

Wiersz do nauki

„W zdrowym ciele zdrowy duch” T. Błaszczyk

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Ćwiczy co dzień mały zuch.

Chociaż lat niewiele ma,

już o zdrowie swoje dba.

Przed śniadaniem gimnastyka:

prawą, lewą nogą fika,

skłon i wyprost, przysiad, skok

i przeciąga się jak kot.

Z pleców swoich zrobi wnet

bardzo piękny koci grzbiet.

Ćwiczy, chociaż trud to wielki,

pompki, brzuszki i rowerki...

Tato patrzy: – Ale zuch!

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Ruszaj więc i ty, kolego.

Spacer, rolki – nic trudnego.

Nie siedź w domu, nie narzekaj,
biegaj, pływaj, ćwicz – nie zwlekaj!

