



ALFABE(Ś)CIAKI

POSZUKIWACZE WIOSNY



ZDROWIE

2



Świat powoli do życia się budzi, nikt z nami nie będzie się nudził.

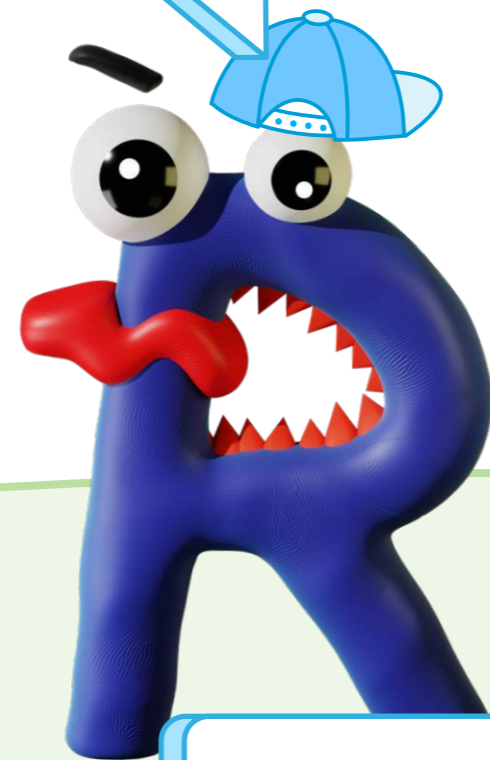
Zamknięte Z

Dobre humory już nam nie znikną, za to uśmiechy pięknie rozkwitną!



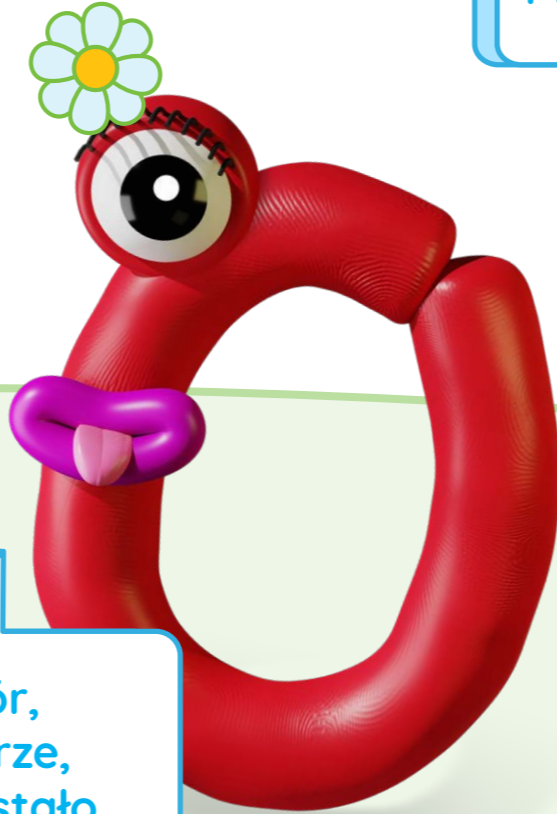
Dociekliwe D

Szukaj więc z nami oznak wiosny, to też będziesz taki radosny!



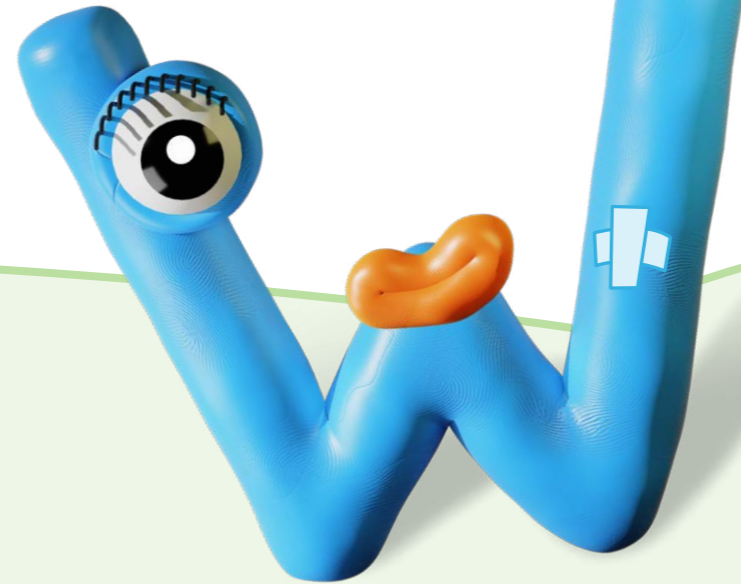
Do parku, na dwór, na świeże powietrze, by życie od razu stało się lepsze!

Rapujące R



Otwarte O

Odporność i koncentrację zyskasz i wciąż zdrowiem będziesz tryskać.



Wszędobylskie W



...spójrz do góry - między wersami trudne słowa oznaczone są... słowikami!

Inteligentne I



Elastyczne E

A gdy usłyszysz słodkie ćwierkanie, na przykład, gdy weźmiesz się za czytanie...

3

DOBRCZE WIDZIEĆ... WIOSNĘ



R zakłada z daszkiem czapkę,
no i woła literową swą gromadkę:

4

„Słońce świeci, wietrzyk wieje,
Lećmy zatem w dzikie knieje 🦋!
Skaczymy, bawmy się radośnie,
I naprzeciw wybiegnijmy wiosnie!”

Na to krzyczy E: „Tu już prawie jest jak w raju...
bociek wrócił do nas z ciepłych krajów!”

I stanęło tuż pod drzewem: „Widzieliście?!
Ktoś do drzewa przypiął pąki i zielone liście...
Ja nie muszę robić nawet kroku,
obok mnie tu rośnie krokus!
Tu tulipan, tam hiacynty,
Świat jest taki piękny, jakiś inny!”

Bardzo spoko jest badać oko!



I tak stoi O w tych kwiatach
i wygląda trochę na wariata...

Bo na głowie O przycupnął ptaszek...
R się śmieje: „Teraz też masz daszek!”

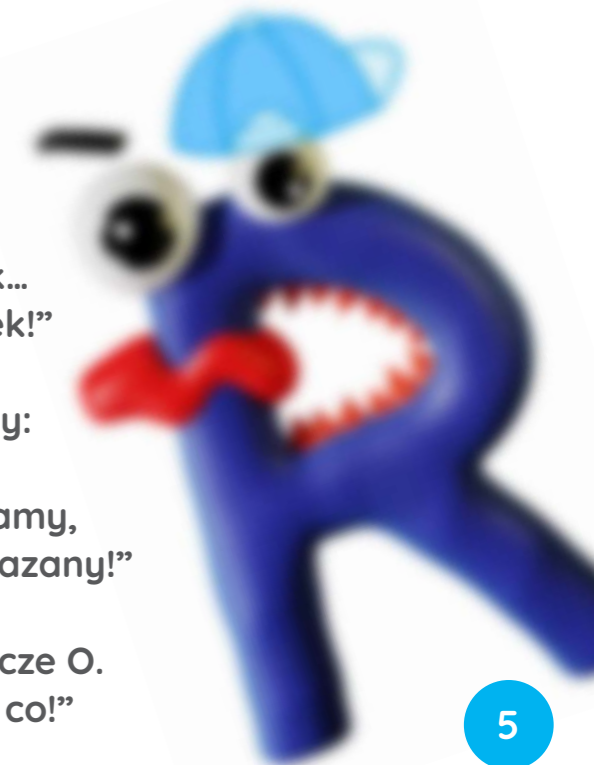
Ale D nie cieszy nic, tylko oko mruży:
„Też wyteżam wzrok, ale wiosna
mi nie służy! Widzę tylko dziwne plamy,
rany! Ja mam obraz wiosny... rozmazany!”

„Może musisz nosić okulary?” – rzecze O.
W dodaje: „Warto badać wzrok, ot co!”

D ze łzami: „Ale ja mam tylko jedno oko!”
„To noś monokl 🦋 - będzie jeszcze bardziej spoko!”

D przymierza szybko monokl, nagle świat się zmienia,
D się całe rozpromienia:

„Teraz wszystko widzę: ptaszki, kwiaty i zielone liście.
I potwierdzam, to jest wiosna oczy... wiście!”



5

MAŁE, A GROŹNE

Co to jest? Małe, a groźne?
Pojawia się w dni ciepłe, a śpi w mroźne?

To jest taki mały owad – kleszczyk,
co czasami spada na głowę, jak majowy deszczyk.

Dlatego, gdy idziesz do lasu na wycieczkę,
warto mieć długi rękaw, na głowie czapkę.

Bo gdy kleszcz wejdzie Ci pod skórę,
trzeba dać mu wielką burę!

Może zapalenie opon mózgowych wywołać
albo boreliozę, dlatego trzeba się przed nim chować!

Gdy więc wrócisz do domu z zielonej łączki,
obejrzyj dokładnie swoje nóżki, rączki.

A jeśli kleszcza na sobie znajdziesz,
koniecznie wyciągnij tę małą znajcę!

Groźnie łypie okiem,
więc omijaj kleszcza bokiem!

UWAGA KLESZCZE!

6

7



Dla zdrowia i urody
zawsze piję dużo wody!

JAKIE MINERAŁY
ZNAJDZIESZ
W WODZIE?

Magnez
(Mg₂₊)

Wapń
(Ca₂₊)

Sód
(Na)

Potas
(K)

Jod
(I)

Twoje ciało składa się z kości i mięśni,
a wiesz co się jeszcze w Tobie mieści?

Pragniesz znać odpowiedź, co?
To jest woda – inaczej H₂O !

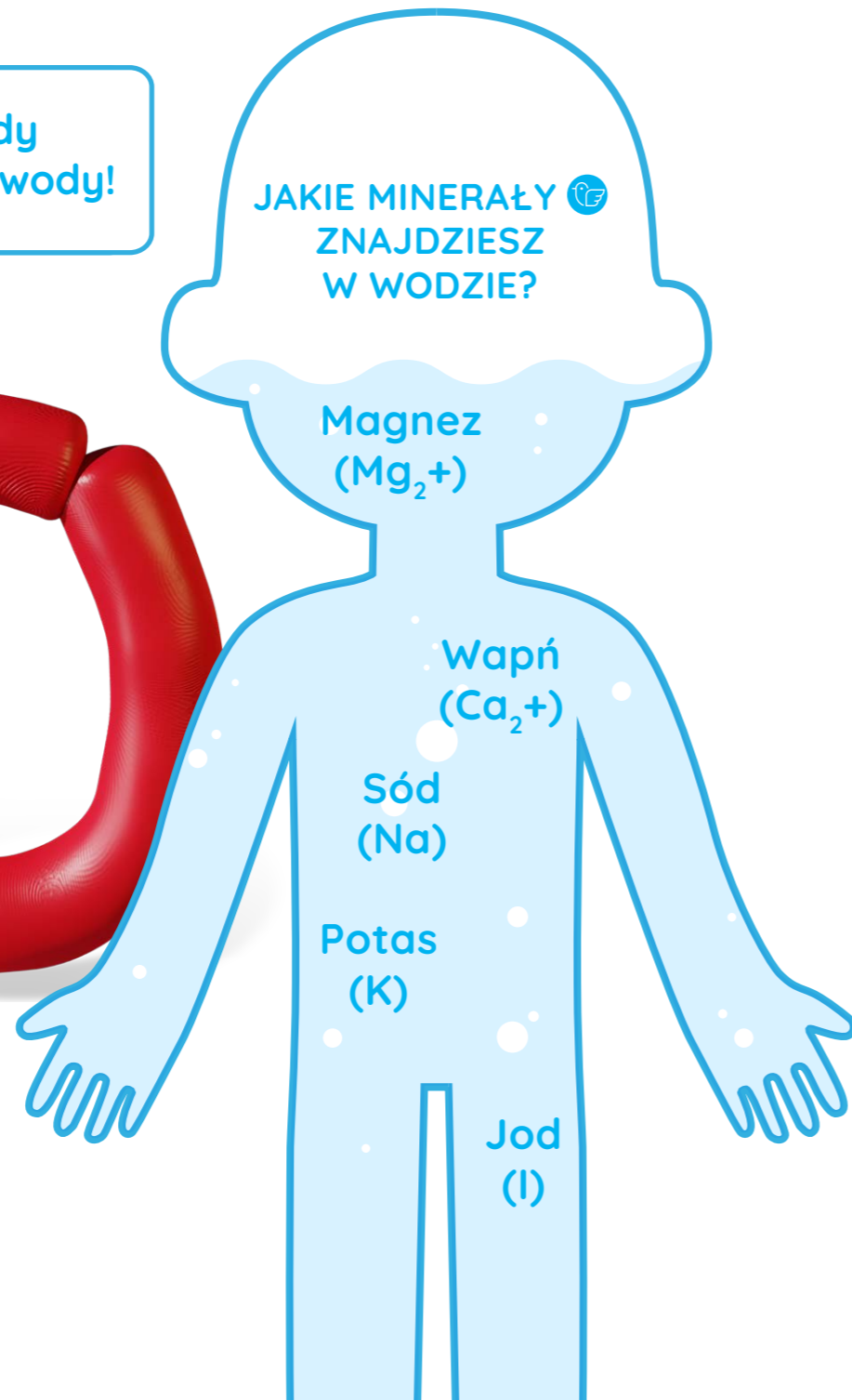
Masz jej w sobie prawie 70 procent,
więc bardzo mocno wodę docerń!

Gdy idziesz do szkoły lub na zawody,
zawsze miej przy sobie butelkę wody.

Gdy się uczysz lub skaczesz na skakance,
zawsze miej przy sobie wodę w szklance.

Plasterek cytryny możesz dodać do niej latem
lub zaparzyć z niej w kubku owocową herbatę.

Wpłynie pozytywnie na Twoje zdrowie,
na całe ciało w tym na mózg w głowie!



KTO SIĘ BOI WODY?

Otóż to!
Mój też ręce H₂O!

Bać się wody nie należy,
od niej zdrowie Twe zależy.

Dzięki niej bez trudu
z rączek pozbędziesz się brudu.

Weź też mydło, niech się pieni,
i zarazki wnet wypieni.

Już się boi wirus, patrz,
więc go wodą trzeba lać!

Bo bakteria jest łobuzem,
co chce sprawić, że chorujesz!

Po zabawie, przed jedzeniem,
mój więc ręce z powodzeniem!



NOWALIJKI SPOD LINIJKI



Złapało W za grabki:
„Przekopimy dziś rabatki!”

Z zakasało już rękawy:
„A ile będzie przy tym zabawy!”

O niesie sadzonki w rękach
i kolorowe w kieszeniach ziarenka.

A przebiera już nóżkami:
„Będę rzucać nasionkami!
Tu kapusta, tam brokuły
i wyrosną nam muskuły 🐛!
Cebula, pomidory, kalarepa,
po nich wielka będzie krzepa 🐛!”

E biega wkoło: „To nie przelewki,
pilnie potrzebujemy konewki!
Bo rośliny podać wodę trzeba,
by wilgotna była gleba.”



A ile będzie
przy tym zabawy!

A D siedzi i czyta „Młodego ogrodnika”,
i dopadła D panika:

„Tylko nie naróbcie wstydu,
sadzimy – ale bez pestycydów 🐛!”

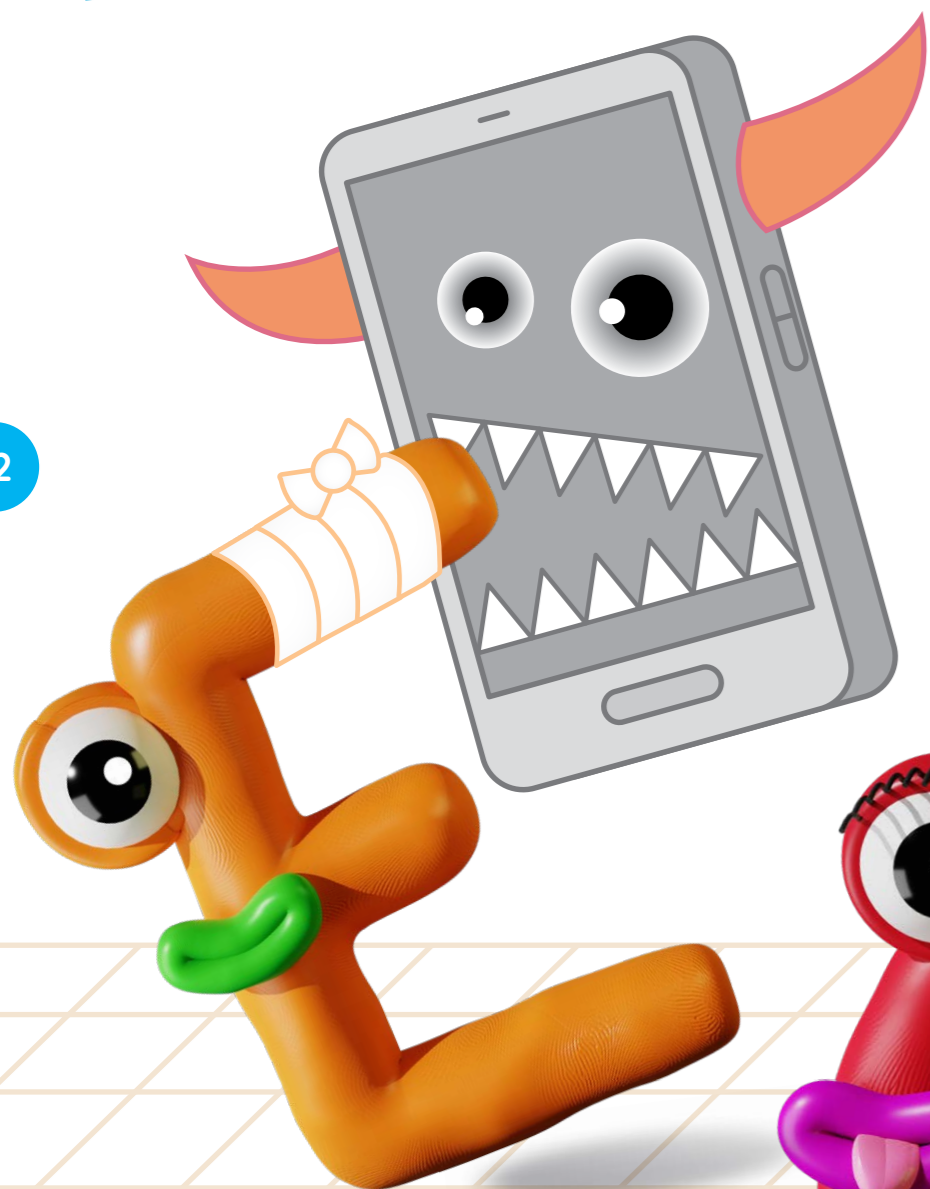
I tak zabawa w ogrodzie rozkwitła,
że cała ciężka praca szybko znikła...

Wszystkie grządki równe jak od linijki,
a na nich rosną piękne nowalijki 🐛.

Też pomyśl o swoim zdrówku,
sadź warzywa na balkonie lub w ogródku!

NIBY, NIBY, ALE, ALE...

12



Jest taki niby-sport, który można uprawiać bez ruchu, można nawet w czasie grania drapać się po uchu!

Wystarczy ruszać tylko jednym palcem, czy jest się dorosłym, czy tylko malcem.

I ten niby-sport tak dziwnie działa na ludzi, że inne sporty zaczynają im się nudzić:

Niby piłka jest fajna... ale za nisko się odbija!
Niby wrotki jeżdżą... ale trzeba się odpychać!

Niby mam frisbee... ale jakoś tak dziwnie leci!
Niby jest karuzela... ale chyba mniej mnie kręci!

Trzeba niby-sport na bok odrzucić!



Chyba zagram na oflajnie!

13



Z prawdziwym sportem jest dużo fajniej!

Niby, niby, ale, ale...
i tak się siedzi nie ruszając się wcale.

Aby radość ze sportu sobie przywrócić,
trzeba niby-sport na bok odrzucić!

Trzeba ruszać nie tylko kciukiem, ale całym ciałem
i zamiast ruszać komórkę, rozruszać komórki szare 🧠!

Zadbaj z nami o zdrowie, także mentalne 🧠,
od dzisiaj gramy razem... na oflajnie 📱!

GRA O SZCZĘŚCIE

Już na łące są literki,
bo przed nimi turniej wielki.

D rozwija siatkę, Z rysuje linie,
O pompuje piłkę i ustawia wszystkich pilnie:

„Stańcie proszę w jednym rzędzie,
dziś w siatkówkę meczek będzie!”

14

D więc szybko graczy liczy:
„Chyba ktoś tu się przeliczył!
Jak utworzyć dwie drużyny, skoro...
nas jest tylko tu siedmioro?”

Nagle hop, ni stąd, ni zowąd,
wyskakuje A... z taką oto mową:

„Ja tam lubię żyć aktywnie,
chętnie zagram!” - mówi impulsywnie.

I podbija już piłeczkę, podskakuje...
innym graczom imponuje!



Każdy chce mieć A w drużynie,
A ze sportu przecież słynie:

„Wynik meczu? Czy to takie ważne?
Ważne, by się ruszać, lecz uważnie!”

I tłumaczy dalej, niczym trener:
„Wpierw rozgrzewka, może berek?
Potem gramy, ile siły,
dostaniemy... endorfiny 🧠!”

Wszyscy robią dziwne miny,
co to są te endorfiny?

„To jest taki sprytny hormon 🧠,
który szczęścia daje ogrom!”

No i grają wszyscy dzielnie,
odbijają piłkę w wielkim pędzie.

Po skończonych już zawodach
ledwo łążą aż po schodach.

Ale uśmiech im na twarzach rośnie,
z endorfiną... jest radośniej!

15

KTO WYDŁUŻYŁ DZIEŃ?

Czy wiosenne dni są z gumy?
Czy się komuś zegar zgubił?

Czemu słońce dłużej świeci?
Czy czas wolniej teraz leci?

Zamiast stawiać tu pytania,
bierz się lepiej do biegania!

16

A odpowiedź noc przyniesie,
bo i ona szuka przecież...

odpowiedzi, czemu sama
z tak wczesnego ma wstać rana.

Korzystaj ze światła,
które daje słońce...



...nie po to świeci, by stać
bezczyinnie w kącie...

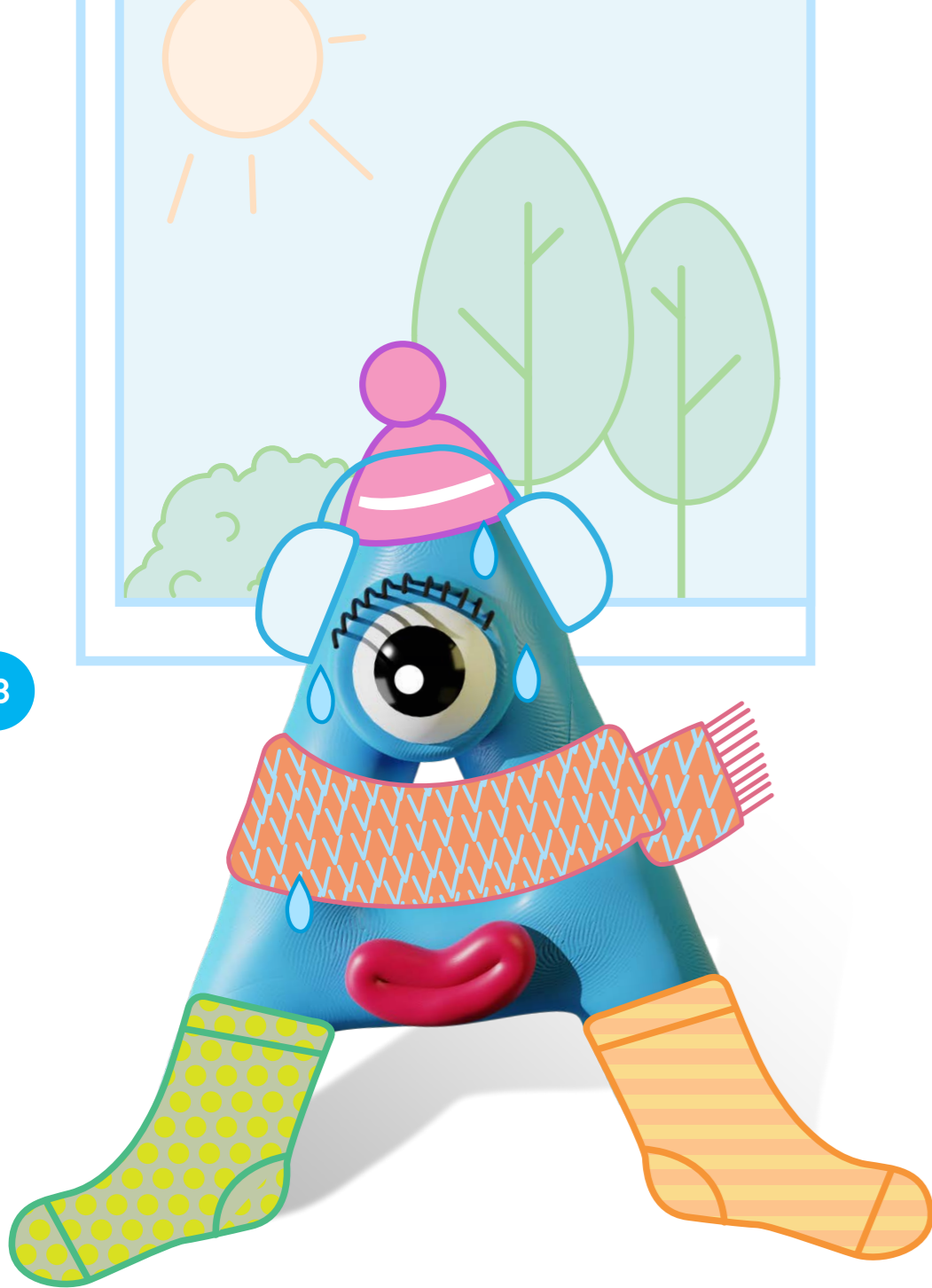
PO CO ŚWIECI SŁOŃCE?

Korzystaj ze światła, które daje słońce,
nie po to świeci, by stać bezczyinnie w kącie...

Można przy nim czytać, owszem,
lub pobawić się z kotem lub z mopsem.

Bo takie światło rozjaśnia nie tylko pokój,
ale także myśli, by móc poczuć w sobie spokój.

17



ZDROWA MODA

A dostało na głowę,
bo... nagle odkryło modę!

I stroi się jak na pokaz,
a taki to oto z A piękny okaz:
na głowie dwa kapelusze, opaska na uszy
na plecach sweter z wełny, lekko przykusy,
szyi nie widać, bo zaplątana w szalu,
i dwie pary skarpetek – dla większego ształu.

Rusza się w tym stroju A bardzo niezgrabnie
i chyba z przegrzania na ziemię padnie.

A I z wrażenia tylko głupie miny stroi:
„Przy tak pięknej pogodzie ten strój nie przystoi.
Założ koszulkę i krótkie spodnie,
będzie Ci chłodniej i dużo wygodniej.”

I A zmieniło zdanie: „Koniec z głupią modą,
będę się ubierać zgodnie z pogodą!”



Słow(n)iczek wyrazów trudniutkich

knieja – las, w którym łowiono zwierzynę

monokl – „okular” na jedno oko

bura – ostre napomnienie

kleszczowe zapalenie mózgu – choroba ośrodkowego układu nerwowego

borelioza – choroba przenoszona przez kleszcze zarażone bakteriami

typać – groźnie na kogoś spoglądać

H₂O – chemiczny wzór wody

minerał – pierwiastek lub związek chemiczny pochodzenia naturalnego

szare komórki – potoczna nazwa komórek mózgowych

zdrowie mentalne – dobre samopoczucie

offline [wym. oflajn] – bycie poza internetem

endorfiny – hormony, które wywołują dobre samopoczucie

hormon – związki organiczne wytwarzane w organizmie

muskuł – silnie rozwinięty mięsień ramienia

krzepa – siła

pestycydy – sztuczne substancje chemiczne



#alfabesciaki

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o Alfabeściakach.



ZDROWIE