

Raz – dwa – trzy!



JULIAN TUWIM

Raz — dwa — trzy!

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!

Trzyj ręcznikiem suchym ciało,
Żeby aż poczerwieniało.
Spraw mu, bracie, mocne wciery,
Aż we krwi poczujesz skry¹!

Raz-dwa-trzy!

Cztery!

Gdy chcesz czerstwej² nabrać cery³,
Żywym, byстрым być jak rtęć⁴,
Wiedz, że sprawią to spacerzy!

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!

Ciało, Zdrowie

¹skry — iskry. [przypis edytorski]

²czerstwy — zdrowy, silny; tu: zarumieniony. [przypis edytorski]

³cera — skóra na twarzy. [przypis edytorski]

⁴rtęć — jeden ze stu osiemnastu podstawowych pierwiastków chemicznych, tj. bardzo małych elementów, z których składa się otaczający nas świat. Choć rtęć jest metalem, ma postać srebrzystej cieczy, podobnej do wody, ale dużo od niej cięższym, a przy tym silnie toksycznym. Krople rtęci to kuleczki, z łatwością toczące się po powierzchni, może od tego pochodzi wyrażenie: *bystry jak rtęć*. [przypis edytorski]

Wszystkie zasoby Wolnych Lektur możesz swobodnie wykorzystywać, publikować i rozpowszechniać pod warunkiem zachowania warunków licencji i zgodnie z **Zasadami wykorzystania Wolnych Lektur**.

Ten utwór jest w domenie publicznej.

Wszystkie materiały dodatkowe (przypisy, motywy literackie) są udostępnione na **Licencji Wolnej Sztuki 1.3**. Fundacja Wolne Lektury zastrzega sobie prawa do wydania krytycznego zgodnie z art. Art.99(2) Ustawy o prawach autorskich i prawach pokrewnych. Wykorzystując zasoby z Wolnych Lektur, należy pamiętać o zapisach licencji oraz zasadach, które spisaliśmy w **Zasadach wykorzystania Wolnych Lektur**. Zapoznaj się z nimi, zanim udostępnisz dalej nasze książki.

E-book można pobrać ze strony: <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/tuwim-raz-dwa-trzy/>

Tekst opracowany na podstawie: Julian Tuwim, *Wiersze*, wyd. Czytelnik, Warszawa 1955.

Wydawca: Fundacja Wolne Lektury

Publikacja zrealizowana w ramach biblioteki Wolne Lektury (wolnelektury.pl). Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. Reprodukacja cyfrowa wykonana przez Fundację Wolne Lektury.

Opracowanie redakcyjne i przypisy: Aleksander Skrzekut, Monika Kępska.

Wesprzyj Wolne Lektury!

Wolne Lektury to projekt fundacji Wolne Lektury – organizacji pożytku publicznego działającej na rzecz wolności korzystania z dóbr kultury.

Co roku do domeny publicznej przechodzi twórczość kolejnych autorów. Dzięki Twojemu wsparciu będziemy je mogli udostępnić wszystkim bezpłatnie.

Jak możesz pomóc?

Przekaż 1,5% podatku na rozwój Wolnych Lektur: Fundacja Wolne Lektury, KRS 0000070056.

Wspieraj Wolne Lektury i pomóż nam rozwijać bibliotekę.

Przekaż darowiznę na konto: **szczegóły na stronie Fundacji**.