Leśna Olimpiada

wydrukowano dnia: 15.11.2026

COPYRIGHT © ADB 2026

Leśna Szkoła jest wszystkim znana. Mądra sowa szkoli dzieci już od rana. Tu literki, tam cyferki, aż się kręci w głowie. Pan Niedźwiedź, Duża Łapa wnet odkręci wszystkie troski. Na polanie zaraz rozpocznie się bieganie. Trochę skłonów i podskoków, szybki bieg i parę wzlotów. Leśna dziatwa rozruszała swoje ciało, gdy przyleciała Pani Dyrektor Sowa. Rozłożyła duuuży afisz, na nim tytuł "Ty też potrafisz!". Niedźwiedź ryknął grubym basem.

- Za dwa tygodnie odbędzie się OLIMPIADA SPORTOWA. Kto ma chęć wystartować w biegu, skoku czy wspinaniu musi zapisać się na listę. Niezbędne, oczywiste.

Niespodziane ogłoszenie wielkie wywołało poruszenie. Szepty, ochy, achy i zachwyty. To jest pomysł znakomity! Zajączki już nie mogą ustać w miejscu. Wiadomo, od dzieciństwa ćwiczą skakanie i bieganie. Pani Dyrektor zawołała dwie wiewiórki.

- Alu, Olu, wy także się zapiszecie? Widziałam wasze wspaniałe skoki jeszcze w przedszkolu.
- Oczywiście .

Na pniu leżą duże, łopianowe liście. Każdy pomalowany, różnym konkurencjom przypisany. Sowa w górę wzniosła pióro.

- Pamiętajcie drogie dzieci! Dobrze przygotujcie się do OLIMPIADY. Już od dzisiaj niechaj każdy buduje formę! Kto będzie silny, zdrowy, na mecie stanąć gotowy, tego nagroda nie ominie!

Zapamiętaj mądre rady pani Sowy, a będziesz sportowcem wzorowym. Zwierzęta-uczniowie się zebrali. Nie ma rady trzeba przedyskutować, jak do olimpiady się przygotować?

Zające wyskoczyły zaraz.

- Trzeba dużo ćwiczyć, ruszać się, gimnastykować, siły w łapkach, skrzydłach nie żałować. Niedźwiedź Brązowe Uszko zdecydował.

-Ja jestem silny. Wielki ze mnie chwat. Teraz będę tylko jadł. Jagody, borówki, jeżyny i inne witaminy, a plaster miodu na osłodę. Słyszałem, że tężyzny od tego nabierają niedźwiadki młode.

Rozćwierkały, rozgwizdały się ptaki.

- My JUŻ świetnie latamy. Postanowiłyśmy, że przed zawodami odpoczywamy.
- Wszystko to jest ważne. Odpoczynek, witaminy i ćwiczenia, a gdzie jest higiena? - zapiszczała myszka Pola.
- Tak, tak, trzeba o wszystkim pamiętać - przytaknęli zając Leon i wiewiórka Ola.

Jak postanowili tak zrobili. Przez dwa tygodnie ciężko pracowali. Niektórzy postanowieniach zapominali. Niedźwiadek tylko jadł, zając Antoś bardzo dużo trenował. Pamiętał o wysiłku, niestety zapomniał o posiłku. Ptaki całymi dniami w gniazdach się wylegiwały.

Wreszcie nadszedł wielki dzień. Teren zawodów pięknie przystrojony. Tu balony tam lampiony. Impreza zapowiada się spora. Konkurencje będą trwały do wieczora. Już na metę staje zając Antoś i Leon, wiewiórki Ola i Ala, Niedźwiadek Brązowe Uszko oraz myszka Pola. Sędzia, stary dzięcioł, dał sygnał do startu. Pierwszy śmignął Antoś lecz po kilku metrach słabo zrobiło mu się jakoś.

Pomyślał - O śniadaniu zapomniałem, po niewczasie to zrozumiałem. Bez piramidy żywienia nie masz w sporcie nic do powiedzenia - po czym padł bez siły.

Dwie sarny jako służby ratownicze go znosiły. Alę nagle zęby rozbolały. Nie dbała o ich higienę i musiała opuścić sportową arenę. Biegnie Leon, Ola przodem, myszka z tyłu. A gdzie Brązowe Uszko? Oj, niedobrze gruby brzuch został na mecie i dalej ani rusz. Jedzenie w parze z ruchem musi iść. Inaczej przytyjesz tak jak nasz miś.

Meta tuż, tuż zając i wiewiórka pewni wygranej zwolnili już. Pola ich wyprzedziła i na metę pierwsza wskoczyła. Ptaki leniwie latały, żadnymi, sportowymi akcjami się nie popisały. Kto zrozumiał, jak być silnym, zdrowym sportowcem wyborowym, ten nie zawiódł się wcale. Na piersi błyszczały zwycięskie medale. Dumnie trzymają dyplomy w łapach, a z torby z nagrodami unosi się słodki zapach.

Sroki, pierwsze dziennikarki w lesie, jak zwykle nienaganne garsonki i połyskujące ogonki. Przyleciały by przeprowadzić wywiady. Kłopot to nie mały, bo zwycięzców było wielu. Myszka Pola stała się gwiazdą na pierwszą stronę. Jak podaje "Leśne Echo" dokonała czynu, że ho, ho! Faworytów biegu wyprzedziła. Chociaż mała, chociaż skromna, wygrała, bo się reżimu dnia trzymała. Oto na sukces prosty sposób.

1. Rano wstajesz i gimnastyki nie udajesz.
2. Smaczne śniadanie, najlepiej jak coś z mlekiem dostaniesz.
3. Długi spacer ścieżką wąską i owocowa przekąska.
4. Zimna woda, czyste ząbki i do roboty, ciężki trening, aż wyciśniesz z siebie poty.
5. Obiad smaczny i pożywny, trochę mięsa i zestaw surówek warzywny.
6. Relaks z jazda na rowerze, ptasie trele, aż cię dreszczyk bierze.
7. Dużo wody źródlanej, czystej. Zero słodyczy.

Tego zwycięska Myszka Pola życzy.

wydrukowano dnia: 15.11.2026 COPYRIGHT © ADB 2026

Alina Gierun

wydrukowano dnia: 15.11.2026

COPYRIGHT © ADB 2026