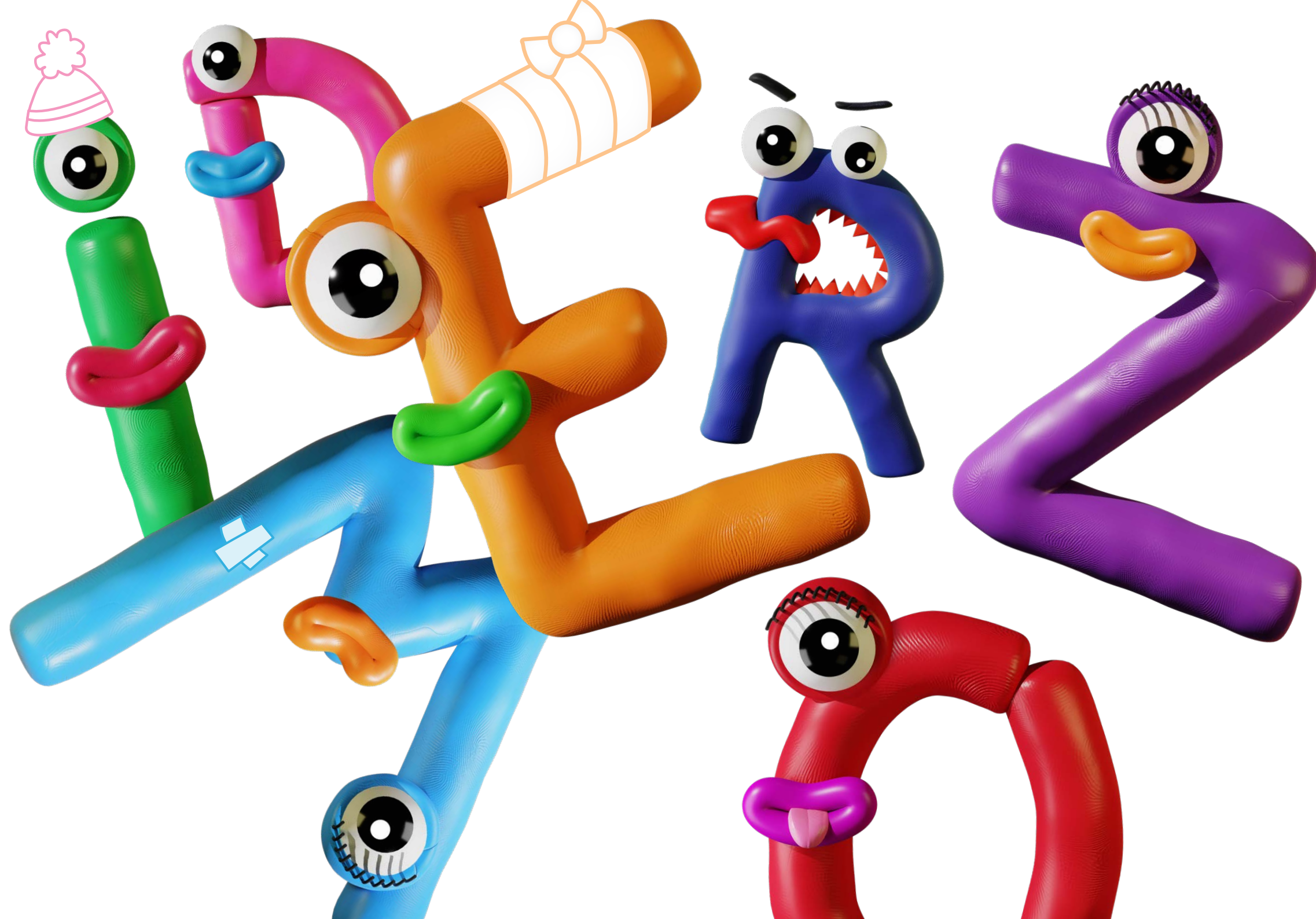


The image features stylized Polish alphabet characters from 'A' to 'Z' designed as colorful, friendly monsters. Each letter has a unique shape and personality, with large eyes, various mouth expressions (like a wide grin for 'A' or a sad frown for 'B'), and some have small limbs or accessories (like a bandage on 'O' or a bow on 'I'). They are arranged around a central light gray circle. The background is white.

ALFABE(Ś)CIAKI
ELEMENTARZ
ZDROWIA



ZDROWIE



PRZE(D)STAWIAMY LITERKI

Już zebrały się literki,
no i tworzą wyraz wielki.
I ruszają mocno głową,
chcą ułożyć jakieś słowo...

„I” stanęło w pierwszym rzędzie,
no i szyje w wielkim pędzie:
– Mam wspaniałe słowo wprost,
niech to będzie piękny DROZD!

„D” się patrzy, nie dowierza,
mocno przy tym się zaperza:
– Podwojone D? Przykro mi!
To już lepiej DRZEWO albo DRZWI.

„Z”, przekonane o swej racji,
szybko wkracza też do akcji:
– Zawsze z tyłu, bez powodu,
zrobmy ZERO, będę z przodu!

„R” mikrofon szybko bierze,
chyba marzy o karierze:
– Nakręcam się na scenie, elo!
Może nakręcić WIDEO?

„O”, główkując na okrągło,
tak powiada z miną mądrą:
– Rozwiązanie mam gotowe,
ułożymy wyraz ZDROWE!

– O, to jest fajne! – mówi „I”.
– Lecz beze mnie? E, smutno mi...
Na to głośno krzyczy „E”:
– No to wskakuj obok mnie!

„I” szykuje się do skoku,
„W” przesuwa się do boku:
– Ależ to są dobre wieści,
„I” jest wąskie, więc się zmieści!

Niech się teraz każdy dowie,
że tworzymy wyraz:

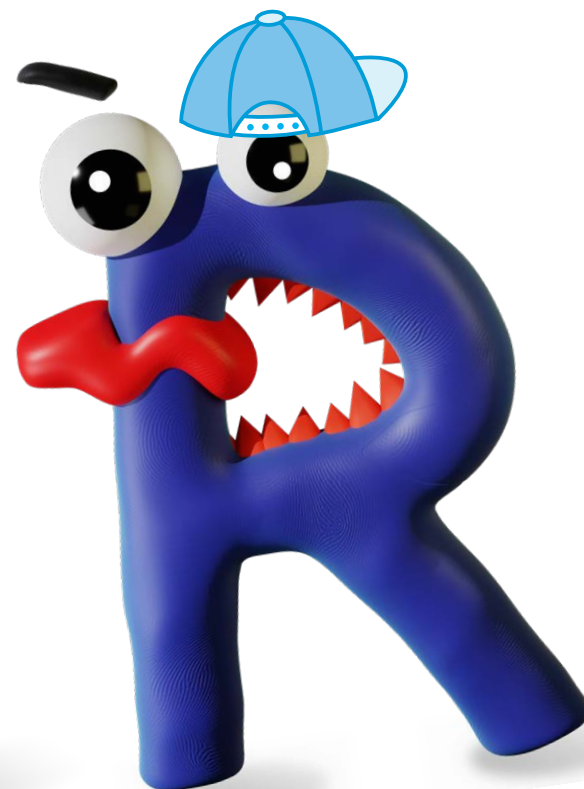
4



Zamknięte Z



Dociekliwe D

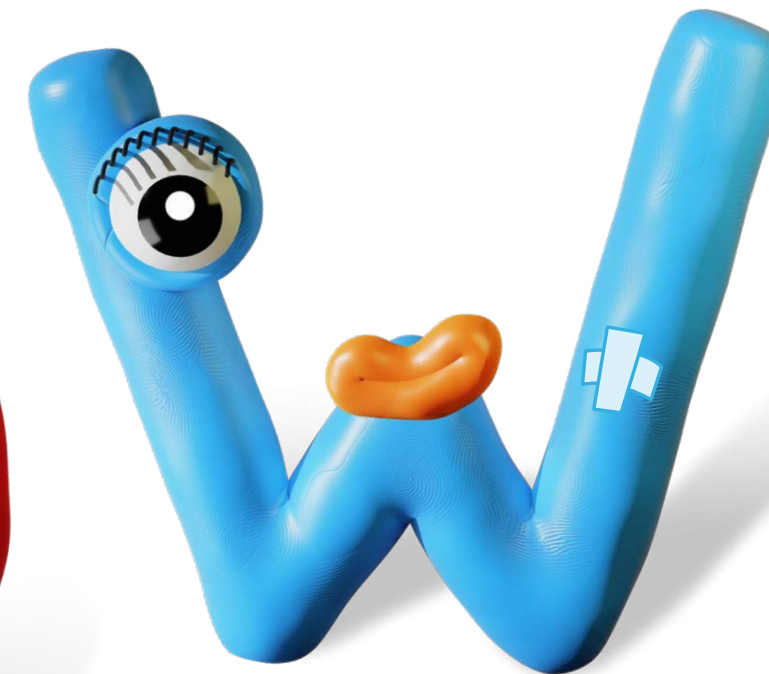


Rapujące R

Otwarte O



Wszędobylskie W



Inteligentne I



Elastyczne E



5

Czas na okrzyk! Ale jaki?
Jesteśmy... ALFABEŚCIAKI!

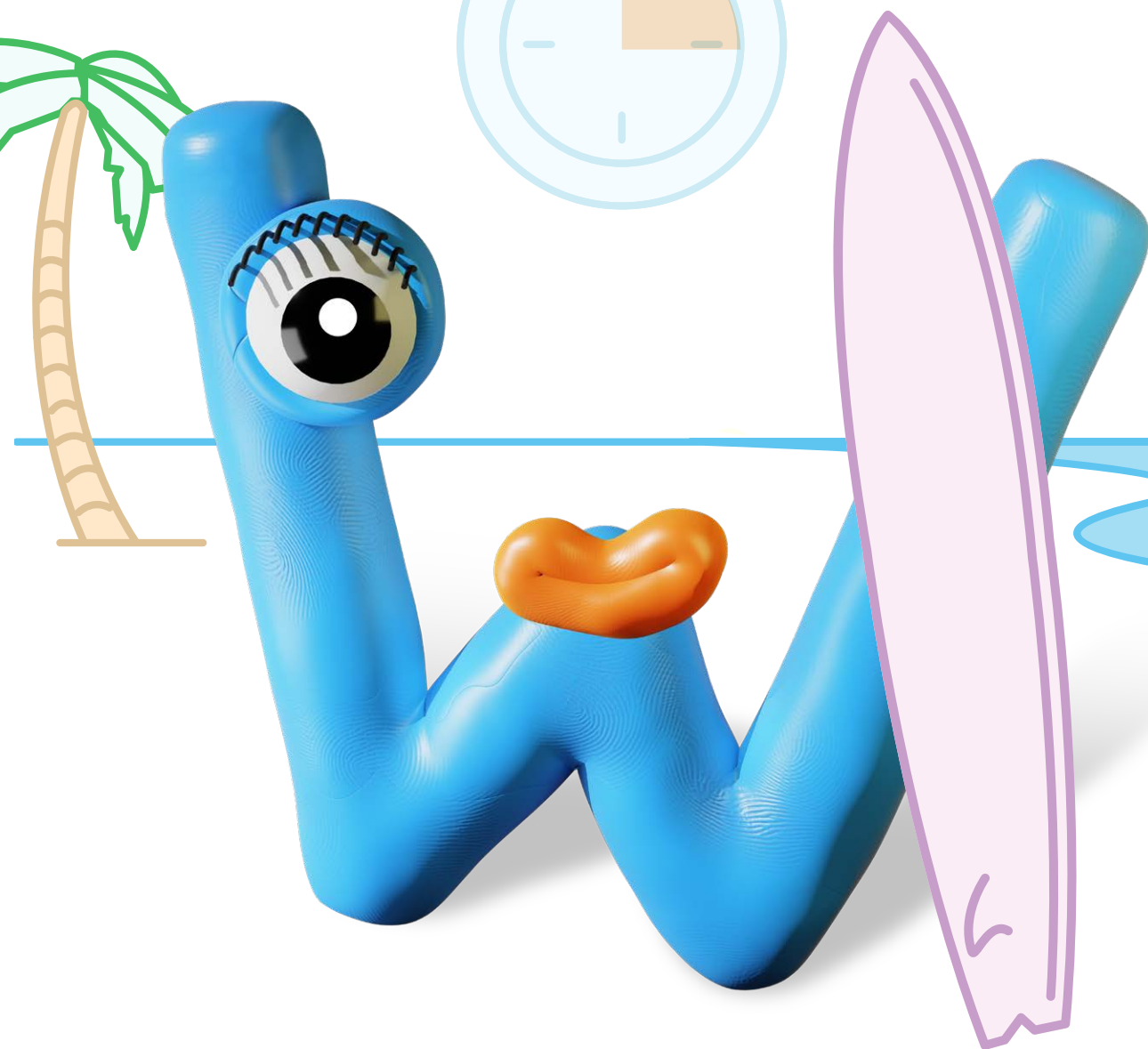
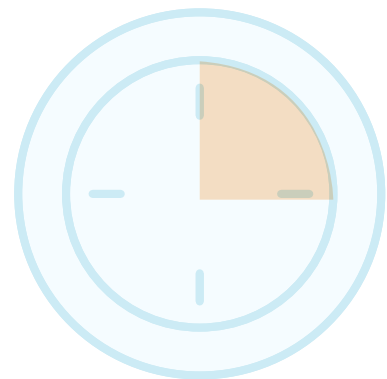
D JAK SŁOŃCE

Pyta się Docieklive D:

– Skąd się bierze witamina D?
Czy się zrywa ją w ogrodzie
czy hoduje się w zagrodzie?

Pytań nad „D” chmura cała,
więc „D” jakoś spochmurniała.
Wnet odstania niebo chmura,
a „D” głośno krzyczy: Hurra!

– Wszystko jasne, w końcu!
Ona rośnie tam, na słońcu!
Ale jak ją stamtąd zerwać?
Czy da się tak daleko sięgać?



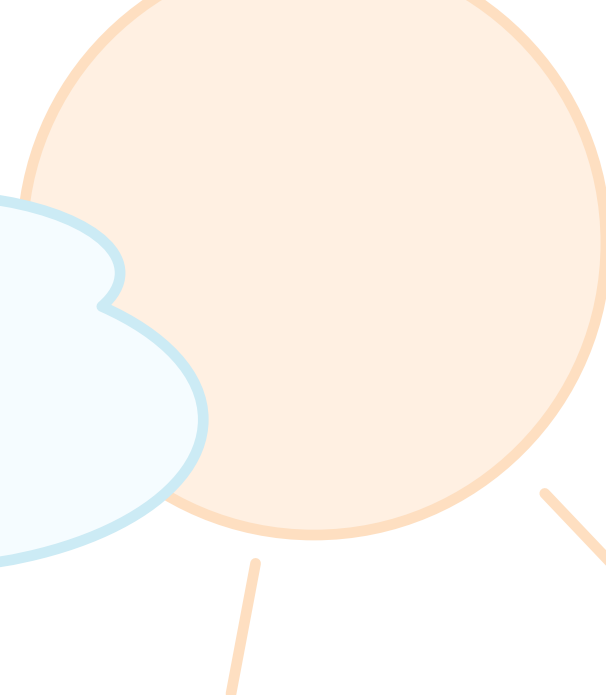
Czy się zrywa D w ogrodzie?
Czy hodują ją w zagrodzie?



Patrzy się „D” na słońce, w górę:
– Ona wchłania się przez skórę!
Przylatuje tu w promieniach
i nas całych rozpromienia!

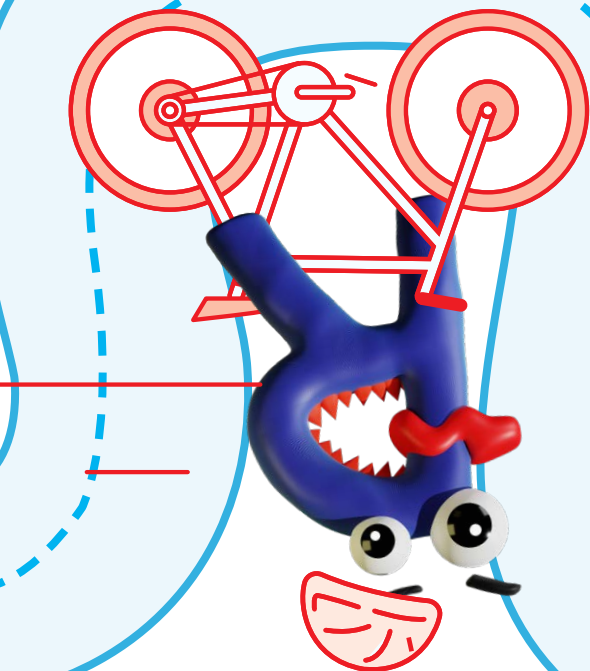
Biega teraz „D” po dworze:
– Biercie koce, leżaki, łóżę!
Gdy na dworze jest słonecznie,
opalajcie się koniecznie!

– Witaminę łapcie dzielnie
przez piętnaście minut dziennie.
Da Wam uśmiech, no i zdrowie!
Witamina D – tak się zowie.



CZAS NA ROWER

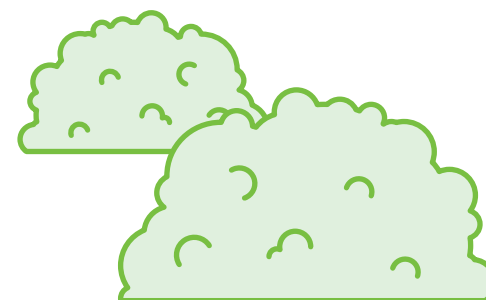
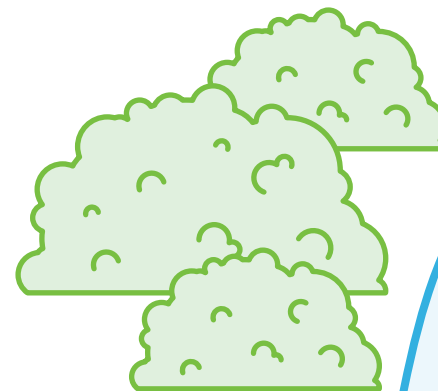
8



Rama, siodełko, dwa koła...
tak przygoda do mnie woła!

Jeżdżę potem jak zakłęty,
jak ja kocham te zakręty!

W lewo, w prawo, potem prosto,
z góry pędzę całkiem ostro!



Też masz rower? To ruszamy!
I po drodze się spotkamy!



9

Zawsze sunę w pięknym kasku,
światła mi dodają blasku!

Mam przy sobie zawsze wodę,
by pokonać każdą drogę!

Dryń, dryń! Dryń, dryń! Dzwonkiem
dzwonię, więc w nikogo nie przydzwonię!



PLASTEREK NA OTARCIE... ŁEZ

10

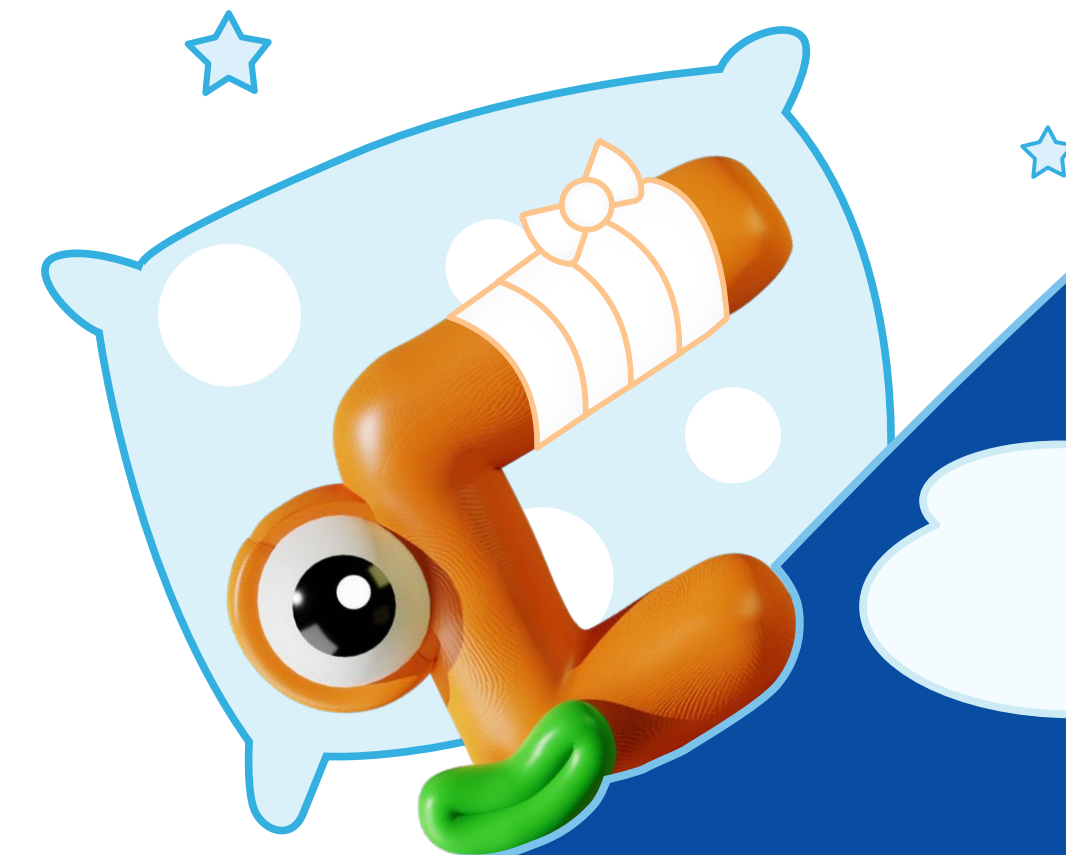


Piłka, rower, sanki, wrotki...
mogą zdarzyć się wywrotki!

Pewnie, kiedy się przewrócisz,
możesz także się zasmucić...

Lecz przyjaciel przyjdzie znany
i przytuli się do rany...

Już nie będziesz smutny, zły,
bo tamuje także łzy...



KOŁDERKA DO PRZYKRYCIA... SMUTKÓW

11

Gdy zaczyna ziewać dzień,
to się szybko okryj snem...

Osiem, dziewięć godzin spania,
każdy smutek wnet odgania!

Sen to lekarz bardzo znany,
wie, że czas też... leczy rany.



PRZEKOMARZANKI

Osa, trzmiel, pchła i bąk, uciekajcie od moich rąk!

Komar, meszka, mrówka, pszczoła
to brygada niewesoła!

**Lubię kąsać, żądlić, gryźć,
mam do parku z nimi iść?**

Osa, trzmiel, pchła i bąk,
uciekajcie od moich rąk!

Pluskwa, meszka, kleszcz i pchła,
lecą za mną, tam, gdzie ja!

**Pajęk, szerszeń, czy też wszy,
razem ze mną będą szły?**

Kończę z tym przekomarzaniem,
czas się zmierzyć z mym wyzwaniem!

Moskitiera, zapach świeczki,
przed tym nie ma już ucieczki!

Długi rękaw, jak do lasku,
i komary są w potrzasku!

Maścią, kremem oraz sprejem...
na komara! A on... wieje!

**Maścią, kremem oraz sprejem...
na komara! A on... wieje!**

GRZYBODRANIE

Iść na grzyby – fajna rzecz,
lecz nie wszystkie możesz jeść.

Możesz czasem trafić drania,
co podmienia swe ubrania.

14

W kapeluszu pięknym stoi,
choć mu wcale nie przystoi.

Kły na uśmiech zmienia
i udaje dżentelmena!

I wskakuje do koszyka,
bo on z lasu chce umykać.

Bardzo niecne ma zamiary,
różne robi czary-mary!

Ty nie łykaj żadnych sztuczek,
po nich bardzo boli brzuszek.



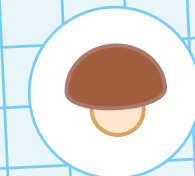
Strzępiak, szatan, muchomory
– lubią wszystkim psuć humory!

Trzeba najpierw grzyby przebrać,
złapać drania, co się przebrał!

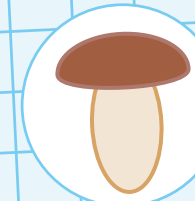
Maślak, kurka oraz kania
– to są grzyby do zjadania.

A drań... niech w koszu ląduje,
to Ci życia nie zatruje!

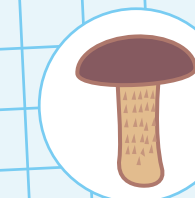
Grzyby jadalne



borowik



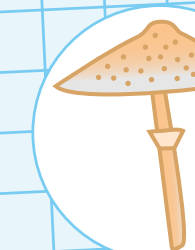
podgrzybek



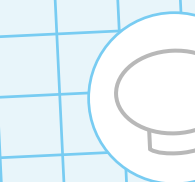
koźlarz



kurka



czubajka
kania



pieczarka

15



APETYT NA SZTUKĘ

– Gdzie me płótno, gdzie mój pędzel?
Jak ja dzisiaj czas swój spędzę?

„E” się pieni z wielkim hukiem,
bo chce tworzyć piękną sztukę.

– Taki sztuki czuję głód, ale cóż,
w mej pracowni tylko talerz, nóż...

Nagle wena „E” dopada,
„E” na pomysł świetny wpada:

– Na talerzu obraz stworzę,
z warzyw o różnym kolorze!

– Chmury tu zrobię, z białej cebuli.
A tam? Czy dostawić z pora uli?

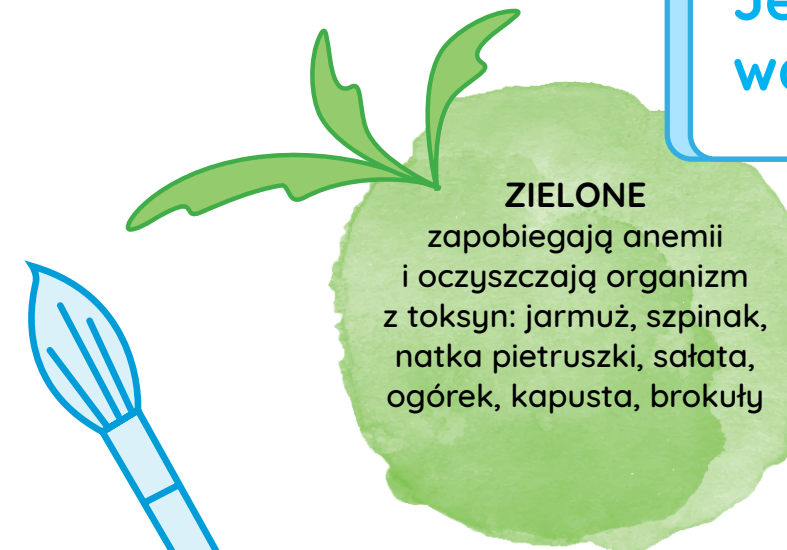
– Trawa... Tak! Z zielonego jarmużu,
a z sałaty trochę kurzu!

– Z pomarańczy zrobię słońce,
a promienie dynią skończę!

– Jeszcze dom z czerwonej papryki,
z buraka samolot do Ameryki.

– Kot ze śliwki, fioletowy,
i mój obraz jest gotowy!

– Ależ on wygląda smacznie,
Zrobię drugi... a ten chapnę!



Jedz kolorowe warzywa i owoce!

BIAŁE
wzmacniają
organizm, działają
przeciwzapalnie, pobudzają
układ odpornościowy:
biała rzodkiew, por,
cebula, czosnek,
chrzan, kalafior

ZIELONE
zapobiegają anemii
i oczyszczają organizm
z toksyn: jarmuż, szpinak,
natka pietruszki, sałata,
ogórek, kapusta, brokuły

CZERWONE
dbają o prawidłową
pracę serca i wzmacniają
naczynia krwionośne:
burak, czereśnie, wiśnie,
czerwona papryka,
pomidor, granat

FIOLETOWE
troszczą się o stan naszej
skóry i opóźniają procesy
starzenia: jagody, śliwki,
czerwona kapusta, czarna
porzeczka, bakłażan,
ciemne winogrona

ŻÓŁTE
chronią organizm
przed starzeniem
i dbają o nasz wzrok:
pomarańcza, dynia,
banan, morela,
marchew, papaja

KICHAM CIĘ

„I” poczuło raz rozłękę
i pobiegło wnet na łękę.

– Tyle pięknych roślin w trawie rośnie,
może i miłość? – krzyczy radośnie.

18

Lecz zamiast motyli w brzuchu,
czuje swędzenie w oku i w uchu!

To pyłek wyznał „I” miłość wielką,
i choć był mały – stał się udręką!

I gania pyłek „I” dalej z wysiłkiem,
a „I” przed pyłkiem ucieka chyłkiem:

– Ja od tej Twojej miłości
to dostaję tylko mdłości!

– Zmyka z łąki moja noga,
idę... do alergologa!

A psik!

Aaaaaa psik!

Aaaaaaaa psik!

A psik!

A psik!

A psik!

A psik!

Co może uczulać?

cytrusy (ale są jeszcze jabłka i gruszki)
pyłki traw i drzew (ale tylko latem)
sierść psa lub kota (ale nie skorupa żółwia)
kurz domowy (może warto posprzątać?)
jajka (nawet na twardo)
ryby (ale nie gdy płyną w wodzie)
orzechy (także w czekoladzie)
krowie mleko (krowa nie uczula,
można ją głaskać)

19



#alfabesciaki

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o Alfabeściakach



ZDROWIE