## Ruszaj się

*Słowa piosenki Weronika Sorokowska*

Kiedy smutno jest i źle,
pomyśl szybko: „Ruszaj się!",
Wstrząśnij głową - raz i dwa,
niech energia w tobie gra!

Podskocz szybko, raz, dwa, trzy,
Trząśnij rączką - tip, top, tip,
Trząśnij nóżką - tup, tup, tup,
Podskocz w rytm - hip, hop, hup!

Każdy ruch to iskra mała,
Co wesołość wywołała,
Zdrowe ciało radość da,
Ruszaj się każdego dnia.

Podskocz szybko, raz, dwa, trzy…

Ruch to zdrowie, ruch to moc,
Liczy się tu każdy krok,
Kiedy tańczysz, tańczy świat,
Ta magiczna moc już trwa!

Podskocz szybko, raz, dwa, trzy…

Niech muzyka w sercu gra,
I wypełnia cały świat,
Zdrowe ciało radość da,
Ruszaj się każdego dnia.

Podskocz szybko, raz, dwa, trzy…