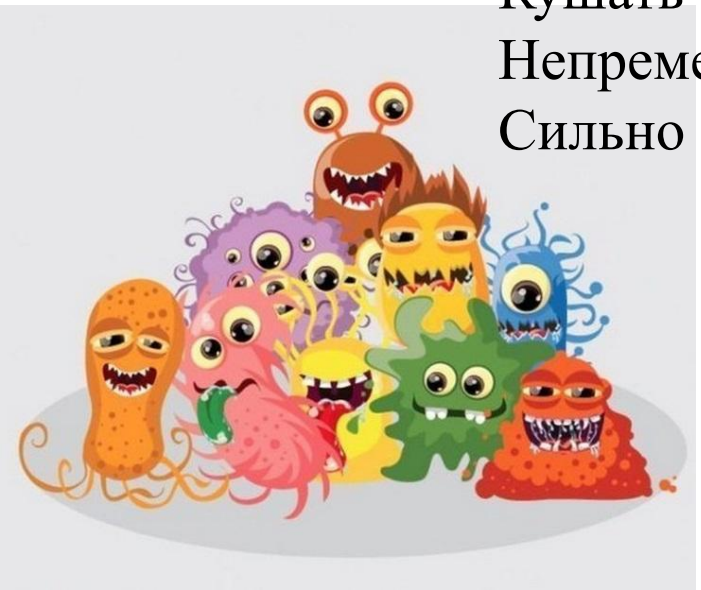
МИКРОБЫ И ГЛИСТЫ

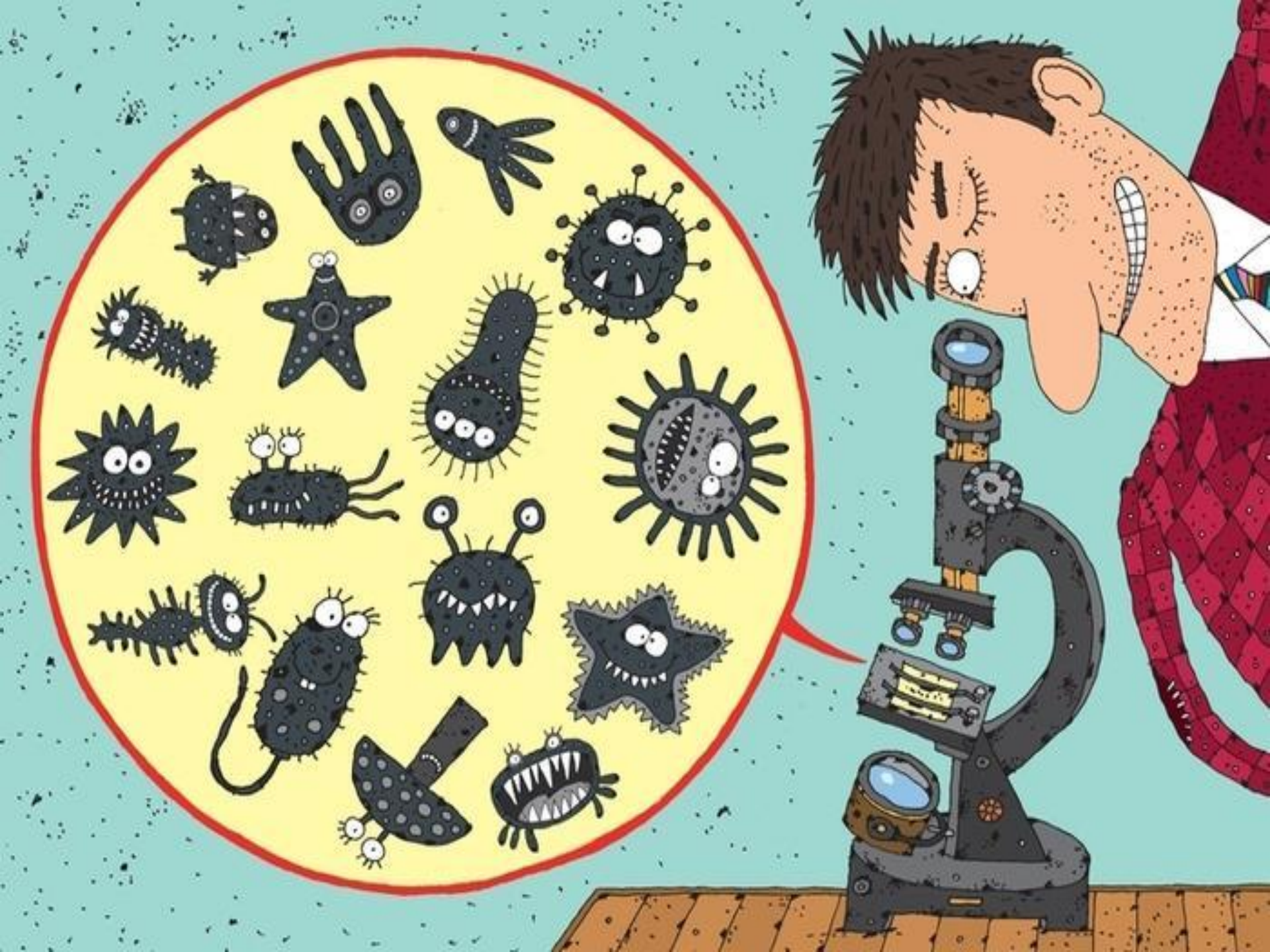
Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие — не увидать.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек
Жить предпочитает в нас.
Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот

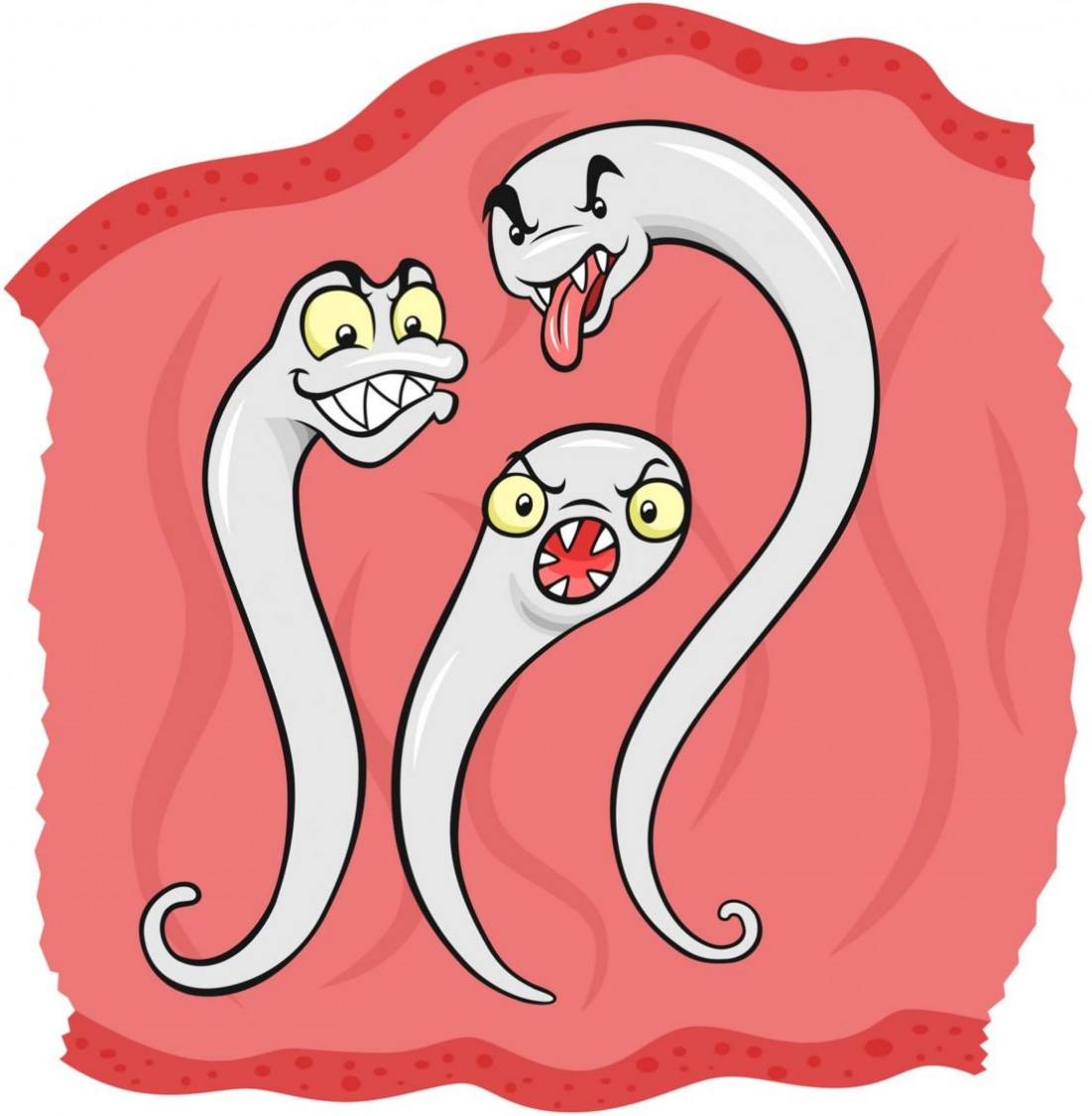


А знаете, что еще нравится
микробам?
Когда в ботинках вся семья
гуляет по паркету,
И в квартирах мыли пол только
прошлым летом.

Когда игрушки на полу лежат горой
огромной,
Когда одежду перед сном бросают в угол
темный.
Когда никто не моет рук, без пятен нет
рубашек.
И ловит вялых мух паук среди кастрюль и
чашек.

Если мусор из кармана
Прямо на пол выгребать,
Если кожуру банана
Мимо мусорки бросать,
То микроб в своей газете
Эти новости прочтет,
И со всей семьей микробной,
В твоем доме заживет.
И тогда от всех болезней
Станешь кашлять и чихать.
И гулять тебя не пустят,
И с друзьями поиграть.
Если ты болеть не хочешь
Или взаперти скучать,
То с микробами сегодня
Начинаем воевать!





А теперь ребята я предлагаю вам немного поиграть:

Вам мальчишки и девчонки,
приготовила стишочки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите, нет, нет, нет

Постоянно нужно есть
Для зубов, для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика и почистить зубики.
Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? Нет?

Всем полезно закляться,
Свежим воздухом дышать.
Вот тогда мы кончим кашлять.
И не будем мы чихать.

Кариес разрушает зубы

Только тот, кому не лень
Чистить зубы дважды в день,
Весело смеяться будет
И про кариес забудет.

Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго три минутки.
Щёткой **чистим не лохматой,**
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щёткой вверх и вниз
Ну, микробы, берегись.

Кран откройся, нос умойся,
Мойтесь сразу оба глаза.
Мойтесь уши, мойся шея.
Мойся, мойся, обливайся.
Грязь смывайся, грязь смывайся.

Пословицы про чистоту

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистота - лучшая красота.

Чисто жить - здоровым быть.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

А.Г.Макеева, И.А.Лысенко «Долго ли до беды?» Москва, Линка-Пресс,2000.
2. Программа «Здоровый малыш» ННИ гигиены и охраны здоровья
детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН, «Азбука здоровья»