

WIERSZE O ZDROWIU

"Na zdrowie" B. Lewandowska

Doktor rybka niech nam powie
Jak należy dbać o zdrowie!

Kto chce prosty być jak trzcina,
Gimnastyką dzień zaczyna!

Całe ciało myje co dzień
Pod prysznicem, w czystej wodzie.

Wie, że zęby białe czyste
Lubią szczotkę i dentystę!

Pije mleko, wie, że zdrowo
Chrupać marchew na surowo.

Kiedy kicha czysta chustka
Dobrze mu zasłania usta.

Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka
Na obrazku bez zarazków.

Rób tak samo, bo chcesz chyba
Tak zdrowy być jak ryba.

"Czyste ręce" I.Salach

Dziś od rana plusk w łazience.
To maluchy myją ręce.

Najpierw w wodzie opłukują,
potem mydłem nasmarują.

Znowu woda - istny cud.
W umywalkę pup -puk -puk.

Jeszcze tylko kran zakręcę
i już czyste mamy ręce.



© CanStockPhoto.com - csp48292853

„Czyścioszek” P. Siewiera – Kozłowska

Mam mydełko i ręczniczek,
Mycie rączek dzielnie ćwiczę.
Wiem, gdzie w kranie woda płynie,
Swoją buzię sam umyję.
Rączki buzię, zęby też.
Co mam w kubku, czy już wiesz?
W kubku mam szczoteczkę swoją,
Żeby ząbki myć wesoło!
Szczotka z pastą za pan brat,
Taki ze mnie czysty skrzat!



"Przedшкоlaczek" J. Korczakowska

Przedшкоlaczek mały, duży,
wie do czego mydło służy.
Płynie woda, plusk w łazience
i już czyste uszy, ręce.

Przedшкоlaczek mały, duży,
wie do czego gąbka służy.
Gąbka, ręcznik, pasta, szczotka
i czyściejszy jest od kotka.

Przedшкоlaczek proszę pana,
chętnie zęby myje z rana.
Patrzy w lustro roześmiany,
bo ma białe wąsy z piany.

"Zdrowie mam, bo o siebie dbam" Agata Dziechciarczyk

Dbam o siebie, ręce myję,
zęby, buzię oraz szyję.
Kąpię w wannie po dniu całym,
by zarazki pospadały.

I odżywiam się też zdrowo!
Zdrowo znaczy kolorowo.

Przy jedzeniu nie grymaszę,
jem warzywa oraz kaszę.

Na spacerzy co dzień chodzę,
przy pogodzie, niepogodzie.
Nie przegrzewam się, nie ziębię,
mam ubranie odpowiednie.

Gimnastyka to podstawa,
więc z ochotą ją uprawiam.
Na rowerze jeżdżę sobie,
albo tańczę- sport to zdrowie!



"Warzywa i owoce" Czesław Janczarski

Tu są warzywa i owoce
promienie słońca zamknięte,
w jabłkach, gruszkach, śliwkach,
nawet w główkach kapusty.

A cóż dopiero mówić o cytrynach
i pomarańczach,
które mają w sobie blask i gorąco
promieni z dalekich krajów.

Jest tu czerwień pomidorów
I złoto na łuskach cebuli,
spod naci spryskanej wodą
wyglądają marchewki,
jak pomarańczowe
czapki krasnoludków.

Nie sposób wszystkiego opisać.
Proszę, przyjdźcie tu dzisiaj,
żeby zobaczyć, co przywiózł o świcie
zielony wóz ogrodnika.