

JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA

Budte stále svěží!

Kdo dobře jí, ten je zdravý. Ale jen dobré jídlo nestačí. Jestli chcete být celý rok jako rybičky, běhejte venku a sportujte v každém ročním období.

Když je teplo, jde to samo. Můžete jezdit na kole, plavat, lézt po horách. Spousta aktivit se ale dá dělat i na podzim a v zimě, kdy je chladno a sluníčko svítí jen občas. Přibalte si do batohu pláštěnku a vydejte se s rodiči na výlet vlakem. Na podzim zajděte do lesa na houby, pouštějte draky, v zimě lyžujte, bruslete a stavte sněhuláky.

Nezapomeňte si na výlet sbalit zdravou svačinu, třeba krajíc chleba nebo housku namazanou dobrou pomazánkou, obloženou sýrem a šunkou. Za pomoci maminky si na cestu nakrájejte salátovou okurku, papriku, mrkev a rajčátka. Jestli plánujete delší túru, přidejte si do batohu i něco sladkého – müsli tyčinku, ovoce, tvarohový koláč. Sladké pečivo doplňte jogurtovým či mléčným nápojem v krabičce. Láhev vody, případně s trochou ovocné šťávy, s sebou!

Jaro, léto, podzim, zima

hudba: Ondřej Škoch

text: Alice Škochová, Petr Vydra

Hmi Hmi/a Hmi/g# Hmi/g Hmi Hmi/a Hmi/g#

8 Aadd6 D D7 G
V zi-mě o-buj běž - ky Kli-dně choď i pě - šky Sje-zdo-vku sjeď ja - ko đas

12 A D D7
I když sně-ží a je mráz V lé-tě za-pluj do ry-bní - ka Za - bě - hni si do le - sí - ka

15 G Aadd6
Há - zej šiš - ky, zdo-lej stro-my do - jdi do-mů bez ú - ho - ny

18 Hmi Hmi/a Hmi/g#
Kdo si s chu - tí za - cví - čí a ko - mu vo - ní je - hli - čí Ten je stá - le svě - ží, ať

21 G A Hmi Hmi/a
pr - ší, ne - bo sně - ží Kdo se hý - bat ne - bo - jí, ten v ži - vo - tě ob - sto - jí

24 Hmi/g# G Aadd6 D
Na vše - chno má sí - ly dost, ce - lý rok je pro ra - dost Na ja - ře ve - m ko - lo

28 D7 G A
S pa - rtou ne - bo só - lo Vy - šíá - pně - te Sně - žku hra - vě Sva - či - nu si dej - te v trá - vě

31 **D** **D⁷** **G**

Ra-da ne-je-n pro klu-ky Ve-zmi ko-šik do ru-ky Na pod-zim jdi na ko-zá-ky

34 **A** **A^{add6}** **Hmi**

Pak u-tí - kej pou-štět dra-ky Kdo si s chu-tí za-cví-čí__ a

37 **Hmi/a** **Hmi/g[#]** **G** **A**

ko-mu vo-ní je-hli-čí__ Ten je stá-le svě-ží, ať pr-ší, ne-bo sně-ží

40 **Hmi** **Hmi/a** **Hmi/g[#]**

Kdo se hý-bat ne-bo-jí, ten v ži-vo-tě ob-sto-jí Na vše-chno má sí-ly dost,

43 **G** **B^b** **D**

ce-lý rok je pro ra- dost__ Ve vla-ku chu-tná nej-ví-ce

49 **D^{maj}** **D⁷** **G** **B^b**

Po-sle-dní ři-zek zmi-zí Už na ná - dra-ží__ Dej-vi-ce Nej-dřív můj__

54 **A** **A^{add6}** **Hmi** **Hmi/a**

__ a pak i ci-zí__ Kdo si s chu-tí za-cví-čí__ a ko-mu vo-ní je-hli-čí__

59 **Hmi/g[#]** **G** **A** **Hmi**

Ten je stá-le svě-ží, ať pr-ší, ne-bo sně-ží Kdo se hý-bat ne-bo-jí,

62 **Hmi/a** **Hmi/g[#]** **G** **A^{add6}** **D**

ten v ži-vo-tě ob-sto-jí Na vše-chno má sí-ly dost, ce-lý rok je pro ra-dost Aa