

Jak zostać okazem zdrowia?

Hej Koleżanko, Kolego,
weź do ręki coś zdrowego.
Zanim sięgniesz po życiodajne przekąski,
umyj starannie swoje rączki.
Spałaszuj owoc, warzywo, wodę,
a zyskasz piękną urodę.

Oj, nie kręć nosem,
bo nie będziesz herosem.

Gdy już zatankujesz witaminy,
pokaż jaki jesteś zwinny.
Siądź na rower i rusz nogami.
Założ strój i popisz się biegami.
Może piłkę kopnąć czas,
albo wybrać się na spacer w las.

Oj, zobacz, jak pięknie wyglądasz,
i z chęcią na lustro spoglądasz.

A gdy dzień dobiegnie końca,
do łóżka idź zaraz po zachodzie słońca.
Zanim jednak wygodą łóżka,
weź mydélko i umyj uszka.
Rano wstaniesz niczym skowronek,
a piękny i wesoły będzie dzionek.

Oj, nie marudź, że za wcześnie,
bo tak właśnie jest bezpiecznie.

/Wiktor Wojtarowicz, uczeń klasy VI/