

To jest koniec czy początek?

Stoję sama na środku drogi
i... myślę, czy to jeszcze ma sens!
Ten smutek, ten stres, ta udręka,
którą wywołuje to straszne uzależnienie...

Na mojej twarzy już nikt
Nie zobaczy uśmiechu,
Radości w oczach i miłości...
Jestem samotna i wyczerpana ...

Ale kto? Kto mi pomoże?!?!
Rodzina? Przyjaciele? Czy może wiara w Boga?!?!
Nic i nikt mi nie pomoże, bo to
Jest już koniec...

Za współczucie innych dziękuję...
Ale teraz, mówię - „Do widzenia”
I odchodzę wysoko w chmury...
Na spotkanie z Bogiem
Który osądzi moje czyny...
Może tam odnajdę prawdziwą siebie
I zdrowie psychiczne...

Magdalena Magalska – Gim Święta

Z życia wzięte

Każdy z nas błądzi w labiryncie życia,
Nikt nie ma łatwo, nie ma w tym nic do ukrycia
Weź się w garść i rozwiąż ten dylemat
Życie to nie bajka, to nie gra, to nie teatr.
Wszystko ma swój początek, swój koniec, swe znaczenie
Zapamiętaj jedno - nic bez powodu się nie dzieje
Rodzisz się by żyć, żyjesz by umierać
Życie jest jedno kolego, nie zmarnuj tego.

Artur Małasznia – Gim Łąkie

Dlaczego ja?

Tęskno mi za Tobą, lecz zarazem jestem szczęśliwy.

Lubiłem patrzeć w twoje oczy, ale nie zawsze potrafiłaś mnie zrozumieć.

Jesteś jak lato, które co roku przynosi wykwintne zbiory.

Twoja „twarz brzmi znajomo” tak jak pierwsza dziewczyna z czasów dzieciństwa.

Lubię obnażać się w twych słowach, lecz nie zawsze wychodzi Ci to najlepiej.

Jesienne spadające liście przypominają mi pierwsze spotkanie z Tobą, które jak się okazało "spadło"

i się nic nie wydarzyło,

Dlaczego to ja musiałem zostać skrzywdzony przez los ?

Dlaczego to ja muszę cierpieć, dlaczego to ja muszę zaspokoić swe smutki ?

Los jest okrutny, a przy Tobie czułem się bezpiecznie, ale to już minęło , nie ma już nic.

Jestem **sam**.

Sam ze swoimi problemami.

Muszę dać radę, przyjdzie czas na inną miłość, lecz nigdy już nie spotkam takiej drugiej osoby, która śni mi się po nocach, była to moja wymarzona.

Dziękuję Ci za te wspaniałe chwile!

Aleksandra Piątkowska – Gim Zakrzewo

Dusza pogrążona w rozpacz

Czasami płaczę.
Zastanawiam się, co swymi oczyma zobaczę...
Co stracę?
Co jestem gotowa zyskać?
Pytania jak pytania...
Lecz jak tu nie dopuścić do opętania?!
W mym sercu jest pustka, a w umyśle chaos.
Jak to się stało?
Przychodzi niezapowiedzianie,
a odchodzi gwałtownie.
Tym razem nic tu po mnie...
Mam swoje paranoje,
Swoje lęki, tęsknoty, udręki.
Dziś ta rozmowa z matką
nie jest już zwykłą gadką...
I coś wam powiem –
Chociaż twardo na nogach stoję,
czasami piszę wiersze.
Jedyny Bóg wie, co jeszcze.
Czasami uderzam pięścią w ścianę,
przy tym nikogo nie ranię.
Dziś wieje lekki wiatr.
Czuję, że w mym sercu czegoś BRAK.

Kacper Rembecki – Gim Łąkie

Moje cztery ściany

Siedzę sam w czterech ciemnych ścianach

Smutek nie odstępuje mnie na krok

Wszystkie problemy mnie przerastają

Do moich czterech ścian nie dociera słońce

Nie ma okien

Nie ma mebli

Nie ma nic

Są tylko cztery ściany i Ja

Ja sam

Całkiem sam

W ciemnych czterech ścianach umrę sam.

Piotr Rembecki – Gim Radawnica

Zdrowa psychika

Akceptuję siebie samego,

Jak również każdego.

Dobrze się czuję,

Kiedy dużo pracuję.

Lubię ludzi z mojego otoczenia,

Mam przyjaciół do niezastąpienia.

Na siebie biorę ciężar cały,

Wiem, że nie jestem doskonały.

Robię co lubię,

I nigdy się nie gubię.

Tak u mnie będzie,

Jak lepszej psychiki przybędzie.

Iga Ryngwelska – Gim Lipka

Paranoja

Zostałam sama,
Sama z Demonem
Słyszę cichy szept, słyszę go wyraźnie
„Jestem przy Tobie chociaż mnie tu nie ma.”
Wydyszał mi to w kark, a fala zimna
Ogarnęła mnie zewsząd
Nie było to zwykłe zimno – orzeźwiające
Wręcz przeciwnie
Śmiercionośne
Zaciska swe długie palce na moich przegubach
Wyrywam się, choć nawet nie drgnęłam
Krzyczę głośno, ale nie otwieram
Przy tym ust
Płaczę obficie, lecz moje policzki są suche
„Wrócę tu jeszcze” – powiedział
I zniknął
Niestety wyobraźnia została...

Weronika Schauer – Gim Lipka

Kotwica

Spójrz, widzisz to?

To kotwica.

Moja nadzieja na miłość.

Nigdy wcześniej nikomu nie mówiłam.

Tylko moje serce znało jej znaczenie.

Ale... Ale teraz chcę żebyś Ty je poznał.

Kotwica jest moją nadzieją na miłość.

Kiedy rozpadam się na kawałki i chcę się poddać.

Wciąż mam tę jedną nadzieję.

Schowaną gdzieś głęboko w moim sercu.

Tę, która mówi, że nie staram się wystarczająco.

Ona wciąż jest zatopiona na dnie oceanu.

I przypominam sobie.

Nie mogę się poddać.

Nie – dopóki trzymam ją w ramionach.

I ochrania przed światem.

Kotwica przytłacza mnie.

To stała nadzieja na coś.

Na kogoś kogo nie mogę znaleźć.

Ochronia mój statek przed zatonięciem.

Dzięki temu nie upadnę.

Kotwica mnie ocali.

Weronika Schauer – Gim Lipka

Samobójcy

Pytasz, kim są samobójcy?

Samobójcy – aniołowie, którzy chcieli żyć na Ziemi.

Ale świat i ludzie ich krzywdzili.

Tak mocno i skutecznie.

A oni nie byli odporni na ból.

Przeciwnie – rysowali kreski na nadgarstkach.

Kreski, które były ich kodem.

Kodem by dostać się do nieba.

Gdzie krzywda ich nie zastanie.

Gdzie będą radośni.

Chcieli tego, chcieli odejść.

Nasz świat nie ma miłości.

Nasz świat umiera.

Zabijali się sami o tym nie wiedząc.

Oddychali powietrzem o nieznanym składzie.

Opowiedzieli już swoją historię.

Odeszli do miejsca, gdzie czeka ich wieczna radość.

Tego właśnie chcieli prawda?

Malwina Serówka – Gim Lipka**ZASTRZYK**

Szczęście, widziane w oczach,
Bezpieczeństwo, czute w dłoniach,
Złość, słyszana w słowach,
Załamania, okazane w czynach.

W naszej głowie toczy się mętlik,
Przechodzisz korytarzem zastanowień,
Czujesz niebezpieczeństwo,
Uciekasz od rozsądku, Gonisz za uczuciami.

Wpadasz w zaulek załamania,
Boisz się,
Jednak musisz iść, Musisz wyjść,
Znowu spojrzeć strachowi w twarz.

Chodź, podaj mi rękę,
Ty uciekasz, ze strachem,
Kolejne nieznane drogi,
Od dzisiaj klęską stała się codzienność.

Gubisz się we własnych myślach,
Próbujesz odciąć się od rzeczywistości,
Nagle czujesz coś nieznanego...
Zastanawiasz się.

W myślach słyszysz tylko kilka słów;
Chodź, zaufaj mi.
Od dzisiaj będziemy szli razem,
Ze szczęściem, za rękę.

Paulina Talewska – Gim Zakrzewo

Jutro

Chodzi po świecie
Niepewne Jutro
Co dzień na przemian
Zmieniając futro.

Gdy ma dzień marny
Bierze z wieszaka
Futerko czarne
Ze skóry jaka.

Rude futerko
Piękne ubiera
Kiedy swym sprytem
W lisa się wciela.

Ma też tygrysa
Futro wspaniałe
Na dzień, gdy Jutro
Zdobywa chwałę.

A gdy wesołe
Już nadejdą dni
Ze smutnych futer
Jutro sobie drwi.
Jutro to życie
I nasza przyszłość
Lecz jaka – kto wie?
Z pewnością ja nie.

Julia Tomasik – Gim Zakrzewo

Kocham się w Tobie

Minęły już dwa lata odkąd uświadomiłam sobie, że kocham się w Tobie.

Czekam i czekam i doczekać się nie mogę, by powiedzieć Ci: „Kocham się w Tobie”.

Lecz straciłam swoją szansę, co ja teraz zrobię?

Wiem tylko jedno: Kocham się w Tobie.

Odebrano mi Cię, lecz uczucie moje odejść nie może, a to wszystko przez to, że kocham się w Tobie.

Słów tych powiedzieć już Ci nie mogę, ponieważ ułożyłeś życie sobie.

Więc ostatnio raz powiem to Tobie, ale w mojej głowie: „Kocham się w Tobie”.

Kategoria III: szkoły ponadgimnazjalne

1 nagroda - **Zyta Łukaszczyk** – CKZiU ul. 8 Marca Złotów

W poszukiwaniu szczęścia

Szczęścia nie kupisz w żadnym sklepie
Nie możesz go ukraść ani dostać
Szczęście to branie życia całymi garściami
Dzielenie się nim z osobami na których nam zależy
Bycie sobą i tolerancja dla innych ludzi
I gdy nawet coś nie układa się nam
Zgodnie z planem i pomimo łez nadziei
Szczęście to spoglądanie na życie ciepłymi barwami
Wybaczenie tym którzy nas zranili
Dawanie uśmiechu tym którym go brak
Więc jak sam widzisz szczęścia nie dostaniesz od tak
Szczęściem może być muzyka towarzysząca nam
Zainteresowania dzięki którym się rozwijamy
Pies który codziennie czeka na nas pod drzwiami
Może to być przyjaciel który rozwesela nas
Prezent od serca słońca blask
Ulubiony film ptaków śpiew
Porannej kawy smak
Uśmiech dziecka
Tak wiele do szczęścia nie potrzeba
Tak więc człowieku nie narzekaj
Uśmiechaj się i uśmiech rozdawaj światu
Bo wszędzie go brakuje
A co najważniejsze to nic nie kosztuje
A może choć na moment uszczęśliwić może

2 nagroda - **Katarzyna Gądek** – CKZiU Jastrowie

Dobry dzień

Kiedy rano wstaję, widzę w oknie słońce,
Które jest świejące i nadmiernie gorące.
Pozytywny dzień mnie czeka,
Szkoda, że czas tak szybko ucieka.

Kochająca mama wita mnie,
Z czego bardzo cieszę się.
Mam bliskich przy sobie,
Pełen entuzjizm w mojej głowie.

Pies merda ogonem,
Chyba się cieszy z radości też mojej.
Pożywne śniadanko dziś sobie pojem,
Olbrzymi apetyt mam dziś - za dwoje.

Czas wyjść, przywitać ten dzień gorący.
Ja wciąż mam uśmiech z buzi nie schodzący.
Mijam dziś ludzi na ulicy,
Straszny dziś gwar na dzielnicy.

Ja dalej podążam z uśmiechem na twarzy,
Nie zważając na to, co się dziś wydarzy.

Tak czas wymyka się spod kontroli.
Ja nie myśląc o tym - ideę powoli
By cieszy się dniem,
Który dziś tak miło przywitał mnie.

Myśl pozytywnie
Z każdym dniem.

3 nagroda - **Bartłomiej Pasiecznik** – CKZiU Jastrowie

Szczęście jest blisko

Dziś piękny dzień, słońce ładnie świeci
Niesie uśmiech, a nikt nie jest przeciw
Lekki wiaterek roznosi zapach świeżego prania
Które przed chwilą rozwiesiła mama

Jest spokój i cisza
Siedzę przy tej kartce
By napisać Wam o tym, co czuję naprawdę

Czuję radość, czuję szczęście
Myślę pozytywnie, jestem chyba w transie
Ale nie wiem, czy to dziwne

To co lubię, to pisanie
To co słucham, to harmonia
Jak spokojna woda
Która spływa po moich dłoniach

Kocham życie, takie jakie dostałem
Wykorzystuję każdą chwilę
Nie przestanę robić tego, chociaż nic na siłę

Nie wątpię
Odkrywam nowe możliwości
Nowe aspekty życia z przyjaźni i miłości

Chcę przekazać Wam, że nie warto się smucić
Dostrzegaj zalety wśród miejsc i ludzi
Bo wszystko jest możliwe
Choć zależy to od Ciebie
Szczęście jest blisko – tego jestem pewien

Wyróżnienia

Patrycja Bogdanowska - CKZiU Jastrowie

JESIEŃ

Już za chwilę
lecz nie jeszcze
zamiast słońca
będą deszcze

I obudzi się do życia
Jesień złota znakomita
Liście lecą
deszczyk pada
bo to Jesień zapowiada

Złota piękna aksamitna
jak co roku wyśmienita
Będzie wiało
Bedzie padało
- i to nie mało!

Lecz nie boimy się Jesieni
i do szkoły
chętnie Igniemy
Lecą kasztany
leca żołądzie
to na pewno
piękna jesień będzie!

Liście spadają
i na ziemi się układają
żółte czerwone
to kolory bardzo typowe

Natalia Borkowska - CKZiU Jastrowie

Marzenia

Marzenia to skarb, który określa człowieka ile jest wart.
Marzenia dają cel na przyszłe życie,
to szansa na przyszłość w dobrobycie.
Dzięki marzeniom świat staje się lepszy
a każdy problem staje się lżejszy.
Człowiek powinien marzyć
bo to o czym myśli, może naprawdę się zdarzyć.
Dbaj o marzenia, kreuj je w głowie,
w marzeniach nikt Ci nie podpowie.
Żeby coś mogło się zdarzyć, trzeba dużo marzyć.
Marzenia są jak wiatr, unoszą się
i są wolne jak na niebie ptak.
Marzenia realne mogą zmienić życie diametralnie.
Wszystko jest możliwe, marz a spędzisz życie szczęśliwie.
Trzeba mieć zawsze nadzieję, nawet wtedy jeśli wiatr prosto
w oczy zawieje.
Marzyć można o wszystkim nawet o mieście paryskim.
Wszystkie marzenia są do spełnienia.
One wyobraźnię kreują i na twarzy uśmiech malują.
Czekając na lepszy czas myślimy o naszych snach,
Czas szybko umyka, lecz czar marzeń nigdy nie znika.
Nie pozwól oddać się tęsknoty, możesz marzyć – wiesz o tym.
Kiedyś nadejdzie taki czas, gdy spełnią się marzenia każdego
z Nas.
Życie polega na tym żeby szczęście garściami brać.
Marzenia spełniają się tylko wtedy - gdy tego bardzo
pragniemy.

Józef Czachór - CKZiU ul. 8 Marca Złotów

Rolnikiem być

Rolnictwo – to jest bardzo pracochłonna praca

Nie raz się kosi trawę

A nie raz się słucha muzyki

Czasami na targi Agro Show się jedzie

A czasami napisze się jakieś wierszyki

Zboże – jest jak chleb

Trawa – jest dla zwierząt

Kwiaty – są dla kobiet

A w rolnictwie zawsze trzeba coś tworzyć

Myśleć co by się zrobiło później

Żeby świat polepszyć

Żeby było lepiej

Lecz zacznie się czas żniw

I trzeba wtedy stogi układać

Z żółtej jak słońce słomy

A zboże – jest jak chleb

Zamknięty w ziarnie

Lecz trzeba ziarno przerobić

Żeby był piękne i dorodne chleby

Rolnictwo – to jest bardzo pracochłonna praca

Karolina Drożdżowska – CKZiU Jastrowie

Daj się porwać marzeniom

Marzenia jak wiatr ulotne są
jak chwile radosne i usta zazdrosne.
Kiedy jedno drugie miłością darzy
nie wiadomo co się w przyszłości wydarzy.
Pięknymi chwilami żyj
a te złe przemieniaj w pył.
Ciesz się każdą chwilą swą
a swoją twarz ukrywaj złą.

Przyjaciela w sercu masz
więc nie martwisz się o co grasz.
Bez przyjaciela smutno jest
przyjaciel pocieszy Cię.
Gdy Ci w życiu idzie źle
poda Ci pomocną dłoń
byś się cieszył każdą łzą.
Z nim odpłyniesz w siną dal
od problemów codziennego dnia.

Człowiek młody o czymś marzy
o miłości i zabawie.
Człowiek stary miał marzenia
grupę wnuków i spełnienia,
Swoich skrytych w głębi marzeń
wynioskować komuś darzy.
To co było już nie wróci
więc żyj tym co los dać musi.

Jakub Fidler – ZSE Złotów

Kapsuła czasu

Moje matowe wschody i zachody nad niemowlęcym łóżkiem
Pierwsze rymy, gwizdy, sznurowanie i pierwsze zdarte łokcie

Niedorzeczne sny, które lubiłem obracać w żart na lewą stronę
Kłótnie kleksy na kołnierzu koszuli starszej od właściciela

Jestem gotów zamknąć karty niedokończonego pamiętnika
I stanąć w szranki z zaciśniętą mocno na skroni koroną

Pokreślony skorowidz z adresami wypełniony po brzegi
owadami
Zawsze będzie czekać na kolekcje wzruszonych pań i mężnych
panów

A kiedy sobie myślę, że to już ostatnie podrygi deszczu mojego
życia
Zapalam lampion, zamykam oczy i pozwalam mu odlecieć
w ciszy

Moje dumy to wspomnienia, o których teraz już nikt nie
pamięta
Sam ja ulepiłem, ja będę pamiętał

Jakub Fidler - ZSE Złotów

Po ciężkim dniu

A kiedy mamy już pełne brzuchy
I zimne noski maczane w mleku
Wśród swoich szukamy otuchy
Nie ma na smutek lepszego leku

Jak zawsze przy studni się spotykamy
Tańce o wrzasku, śmiechu koszyki
I nowe blizny na ciele zbieramy
Te ślady na ziemi to nasze wybryki

Rumieńce na twarzy, zadziorne kocięta
Odciski na stopach, za długie rękawy
To nie jest już dla nas bogata przynęta
Dorosnąć czas trzeba, to koniec zabawy

Zmarszczki i rysy się zaznaczyły
Bufiaste koki zapięły plastikiem
Drewniane koniki się dawno skończyły
Te ślady zostaną przeszłości wybrykiem

Po ciężkim dniu, kiedy noc już nadejdzie
W bieli pościeli, błękitów obrazem
Znikną waśnie, wzruszenie przybędzie
Wtuleni powiemy: jesteśmy znów razem

Aleksandra Gwiazdowska - CKZiU Jastrowie**WESOŁA SZKOŁA**

Wakacje minęły, jak jeden dzień
Dziś w szkole jestem – to chyba zły sen
Znów słyszę dzwonek i idę na lekcje
I wtedy udaję, że mam dysleksje

Lecz słyszę dzwonek, znów się raduję
Lecę do sklepu by kupić słodczy górę
Wciąż gumę żuję i coś czuję, że zaraz ją wypluję

Jestem spóźniona - lecę do klasy
Lecz słyszę tam jakieś szумы, hałasy
Wchodzę i widzę, tam tańce i śpiewy
Czuję, że zaraz dostane migreny

Pani mnie pyta, lecz boli mnie głowa
Ja boję się tego - pusta ma głowa
Udaję, że boli, ściemniać próbuję
Lecz Pani dalej pyta, nie odwołuje

Mruczę coś, jęczę - lecz wszystko na nic
Ona jedynekę chce mi postawić
Muszę się bronić, próbuje coś działać
Takie głupoty, że szkoda gadać

I słyszę znów dzwonek i szczęście wraca
Rola ucznia - to ciężka praca!

Mam tego dosyć, nie chcę tu wracać
A to dopiero jest pierwsza klasa
Idę do domu i rzucam plecak
Nie chcę tam wracać - a znów mnie to czeka

Jacek Janiszewski - CKZiU Jastrowie

Moja Miłość - Lech!

Tej! Jestem kibicem Lecha na dobre i na złe,
Wspieram go gdy jest dobrze i źle.
Na mecze jeżdżę, kilometry pokonuje,
Drużynę ukochaną mą dopinguje.
Choć często jest źle nie poddam się!
Bułgarska to nasz drugi dom,
Tu zbieramy się dopingujemy go!
Doping, race i oprawy.
My Lubimy te zabawy!
Lech jest moją miłością, moim życiem, nałogiem,
Jestem kibicem i kar się nie boje.
Nie liczy się to kim jestem,
Nie liczy się to co robię,
Kocham te barwy i ten klub.
Niebiesko-białe barwy to rzecz święta,
Każdy kibic o tym pamięta,
Dwa Skrzydełka w herbie mamy,
Za nie życie oddamy,
Poznań to nasze miasto,
Lech to nasze życie,
To kochamy, to lubimy, tego się nie wstydzimy.
Miejsce spotkań fanatyków
Nie zależnie od wyników,
Kocham Ten Klub,
Do Śmierci, aż po grób!

Nicole Jasioneck - CKZiU Jastrowie

Wersy pełne emocji

Na głośnikach leci rap,
Kocham te wersy, one dają mi znak.
Motywacji dzisiaj dużo mam, **więc**
Siedzę w pokoju sam na sam.
Wtapiam się w beat te słowa
Dodają mi siłę, by lepszym być.
Rap jest wszędzie,
Czy w telefonie, czy na sprzęcie,
Poza domem zakładam słuchawki
I wjeżdżam w rap - bo **kocham** te zajawki.
Ściemy wam nie walę, bo rapuje doskonale.
Ta muzyka zmienia wartości
I nie mówię o dragach,
Które robią z mózgu ości,
Bo znam też takich gości,
Którzy pomylili swoje wartości.
Ja idę swoją drogą - nie zważając na nikogo.
Mam swój cel i do niego dążę,
Ta muzyka - to mój przyjaciel po tej ciężkiej drodze
I mam skryte nadzieję, że nigdy nie pobłądzę,
Bo życie jest wielkim darem.
Nie zawsze było wspaniale,
Usłyszysz to na głośnikach
To jest **rap!**
To jest ta moja muzyka.

Katarzyna Jędrzejowska - CKZiU Jastrowie**Przyjaźń**

Mój przyjacielu
Dziękuję Ci za to, że jesteś przy mnie
Gdy czuję się sama, jesteś moim cieniem
Gdy płaczę, jesteś moim ramieniem
Gdy się smucę, jesteś moim uśmiechem i pomimo słabości,
lęków, wad
Czuję, że przy Tobie pięknieje świat
Pomagasz mi wzbić się ku pełnemu szczęściu
I prowadzisz za rękę na bezpieczny ląd
Pytasz mnie, dlaczego tak cię cenię?
Sama tego nie wiem
Lecz wiem jedno, że jesteś skarbem ponieważ...
Jesteś węzłem, który łączy lecz nie zniewala
Jesteś przyjacielem, ponieważ jesteś jak brat, który upomina -
ale nie upokarza
Przyjacielem, ponieważ jesteś sercem, które kocha - lecz do
niczego nie zmusza
Dlatego mój drogi przyjacielu...
Chcę Ci podziękować za Twe wielkie serce
Za czas, który mi poświęcasz. Zaufanie, którym mnie
obdarzasz
Za ten codzienny uśmiech, który goi wszystkie rany
Ty jesteś jak promyk słońca, gdy pada deszcz
Jesteś jak cień w upalne lato
Ty po prostu jesteś ...
Dla mnie wszystkim, co dobrego w życiu może się przytrafić
Mój kochany przyjacielu - po prostu ...
Może jednak wystarczy samo
„DZIĘKUJE, ŻE JESTEŚ!”

Aneta Kiernicka - CKZiU Jastrowie**Uśmiechaj się szeroko**

Uśmiech jak szczęśliwa koniczyna
Cztery płatki raz na milion
Raz się kończy raz zaczyna
Życia taka mała chwila
Nie ma sensu na zmartwienia
Ani żaden łyk cierpienia

Tylko żyj szczęśliwą chwilą
To co dawno się skończyło
W życiorysie będzie tkwiło
Jutro wstaniesz wcześniej rano
Tego życia będzie Ci za mało
Weźmiesz w garść to swoje życie
Będzie Ci bardzo wyśmienicie

Muzyka to moje życie
Czerpie z niej dalszy krok
Muzyka pisze moje życie
Czuje się z tym znakomicie
Całe życie mi wyśniła
Później piosenkę z tego zrobiła

Dobry humor cały dzień mam
Bo przyjaciela obok siebie cały dzień mam
Z nim wcale nie nudzę się
Robimy to co tylko chcę
W podróż z nim wybiorę się
Będziemy razem na dobre i na złe

Aleksandra Kogucik - CKZiU Jastrowie**TRENUJ ĆWICZ WALCZ**

Sport to zdrowie, każdy Ci powie
By duszą i ciałem być wytrzymałym
Czasem się nie chce albo na trening albo na sesję
Trzeba to przewyciężyć lenistwu nie dać zwyciężyć

Ćwiczę trenuje i dobrze się z tym czuję
Z Treningu na trening jestem silniejszy
Im więcej ćwiczę tym jestem mocniejszy
Sport psychikę kształtuje i ciało Twoje buduje

Na zawodach wygrywam nowych doświadczeń zdobywam
Kocham to robić i nie chcę przestawać
Więc nawet nie próbuj mnie do tego namawiać

Mówię Ci szczerze zacznij trenować by swoje ciało móc
podbudować
Setki wyrzeczeń Lata treningów
Wszystko to po to by stanąć na ringu
Przecież potrafisz swój ból pokonać
Do złych decyzji nie dasz się przekonać

Dziś parę zasad by szczęśliwym stać się
Więc zacznij walczyć i przestań bać się
Swą pasję odkrywaj
Dąż do swych celów Szczyty będziesz zdobywać

Pamiętaj! Odżywiaj się zdrowo i dbaj o kondycje
A gdy już dojdiesz do swego celu
Jeszcze daleka droga przed Tobą przyjacielu!
Musisz być na treningu teraz
Robić co kochasz i zdrowia sobie dodać!

Mariusz Majchrzak - CKZiU Jastrowie

By to przeżyć trzeba wierzyć

Ta radość jest nie do opisanania...

Gdy na ich twarzach
Uśmiech się pojawia
I radość niesłychana
I głos śmiania się roznosi
W cztery kąty świata

Ta radość jest nie do opisanania...

By to przeżyć trzeba wierzyć
Że ten świat jest piękny
Bo ten świat bez ludzi
I uśmiechu
Nie byłby taki kolorowy i piękny

Ta radość jest nie do opisanania...

Dominika Musiał - CKZiU Jastrowie

Cztery Pory Roku

Wiosna już nadchodzi
małymi kroczkami.
Wszyscy się radują, gdy ptaki
swe piosenki nucą.
Drzewa zaczynają
puszczać pąki.
Chociaż krótko śpimy,
to dobrze się bawimy.

Długo wyczekiwane wakacje,
wypoczynek i relaks od pracy i szkoły.
Dla ciała i ducha
wytchnienie...

Po ubogiej wiośnie i upalnym lecie,
przyszła chłodna jesień.
Pełna kolorowych liści
w rytm deszczu tańczących.
Zwierzęta szykujące się do
snu zimowego.

Lśniący w Słońcu Śnieg.
Stawy pokryte lodem,
zastygłe strumienie.
Drzewa bez ruchu
pokryte białym puchem.
Trudno nie ulec zimowej pokusie,
która pojawia się za oknem.

Krzysztof Nadolny - CKZiU Jastrowie

Bliska mi osoba

Jesteś bliską mi osobą,
krótko mówiąc Kocham Cię.
Chciałbym zawsze być z Tobą,
twa miłością cieszyć się.

Pragnę patrzeć jak się śmiejesz
i jak smutku ranisz łzy.
Uwierz proszę,
że tylko Ty Kochanie
istniejesz w sercu moim.

Gdy płakałaś i było Ci źle,
to zawsze byłem przy Tobie.
Twój głos, oddech
jest mi tak niezapomniany.
Takie to nasze Kochanie życie.

Na dobre i na złe,
razem wspieramy się.
Nie liczy się dla Ciebie, to co robię.
Nie liczy się dla Ciebie, kim jestem.

Kocham Cię i nic tego nie zmieni.
Dwa serca wspólne złączone mamy.
Na zawsze nasze życie.
Pamięć, wspomnienia z całego życia
o Nas na zawsze pozostanie.

Katarzyna Olszewska - CKZiU ul. 8 Marca Złotów**Barwy natury**

Po roztopach zimy
Gdy przychodzi wiosna
Wszystko budzi się do życia
Jak poranny śpiew koguta

Lato szybko nas urzeka –
Morze, słońce, ciepła rzeka
Wszyscy cieszą się bez miary
Ustalają swoje plany

A wśród trawy żdźbła
Tam gdzie koniczyny chmara
Znalazła swe miejsce
Stokrotka wspaniała

Między żytem, owsem i jęczmieniem
Leżą wspólnie trzy kamienie
Po kamyczkach żabka skacze
Wypatrując w stawie kaczek

W obłokach słońca złota jesień stała
Rozsypując swych liści co niemiara
Złotem i czerwienią wszystko się już mieni
To znak – początek naszej polskiej jesieni

Mroźna zima już nastąpiła
Biały puch wysypała
Wszyscy z niecierpliwością szukają kolejnej wiosny
By odkryć ponownie jej czar radosny

Aleksandra Pioch - CKZiU ul. 8 Marca Złotów

Oblicza Miłości

Jedno słowo
Jeden świat
Dwa Oblicza
Spojrzeń stos
Jedna Miłość
Wielki Świat
Jedna wiedza omijająca świat
Wiele mostów niszczących Coś
Coś co miało przetrwać złość
Jedno Słowo
Jeden Gest
I znów znienawidzony ktoś
Wiele bólu
Wiele łez
Wiele nie przespanych nocy
Jeden dzień
Jedna noc
I Ktoś nowy znowu jest
Ktoś naprawdę
Ktoś pomocny
Ktoś namiętny
Ktoś zadbany
Ktoś kto nigdy Cię nie zostawi
Ktoś kto odkrył u nas błędów stos
I nigdy nie zostawi Cię

Justyna Podgórska - CKZiU Jastrowie

Uczucia

Świrowanie na punkcie jednej osoby.
Zaczeplanie, szczypanie, końskie zaloty.
Malowanie, czesanie, uśmiech na twarzy.
Duża większość dziewczyn o tym marzy.
Motylki w brzuchu, optymistyczne myślenie,
Zamknięte osoby nazywają to marzeniem.
Zaróżowione policzki i radość z życia.
Nieśmiałe spojrzenia, uczucie warte odkrycia.
Czy byłaś kiedyś zauroczona?
Wiedziałaś, że wtedy pomysłów pełna jest głowa?
Dostrzegasz coś, czego wcześniej nie było.
Uczucia rosną, serce mocniej zabiło.
Niecierpliwość wzrasta, oczy promienieją.
Czułe słówka, żarty, usta się śmieją.
Trzymanie za rękę, buziaki, przytulanie.
Stan uczuciowy, zwany inaczej zakochaniem.
Zastanawiasz się pewnie o czym tu mowa.
Przepiękne uczucie, na które jesteś gotowa.
Miłość nie wybiera, warto zaryzykować.
Gdyż można kogoś szczerze pokochać.
Czy to realne? Czy to możliwe?
Tak piękne uczucie, tak bardzo prawdziwe.
Zadbaj jednak o to, by nie było uciążliwe.
Nie myśl o żadnym uzależnieniu.
Mowa tu przecież o ZAURCZENIU.

Sabina Rybka - CKZiU ul. 8 Marca Złotów**Uroki jesieni**

Jesień syci mnie
Gwarancją złocistości
Letnim promieniem słońca
Okrywa chłodną pierzynką
Zapowiada pierwszą śnieżynkę

Nowy czas nadchodzi
Tutaj królowa jesieni dojrzewa
Tam w sadzie ogrodnik
Wchodzi na okazałe drzewo
Klon zmienia swoje pigmenty

Lecą listki z drzewa
Będzie kolorowy bukiet
A w urastającym lesie
Dochodzi czerwona jarzębina
Burki ulicami się wałęsają

Koty w domu wygrzewają
Jesień daje nam swoje skarby
Trochę grzybów
Trochę mgły
Zmrok szybciej

Zapada niż latem
Jesień daje trochę odpoczynku i spokoju
Więc skorzystamy z tego
I co?
Jak tu się nie zakochać w jesieni?

Katarzyna Stenek - CKZiU Jastrowie

Marzenia

Każdy w życiu o czymś marzy
Czasem młodzi czasem starzy
Młodzi marzą o miłości zaś
Starzy o spokojnej starości
Czasem w życiu tak się zdarzy
Coś smutnego się wydarzy
Więc uśmiechaj się szeroko
I przymykaj na to oko
W ręce chwytaj szczęście miłość
Żeby ci się wymarzyło
To co w nocy się przyśniło
Rano będziesz żyć tą chwilą
Wtedy będzie w życiu miło
A gdy starość spojrzy w oczy
I gdy pryśnie czar młodości
Tego szczęścia i miłości
To przypomnij sobie chwile kiedy
Życie było miłe gdy marzenia
Swe spełniałeś i z młodości
Radość czerpałeś
A gdy przyjdzie czas na ciebie
Wtedy będziesz w siódmym niebie
Więc marzenia spełniać warto
I się nie dać wszystkim czartom
Bo z nimi żyć nie warto

Justyna Szlenkier - CKZiU Jastrowie

MIŁOŚĆ

Wciąż mam w głowie to jedno słowo – miłość.
Czymże ona jest?
Sensem życia, drogowskazem, czy też celem istnienia?
Co w życiu jest ważniejszego?
Wszystko wkoło traci sens, gdy brakuje nam miłości.
Jej oblicz jest wiele, jednak nic nam nie zastąpi
tego uczucia, wrażenia,
że coś ogrzewa nasze dusze i tego,
że żyjemy dla innej osoby,
która wydaje nam się całym światem.
Czasem wystarczy jedno spojrzenie,
dotyk dłoni, aby wiedzieć,
że chcemy spędzić z tą osobą resztę życia.
Wtedy zdajemy sobie sprawę, jak bardzo byliśmy
samotni i czego brakowało w naszym życiu.
Miłość wypełnia każdą pustkę i dodaje skrzydeł,
dzięki którym zdaje się nam, że potrafimy unieść się
nad ziemią, a wszystkie problemy stają się małe.
Tym właśnie jest miłość!
Mimo wielu zawodów nadal jej pragniemy,
wyczekujemy nieustannie, a gdy już przyjdzie...
kochamy całym sercem, tak jakbyśmy kochali
pierwszy raz, bez uprzedzeń i z nadzieją,
że tym razem może być inaczej.
Bo nic w życiu nie będzie takie, jak przedtem.

Aleksandra Ziemniak - CKZiU Jastrowie

Uśmiech

Życie jest piękne,
piękny jest świat
oraz ludzi, którzy otaczają ten świat.
I choć często dużo w nim zła
wierzę, że zmieni się...
Bo kiedyś w życiu naszym
nadejdzie taki czas,
że każdy uczynki swe
rozliczyć będzie musiał sam.
Stanie przed sobą
i przed Bogiem też
dlatego –
śpieszmy się kochać nawzajem,
bo życie zbyt krótko trwa.
Gdy widzę wokół siebie
radosnych ludzi twarze
to i w moim sercu
jest wszystko to co najlepsze.
Myślę, że każdy ma tak,
jak ja – gdy widzi szczęście drugiego
dlatego –
wartościowe jest mieć przyjaciela
i być nim dla kogoś.
Więc kochajmy się i szanujmy
bo to uśmiech na naszych twarzach da.

PRACA ZBIOROWA
uczestników konkursu
z Technikum nr 1 w Jastrowiu (CKZiU)
przygotowana pod kierownictwem pedagoga Anny Lemieszek

Empatyczny Entuzjasta

Mucha miła miłość miała
Yeti yah yahoo

Duszek dobra deczko dał
Bystry był
Ambitny anioł
Mądry miły
Yeti yah yahoo

Ooooo optymistyczna okazja

Zzz zadowolająco
Dał deczko dobra duszek
Radosna rozmowa
Ooooo optymistyczna okazja
Wrażliwy wesoły wyrozumiały
Innowacyjny inteligent
Energiczny entuzjasta

Pozytywnie promienny
SKORZYSTAJ
Yeti yah yahoo
Czule całujący cierpliwie czarodziej
Harmonia
Inspiracja
Czarodziej cierpliwie całujący czule
Zzz zadowolająco
Normalnie
Empatyczny Entuzjasta

ZAPRASZAMY!

WWW.SENSOWNIE.PL

Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Złotowie
77-400 Złotów, ul. Norwida 10

tel. 67- 263 21 03

tel./fax 67- 263 33 60

e-mail: pppzlotow@interia.pl

<http://www.ppp.zlotow-powiat.pl>