

PHÒNG, CHỐNG CONG VẠO CỘT SỐNG

Có một bạn kéo
Khéo hỏi bạn liềm
Vì cứ làm sao
Lưng liềm cong thế.

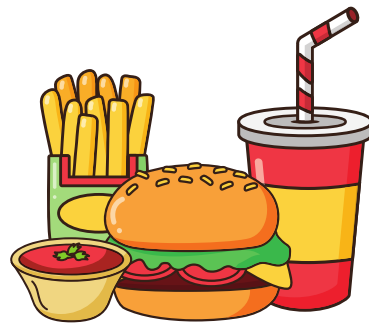
Liềm bảo tại ghế
Tư thế khi ngồi
Người như gập đôi
Lâu rồi thành tật.



Cũng tại cái cặp
Tớ mắc ở vai
Trước có hai quai
Nhưng mà hỏng một.

PHÒNG, CHỐNG CONG VỆ CỘT SỐNG

Kéo hơi chột dạ
Liền lại tả thêm
Tại tớ hay quên
Không ăn đủ chất...



Kéo đành nói thật
Tớ rất sợ cong
Chỉ tớ cách phòng
Tớ cho ăn kẹo.



Liền bèn bảo kéo
Kéo ngoạo đầu nghe
Mắt cứ tròn xoe
Thật là đơn giản.

PHÒNG, CHỐNG CÔNG VỆO CỘT SỐNG

Ngồi bàn đúng cỡ
Đỡ mỗi toàn thân
Nhớ ngồi cho cân
Lưng không xoay vặn.



Đừng mang vác nặng
Kéo vẹo sống lưng
Nếu có sức bưng
Còng lưng khó chữa.



Đem sửa cái cặp
Lắp đủ hai quai
Đeo ở trên vai
Vừa oai vừa “ích”

PHÒNG, CHỐNG CONG VỆ CỘT SỐNG

Học hành tích cực
Quá sức không nên
Bạn ơi đừng quên
Nghỉ ngơi đúng lúc.



Năng tập thể dục
Lúc sáng tinh mơ
Giải lao giữa giờ
Chớ ngồi một chỗ.



Cố ăn đầy đủ
Chú ý can-xi
Bạn ơi hãy ghi
Những lời tớ dặn.