

HIGIENIASZKI

O ZDROWIU FRASZKI

TEKST

BOŻENA CZARNOTA

ILUSTRACJE

IWONA PASTUSZKA-VEDRAL



Już malutkie nawet dzieci
mają żel, do buzi pastę.
Kiedy ząbek jest na świecie,
wiedzą, jak myć zęby własne.



Polub spacer tak jak piesek,
wodę tak jak lubi ryba.
Będziesz biegał? Już się cieszę!
Ruch to zdrowie, więc nie gdybaj.

Chcesz jak rybka, przedszkolaku,
zdrowym być? Do wody wskakuj.
Baw się, pływaj, nawet wiosłuj,
będziesz silny i radosny.

Dobrze mieć zajęte ręce,
ale w ruchu jak najwięcej.
Kiedy tańczysz albo pływasz,
twój kręgosłup odpoczywa.

Bo wiesz, ty mój mały zuchu,
on nie lubi tkwić w bezruchu.



Dla wygody krasnoludek
jeździł autem, bo tak lubił.
Nie chciał nigdzie chodzić wcale.
– Oj, przytyłem! – mówi z żalem.

Znasz bakterie i wirusy?
Mniejsze są od krasnoludków.
Żyją nawet w leśnej głuszy.
Więc walcz z nimi aż do skutku.

Są bakterie, to mikrusy –
bardzo groźne, szkodzą zdrowiu.
Złe, zdradliwe jak wirusy.
W chłody czapkę miej na głowie.

Ciężki jest jak nosorożec,
gdyż nie chodził i nie biegał,
zamiast ruchu wołał łoże,
wybrał sobie... i w tym bieda.

Teraz ruszać się nie może,
cięższy jest od wielu stworzeń.

Sapie słonik na kanapie –
wstań i pokaż, że mnie złapiesz.
Jednak jemu cięży brzuszek,
bo nie biegał, jadł pączusie.



Spójrz no, popatrz na wiewiórkę,
niepotrzebna jej komórka.
Skacze, zwinnie w dal umyka.
A ty? Zamiast biegać, klikasz.

Łup, łup, tup, tup w kręgosłupie.
Co tak tupie? Co tak łupie?
To skolioza mówi: – Kuku!
Kręgi krzywe masz, jak w łuku.

Gdy grasz w piłkę, biegasz, skaczesz,
twój kręgosłup nie zapłacze.
Za to gdy przy komputerze
siedzisz długo, płacze szczerze.



– Nie garb się! – kręgosłup głośno
podał ci komendę prostą –
Wciągnij brzuch, a pierś do przodu,
proszę – nie zrób mi zawodu.

Prosty musisz być jak trzcina.
Nie garb się jak ta łamaga.
Brzuch masz wciągać, nie wypinać.
Tego ciało się domaga.

Stań na baczność, tak jak żołnierz,
wciągnij brzuch i podnieś głowę –
zamiast chować głowę w kołnierz.
Spójrz, jak czapla stoi w wodzie.

Nie wyglądasz na wielbłąda.
Prostuj plecy, nie garb się!
Spójrz do lustra, jak wyglądasz.
Ładnie teraz stoisz... Wiesz?

Dobry zwyczaj dbać o ręce.
Czyste zęby mieć, co więcej –
kiedy stoisz, wciągaj brzuch,
by łopatki poszły w ruch.



Strach na wróble stał i zmókł.
Chłopiec skrył się wnet pod stóg.
Strach by pobiegł, gdyby mógł.
Lecz nie umie – ty to zrób.

Kiedy nic się tobie nie chce –
ani siedzieć, ani stać,
może się poruszać zechcesz,
ćwicząc, zdrowiu siłę dasz.

Dobre zdrowie – musisz wierzyć –
znajdziesz w ruchu, na talerzu.
Włóż na nogi tenisówki,
biegaj oraz jedz surówki.

Chcesz jak strażak działać w akcjach?
Trzeba ćwiczyć i trenować.
Biegać, nie po domu w kapciach,
lecz na bieżni lub po schodach.



Kiedy z piasku robisz babki
albo zamek, tunel, fosę,
trzeba umyć potem łapki.
Nie chcesz być jak małe prosię.

Ręce myj, choć ci się zdaje,
że bakterii nie ma wcale.
Ich nie widać gołym okiem,
ujrzesz je pod mikroskopem.

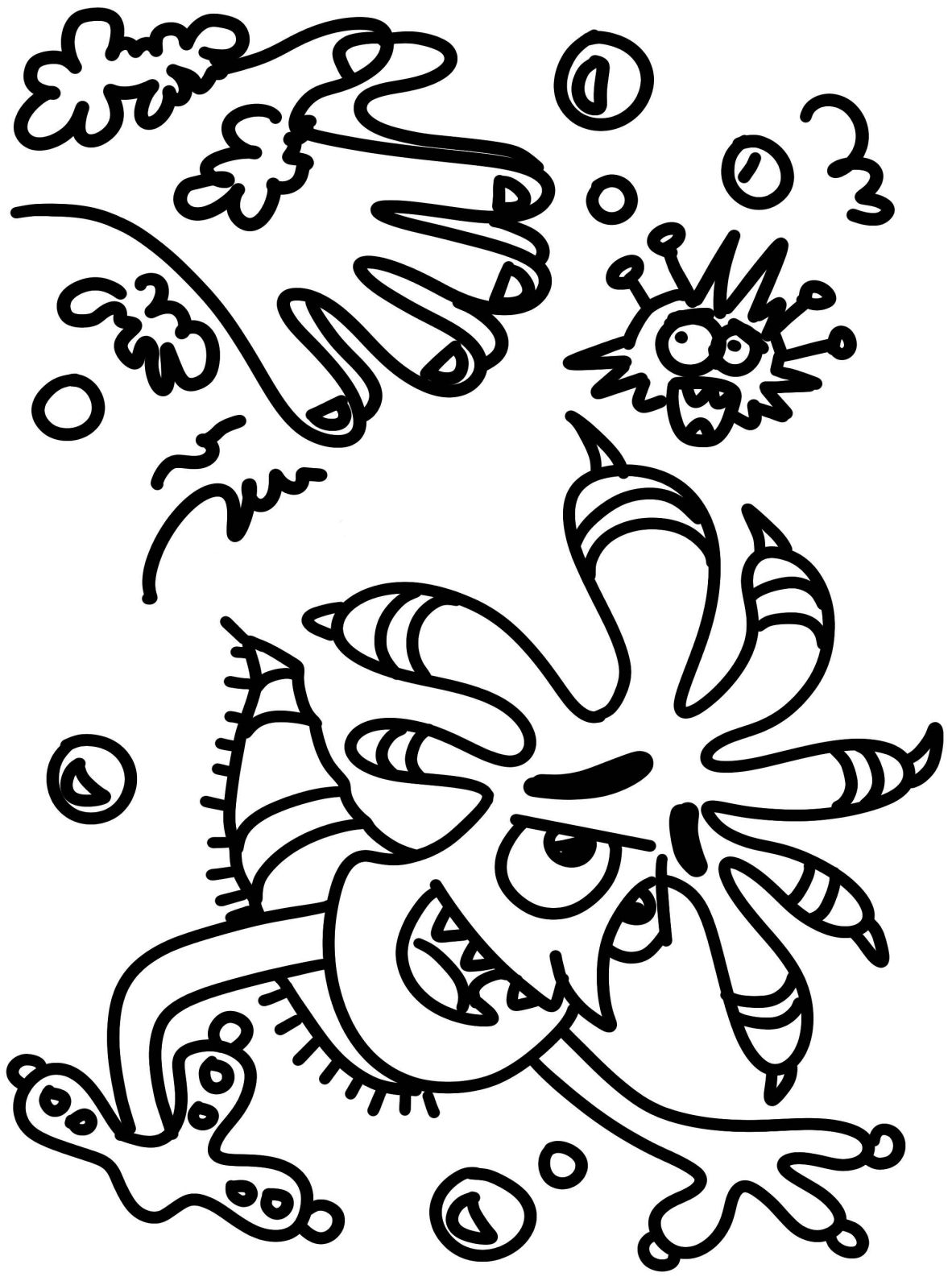
Brudne ręce, brudna szyja.
Powiedz no mi – czyja wina?
Brud wraz z mydlinami spłuczesz.
Ja to wiem, więc cię nauczę.

Gdzie bakterii jest najwięcej?
No, gdzie? Powiedz! – Tak, na ręce.
Ciągłe w ruchu, poprzez dotyk,
choć nie widać gołym okiem.

Brudne ręce? Czy wiesz o tym –
przez nie brzuch twój ma kłopoty!

Trzymasz w rękach coraz więcej
rzeczy, w tym komórkę też.
Trzeba zatem dbać o ręce,
woda z mydłem to nie jeź!

Ręka rękę mydłem myje,
potem buzię, no i szyję.
A o zębach też pamiętasz?
Czy się bronisz, stajesz dęba?



Ręce ćwiczą, gra muzyka,
krok do przodu zrób, przytupnij.
Taniec to też gimnastyka,
uczy kroków rezolutnych.

Zrób jak kotek ”koci grzbiet”,
pokaż nam, jak niedźwiedź szedł.
Teraz – hop, skacz jak żaba.
Widzisz, jaka to zabawa?!

Ręce w górę, w dół, zrób przysiad.
Skocz jak żabka. Rozwiąż supły –
przez zabawę gimnastyka,
byś był zdrowy, zawsze szczupły.

Chyba nie chcesz kręgosłupa
w kształcie mieć litery „S”.
Prosto trzymać się to sztuka.
Musisz ćwiczyć, chyba wiesz.



– Jesteś zdrowy?! – często wołam –
Wiesz, co jesz, gdy masz widelec?
– Wiem – odpowie mi przedszkolak –
jem warzywa, nasion wiele.

Co je małpka na śniadanie?
A co niedźwiedź? Wiesz? Podpowiem --
małpka jabłko je z bananem.
Niedźwiedź miodek je na zdrowie.

Jedz warzywa i owoce.
To są zdrowia supermoce.
W nich są ważne witaminy.
Nie krzyw się, że to rośliny.

Co zrobić, gdy nie chce mi się...
zjeść ryby z dań w jadłospisie?
Gdy nie chce ci się, nic, a nic...
Podpowiem – wstań wtedy i ćwicz.



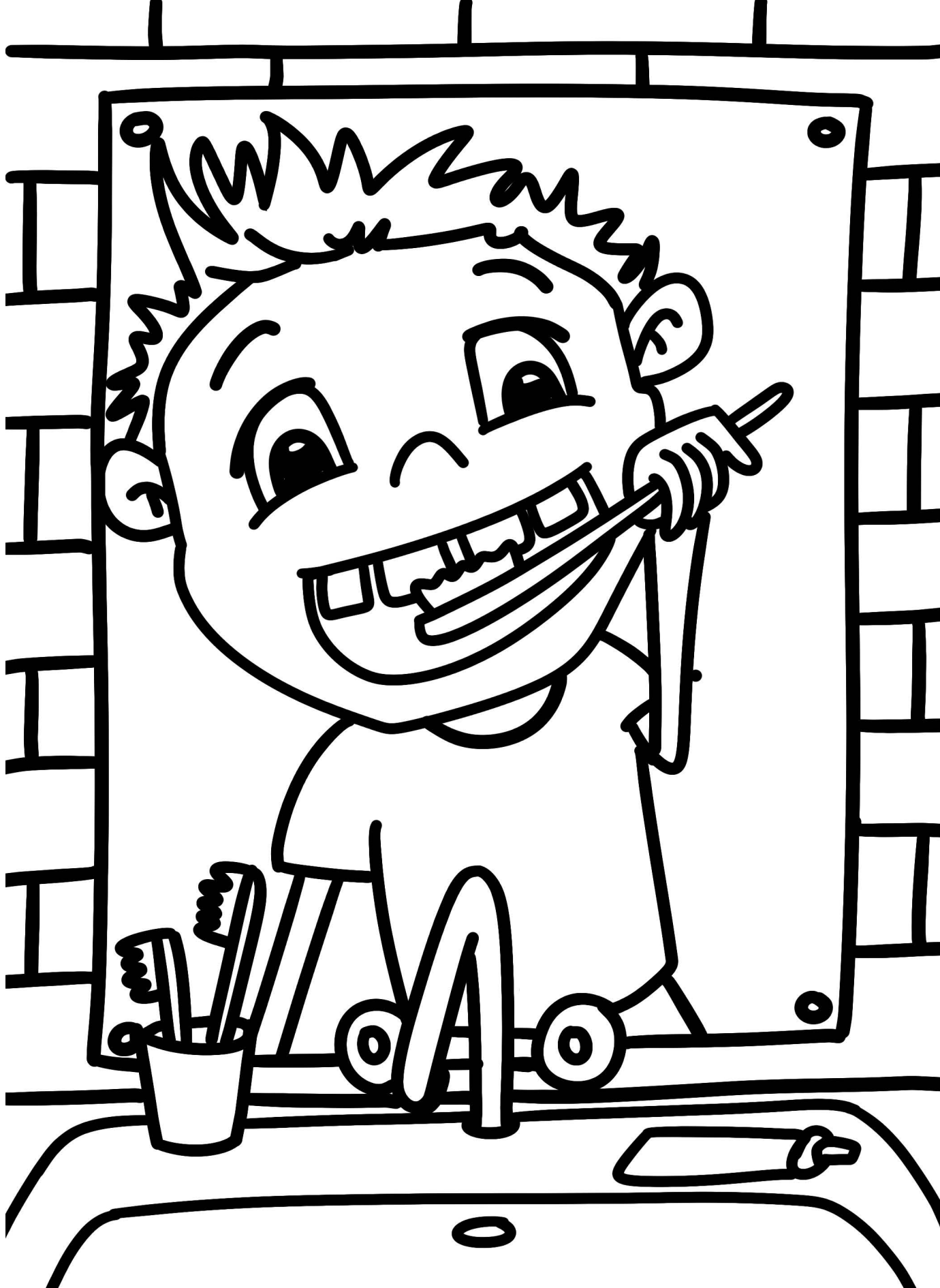
Gdy nie myjesz ząbków wcale,
jesz cukierki i słodyczne,
wtedy w ząbkach są robale.
Drażą dziury na próchnicę.

Jeśli chcesz mieć ładny uśmiech,
zdrowe ząbki, jak śnieg białe,
myj je co dzień, wtedy oddech
będzie świeży, nie skwaśniały.

Szuru- buru, szuru- bur –
jak perełek zębów sznur.
Gdy umyte, ładnie lśnią,
lubi pastę każdy ząb.

Z zęba może wyrzeć dziura,
więc dbać musisz i szczotkować.
Nim ząb zrobi awanturę,
trzeba szybko zaplombować.

Masz szczoteczkę swoją własną?
Myjesz ząbki, zanim zaśniesz?
A czy rano, przed śniadaniem
ząbki pastę też dostaną?



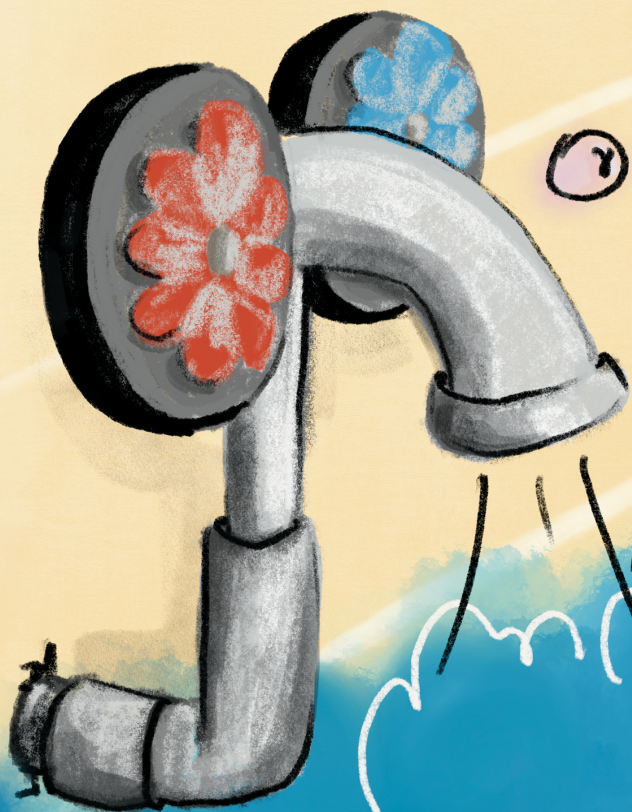
W ząbkach – powiem, śpią robale,
gdy nie myjesz ząbków wcale.
To bakterie – groźny zwierz,
więc myj ząbki i się strzeż!

Każdy ząbek chce być czysty,
tak jak ręce, no i buzia.
Więc nie żałuj szczotce pasty,
umyj ząbki – jesteś duża.

Lubisz chrupać jak zajaczek?
Dbaj o zęby, a zaręczę,
że marchewka i jabłuszko
będą cieszyć twe serduszko.

W ręce pasta, szczotka w ruch.
Myjesz zęby – jesteś zuch.
Myj dwa razy, nawet trzy,
będą w buzi zęby lśnić.

Wie to każdy uczeń w szkole –
czysty ząb nie będzie boleć.



Pomysłodawca
„Higieniaszek o zdrowiu fraszek”



znajdziesz nas na
<https://pth.pl>, Facebooku i LinkedIn