

Почему надо ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Жил в лесу зайчонок серый.
Он веселым, шустрым был.
Представляете, зайчонок
Чистить зубы не любил!

- Для чего мне ваша паста?
Щетка тоже не нужна.
Я и так сгрызу морковку,
Если сладкая она.

Съест листочек у капусты,
А потом пойдет гулять.
Как-то раз, придя с прогулки
Захотел зайчонок спать.

Лёг, уснул и сон увидел...
Страшный кариес пришел:
- Наконец ты мне попался!
Наконец тебя нашел.

А за ним микробов ряд:
- Здравствуй, зайка, - говорят.
- Для тебя же щётка - враг
От тебя мы ни на шаг.

Дружим с теми, кто не хочет
Чистить зубы по утрам.
Мы их хвалим, уважаем,
Говорим: «Спасибо вам».

Зубки белые - не любим.
Быстро их тебе исправим.
И по дырке, чтоб болела,
На зубах твоих оставим.

Тут проснулся зайчик: - Мама,
Ой, что видел я во сне!
Злющий кариес, микробы,
Приходили вдруг ко мне.

Поскорее дай мне щетку,
Пасту или порошок.
- Успокойся, зайка милый,
Успокойся малышок.

Если будешь чистить зубки
По утрам и вечерам,
То противные микробы
Не страшны твоим зубам!



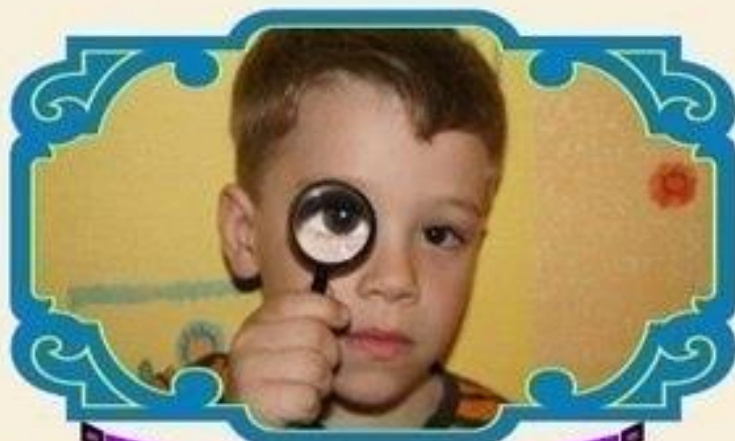
Зрение



Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:
Глаз поранить очень просто —
Не играй предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя —
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.
Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра,
От стола до самых глаз
Должно быть
Сорок сантиметров!

**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**



Про правильную осанку



Жил старый, старый мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.



И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.



Пошлют его за хлебом,
А он ворчит при этом.



Попросят мыть посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.



А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!



Гимнастика для глаз



Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.

В **понедельник**, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.



В **среду** в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

По **четвергам** мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны



В **пятницу** мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.



Хоть в **субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

В **воскресенье** будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.



Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Молодая
мама