

POEMAS PREMIADOS

Higiene Corporal

Para teres um dia a valer
Estas ações deves fazer.

De manhã ao acordar,
Os dentes e a cara deves lavar
Roupa lavada deves vestir
Para começar o dia a sorrir.

Depois de aulas ter
O almoço vais comer.
Uma alimentação equilibrada deves fazer
Para o teu coração agradecer.

Depois das aulas
E de muito trabalhar
Para não continuarem sujas
As mãos deves lavar.

Estas também deves lavar
Antes de almoçar e jantar.

Para teres um bom cheiro
Deves tomar banho de chuveiro.

Para seres um aluno asseado
O cabelo deve estar bem lavado e penteado

Para seres um aluno respeitado
Deves ter isto bem recordado

Para teres uma saúde fenomenal
O teu registo de vacinas deve estar operacional.

As unhas deves cortar
Para bonito estar.

São estes os cuidados a fazer
Para uma higiene boa ter.

Autor: **Francisco Batista, 6ºB**

“SAÚDE”

Brincar, saltar e correr
Crescer, pensar e estudar
Tudo isso posso fazer
E assim quero continuar

Para isso, meus amigos
Da saúde devemos cuidar
Comer bem e devagar
Exercício físico praticar
Deitar cedo e descansar
É preciso não desprezar

Ao levantar, tomar o pequeno-almoço
E da higiene corporal cuidar
Para o dia bem começar

Comer sopa e fruta
As mãos e os dentes lavar
Não fumar e não beber
E o teu corpo vai agradecer

Viver com saúde e alegria
É o objectivo de cada dia

Autor: João Pedro Franco Tojal, 6º B

Desporto

Quem me dera ser futebolista
Correr e chutar
Chegar ao pé da baliza,
Sem hesitar “ Eu sei que vou marca!”

Podia jogar basket
Podia tocar no céu
Marcar cestos lá de cima
Sem ninguém me impedir
Tão alta, tão alta
Não há prédios com que eu possa colidir.

Autora: Maria Miguel C.B. D. Santos, nº18, 6ºC

Dança

Duas piruetas,
Duas elevações,
Dois *pas-de-deux*
Sinto o meu corpo abandonar-me,
Sinto a música
Não consigo libertar-me

Um pilé,
Um arabesco,
E, eis que ouço
O som do *Lago dos Cisnes*
Levanto-me em voo,
Faço um movimento rotativo
Que me faz sair de mim.

Dança, dança...
É o que que oiço dentro de mim
Tudo no meu corpo treme!
Pára a música
Fico no chão...
Espero...
Orgulhosa, levanto-me e agradeço.

Autora: Maria Miguel C.B. D. Santos, 6ºC