

AKADEMIA NIE DLA LENIA

Tło sceny stanowią przypięte do ściany kolorowe owoce i warzywa, produkty mleczne itp. Wszystko kolorowe, dominuje zieleń i czerwień. Można też rozłożyć na stolikach po bokach sceny prawdziwe produkty – kosz jabłek i innych owoców, kolorowe papryki i pomidory, wielka dynia.

Na scenę wchodzi dwoje dzieci – ona – straszne chuchro, przygarbiona, mina skwaszona, idzie noga za nogą, on – otyły (należy wybrać ucznia normalnie zbudowanego, przebrać go w za duże ubranie, wypychać je czymś, żeby wyglądał na chłopca ze znaczną nadwagą. Chłopiec stąpa ciężko, sapie, nie ma siły. Trzyma wielką paczkę chipsów i je łapczywie. Po chwili siadają na ławce.

Z boku narratorzy komentują sytuację.

Narrator

Ojoj! A cóż to za dzieciaki?

Ona – chuchro, on – otyły jakiś.

Lecz podobni do siebie są także, *Narrator II* robi przy tych słowach zdumioną minę.
gdy się przyjrzeć dokładnie, a jakże!

Narrator II *po chwili namysłu, przytakuje*

Rzeczywiście, masz rację kolego,

kwaśne miny – ciekawe dlaczego?

Za grosz energii, plecy zgarbione,

coś nie tak z nimi, kurczę pieczone.

Narrator I

A spójrz, co w ręku ten chłopak trzyma!

Już wiem, dlaczego siły w nim nie ma.

Zajada chipsy – tłuste, niezdrowe,

skąd by energię miał brać ten człowiek?

Narrator II

Trzeba pogadać z nimi bez zwłoki.

Udzielić rady, przedsięwziąć kroki,

po których wstąpi w nich duch sportowy.

Nie traćmy czasu na zbędne mowy!

Narratorzy rozwijają transparent z napisem: AKADEMIA NIE DLA LENIA (najlepiej gdyby wisiał wcześniej na ścianie, zwinięty jak mapa).

Dziewczynka *słabowitym głosem*

Strasznie jestem dziś zmęczona,

nie mam siły, zaraz skonam.

Nic nie jadłam dziś od rana,

no i jestem niewyspana.

Chłopiec

Ja też jestem bardzo słaby,
przegoniłyby mnie żaby.

Na scenę wbiegają żwawo kucharka i trener (nauczyciel wf) w stroju sportowym.

Kucharka i trener rapują razem (ona w żółtym fartuszku, on w czerwonej koszulce – kolory energetyzujące). *On się gimnastykuje, ona żwawo wymachuje rękami, w których trzyma paprykę i pomidora albo kabaczka.*

W Akademii nie dla leni,
Wśród zieleni i czerwieni
od niedzieli do soboty
sił nabierzesz i ochoty
do nauki, do zabawy –
cały tydzień będziesz żwawy!

Dziewczynka

To coś dla nas, mam wrażenie,
choć nie jestem jakimś leniem.
Więc spróbujmy, czy to działa,
zróbmy coś dla swego ciała.

Chłopiec

Chodźmy do tej akademii,
niech się wreszcie coś w nas zmieni.

Podchodzą do kucharki i trenera.

Kucharka *wyjmuje z torby i rozkłada na stole same zdrowe produkty żywnościowe.*

Hej, hej, dzieciaki, jakieś zmartwienie?
Ja wasze życie zaraz odmienię.
Ten kiepski wygląd wskazuje na to,
że tu potrzeba chleba z sałatą,
kawałka sera i pomidora,
bo podwieczorku zbliża się pora.
A czy wy, dzieci kochane, wiecie,
że sekret zdrowia tkwi w waszej diecie?

*Chłopiec dyskretnie zbliża się do kosza na śmieci. Wyrzuca opakowanie po chipsach.
Chór śpiewa piosenkę zespołu Fasolki „Witaminki” (sł. K. Marzec, muz. A. Grabowski).*

Kucharka kontynuuje

Daję pierwsze wam wskazanie:
najważniejsze jest śniadanie.
Szlanką mleka, płatki zdrowe,

chleb, warzywa kolorowe,
plaster sera, plaster szynki –
w tym są cenne witaminki.

Trener

Druga bardzo ważna sprawa –
dużo ruchu i zabawa,
nie przy kompie, mili moi,
co w pokoju dusznym stoi,
lecz na dworze, wśród zieleni,
gdzie jest miejsce nie dla leni.

Dziewczynka

Witaminy, ruch na dworze?
To naprawdę nam pomoże?

Kucharka

Bez wątpienia. Daję słowo.
Bo jeść trzeba kolorowo –
dużo warzyw, jabłka, kasze –
w nich jest całe zdrowie wasze.

Trener

Na powietrzu dużo ruchu –
i mniej sadła jest na brzuchu.
Za to więcej sił i werwy,
kiedy ćwiczy się bez przerwy.

Chór śpiewa piosenkę „Gimnastyka” (na melodię „Siekiera, motyka...”), ilustrując ją ruchem.

Ach, gimnastyka dobra sprawa, dla nas wszystkich to zabawa.
Ręce w górę, w przód i w bok, skłon do przodu, w górę skok.
Ref. Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty.
Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos.

Narratorzy

Pamiętajcie też o trzeciej
bardzo ważnej dla was rzeczy,
że wysypiać się należy –
to dotyczy też młodzieży.

Wszyscy razem

Niech pamięta każdy zuch:
W zdrowym ciele zdrowy duch.