



Raz!
Pierwsza rzecz – to wstawać rano!
Dwa!



Kto o krzepkie zdrowie dba,
Ten się długo myje co dzień
Mydłem, szczotką, w zimnej wodzie,
Pluska, pryska, parska, rzy!



Trzy!
Trzy ręcznikiem suche ciało,
Żeby aż poczerwieniało.
Spraw mu, bracie, mocne wciery,
Aż we krwi poczujesz skry!
Raz-dwa-trzy!



Cztery!
Gdy chcesz czerstwej nabrać cery,
Żywym, bystrym być jak ręć,
Wiedz, że sprawią to spacery!
A codziennie rano:



Pięć!
Musisz się gimnastykować!
Ciało w ruch rytmiczny wprowadź,
Ćwicz je prężnie i miarowo,
Bo to pięknie, bo to zdrowo,
A dopiero potem:



Sześć!
Jeść!

