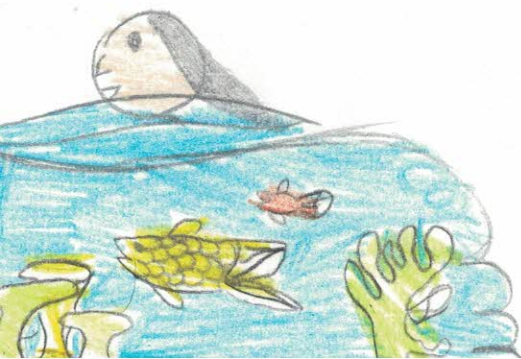


Zdrowe zasady



**Dzisiaj trochę tu się dowiesz
jak jest ważne twoje zdrowie!
Byś miał siłę i ochotę
na wyzwania co dzień nowe!**



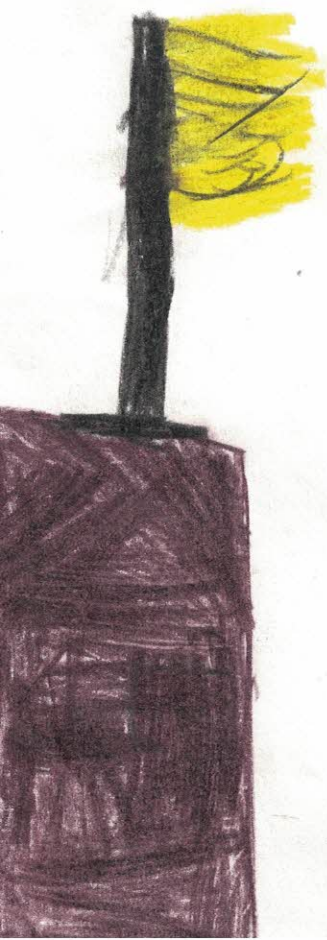
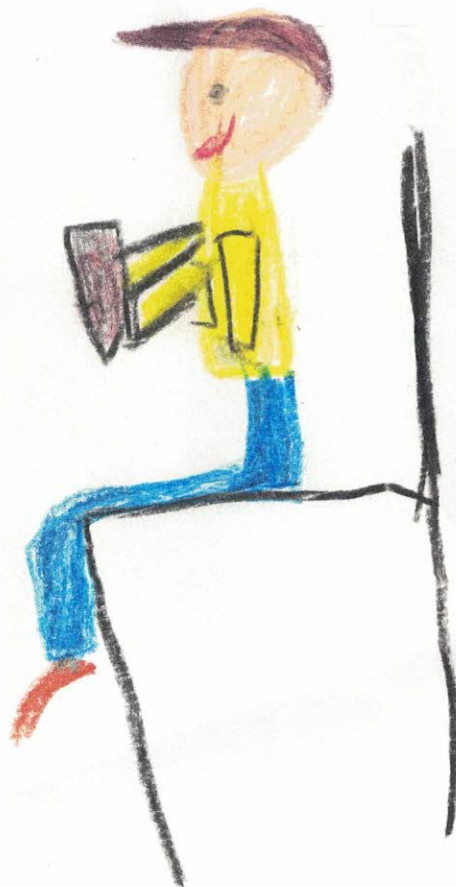
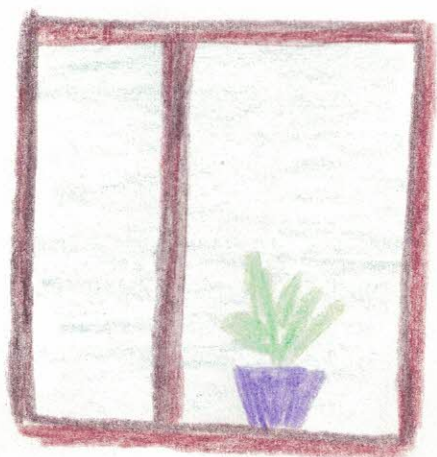
**Byś był zdrowy jak ta ryba
jedz owoce i warzywa,
mięso, ryby, produkty zbożowe
oraz mleko smaczne, zdrowe!**



**Unikaj jednak słodczy,
bo cukier niestety tuczy!
Nie jedz fast foodów i nie pij coli,
jeśli zdrowym pozostać wolisz!**



**Nie siedź często ze smartfonem,
ani przed telewizorem,
bo to wpływa niekorzystnie
na aspekty zdrowia wszystkie!**



**Najważniejsze – byś się ruszał
i do tego się nie zmuszał,
tylko robił to z ochotą -
to cenniejsze jest niż złoto!**



**Ćwicz codziennie: ruszaj śmiało
ręką w lewo, nogą w prawo!
Rób przysiady i podskoki,
skłony i skręty na boki !**



**Więc pamiętaj o zasadach,
choć ich dużo było naraz !
O tym niech wie każdy zuch:
„w zdrowym ciele zdrowy duch” !**



**Autorzy i ilustratorzy książeczki – dzieci z grupy „Biedronki”
Zespołu Przedszkoli nr 1 w Oleśnie:**

- 1. Aleksandra Bartyła**
- 2. Róża Brzęczek**
- 3. Marcel Chuć**
- 4. Zofia Doleczek**
- 5. Natalia Gajdeczka**
- 6. Kacper Jasina**
- 7. Krystian Jelonek**
- 8. Marcel Jeziorowski**
- 9. Antoni Jokiel**
- 10. Hanna Kobiołka**
- 11. Inga Kuszerska**
- 12. Jan Marcińczak**
- 13. Jakub Matuszak**
- 14. Marcelina Matyska**
- 15. Piotr Pankosz**
- 16. Witold Pinczewski**
- 17. Tomasz Skiba**
- 18. Maria Stępień**
- 19. Aleksander Świtała**
- 20. Laura Wieczorek**
- 21. Zofia Wieczorek**
- 22. Amelia Wiendlocha**
- 23. Tymoteusz Wiktor**
- 24. Klara Włóczyk**
- 25. Szymon Żuk**

opiekun grupy: Anna Klos