

СКАЗКА О ВИРУСЯТАХ

**Ребята, давайте
учиться от гриппа
лечиться!**



На лесной опушке
Собрались зверушки,
Кошка всем на удивленье
Написала объявление:
« Что такое вирус гриппа,
Как сберечься от
бронхита?
Приходи и стар, и мал!
Всем урок здоровья дам!»



Прилетели три сороки,
Затрещали белобоки.
А одна сидит, молчит:
Горлышко ее болит.
Заревел медведь в
берлоге.
Стар он стал. Ворчит в
тревоге:
«Что там кошка может
дать?»
Но боится опоздать.





Вот пришла лиса с лисенком,
Еж с ежихой, крот с кротенком,
Приползла едва лягушка:
« Так болит сегодня ушко!»
Нос не дышит у слоненка,
Кашель мучает мышонка.
Ломит тело у моржа.
Болят лапки у ежа.
« Научи нас, тетя кошка,
Помоги нам хоть немножко!»



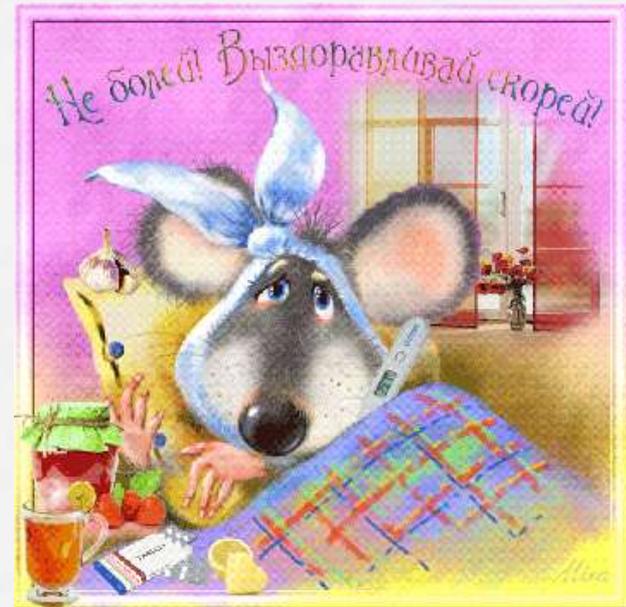
Кошка вывела котят,
Посадила чинно в ряд.
Спину выгнула дугой
И тряхнула головой.
« Расскажу я вам ,
зверята,
Как ведут себя котята,
Чтоб не киснуть, не
болеть,
А весь день играть и
петь.



Все мы знаем, как
полезно
Бегать, прыгать и
нырять,
Кувыркаться,
обливаться
И под солнцем
загорать.



Почему же, в самом деле,
Летом мы лежим в постели?
Нос не дышит, ломит тело,
Кашель душит то и дело,
Голова болит и ушки,
И не радуют игрушки.
Одолела нас простуда
Под названьем ОРЗ.



И летят, летят недели,
Ну а мы лежим в постели,
Потому что к сожаленью,
Появилось осложненье.
В сердце шум, в суставах
боли.
Тут заплачешь поневоле.
Что такое ОРЗ?
Знают, видимо, не все.



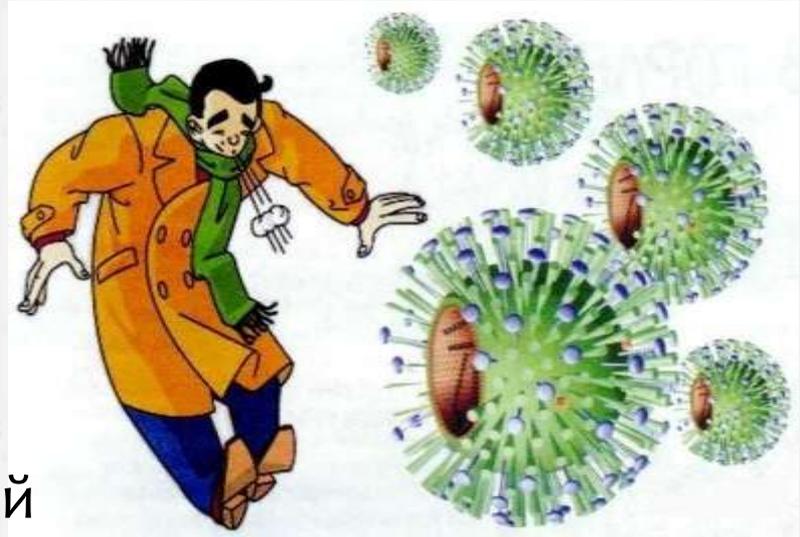
В нашем мире царство есть,
Жителей его не счесть:
На земле и там и тут
Вирусами их зовут.
Среди них есть и друзья-
С ними воевать нельзя.



Самый хитрый – вирус
гриппа,
Незаметен никому,
Как солдаты, все болезни
Подчиняются ему.
Вызывает он бандит,
Грипп, ангину и бронхит,
Аллергический ринит,
День и ночь злодей не
спит....



Вирусы опасны и коварны
И не видимы они,
Слишком крохотны, но всюду:
На земле и под водой,
В небесах, за облаками,
У тебя, и твоей мамы,
И у тети, и у дяди,
И у деда с бородой.
Ежедневный, ежечасный,
Очень страшный и опасный
С ними наш незримый бой.





« Кто же с вирусом воюет,
Кто здоровье сторожит
День-деньской и ночь не спит?
Будь любезна, тетя кошка,
Расскажи нам хоть немножко:
Это что ж за сторожа,
Что они в нас сторожат?»

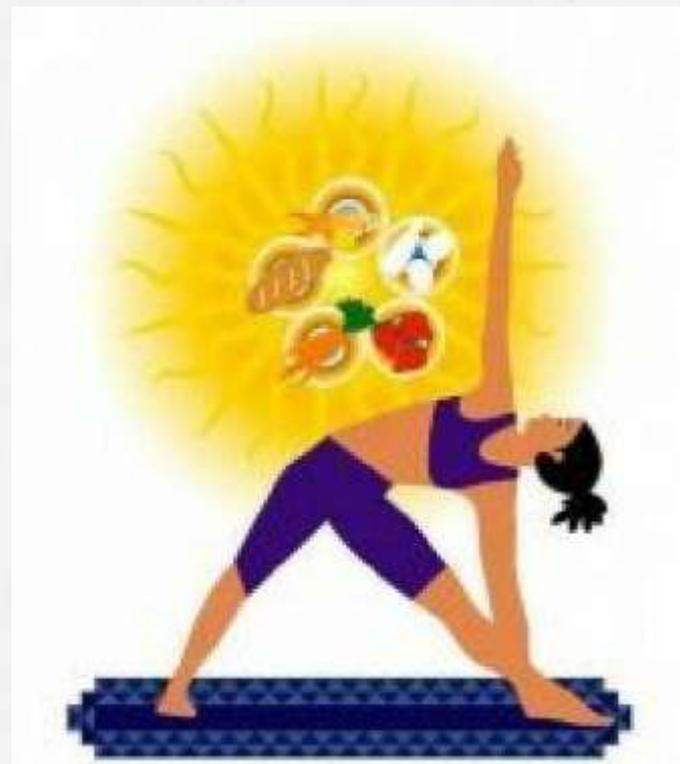


« Нелегко вам отвечать.
Чтобы правильно понять,
Надо с азбуки начать,
А ее, как говорится,
Надо всем нам создавать.
Чтобы каждый мог учиться,
Быть здоровым, не болеть,
Надо этого, зверята,
Очень сильно захотеть.
Но продолжим наш урок!
Сядь-ка ближе, мой дружок.

Вы представьте , наше тело –
Это целая страна.
Состоит оно из клеток.
Клетки – это города.
Каждый город сторожит
Клетка крови – лимфоцит.
И у каждой, мой дружок,
Есть на коже свой звонок,
У которого не спит
Чуткий сторож – лимфоцит.



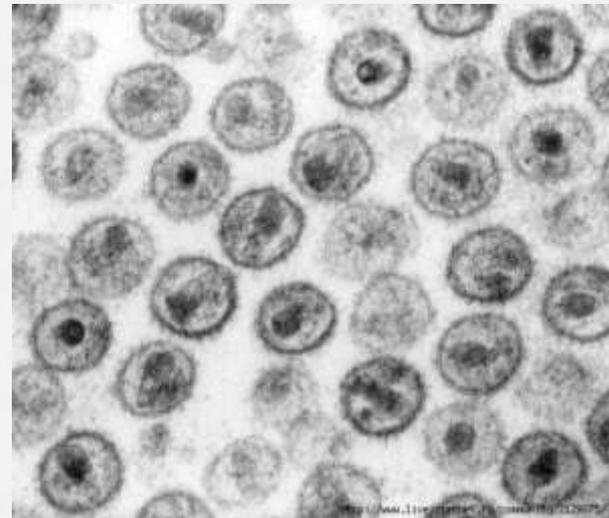
Организм наш очень
сложный.
Надо быть с ним
осторожным.
Если с детства ты ленив,
Много ешь, весь день сонлив,
Редко делаешь зарядку,
Организм твой не в порядке.



Может, ты еще не куришь,
Только курит папа твой,
Иль сосед, иль брат родной.
Все равно ты дымом дышишь,
Лимфоцит твой чуть живой:
Полусонный и больной
Охраняет город свой.



Ну, какой он часовой?
Спит на службе день- деньской!
Если ж сам ты покурил
Или ноги промочил,
Сразу сторожа убил.
Страшный вирус в клетку входит,
Все владения обходит,
Видит, все тут мирно спят.
Можно строить вирусят.
Сотни, тысячи, мильёны,,,
Вот и снова он силен.
Собирает свою рать.
Начинает воевать.



Потому- то очень важно
С ним вести борьбу отважно.
Чтоб не киснуть, не болеть,
Жить, любить, плясать и петь,
Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать.
Всю неделю маме с папой
По хозяйству помогать!»



Но ворчат уже зверята:
« Говоришь ты непонятно».
И волнуется медведь:
« Научи, как не болеть!»



« Мы все разные, но все же
Есть у нас одно и то же.
Есть глаза, и рот, и уши.
Помолчи, сорока, слушай.
Чтобы вирус побеждать,
Надо с детства твердо знать:
Если клетка заболела,
Шлет она сигналы смело.
И на коже от звоночков
Появляются кружочки.
Если надавить кружочек,
Боль появится , дружочек!
Ты не бойся, не зевай,
Клеткам быстро помогай!»





Удивляются зверята:
« Это как же так, ребята?
Как же нам себе помочь?
Как прогнать болезни прочь? »

Вы хотите не болеть никогда?»

Отвечают все зверята: « Да!»

« Только обязательно

Слушайте внимательно.

Я открою вам секрет:

Сложного в учебе нет,

Кашель, насморк и отит

Лечит пальчик Айболит.

Лисоньки и зайчики,

Приготовьте пальчики!





Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек,
Девять раз вращаем влево.
Выгоняем вирус смело.
Девять раз вращаем вправо.
Удирает вирус! Bravo!
« Раз, два, три» да « раз, два,
три»-
Прочь болезни изнутри!
Только обязательно
Делать все старательно.



Этот пальчик Айболит
Нас излечит, исцелит
От бронхита, трахеита,
Ларингита и ринита.

Здесь – от кашля, здесь - от боли.

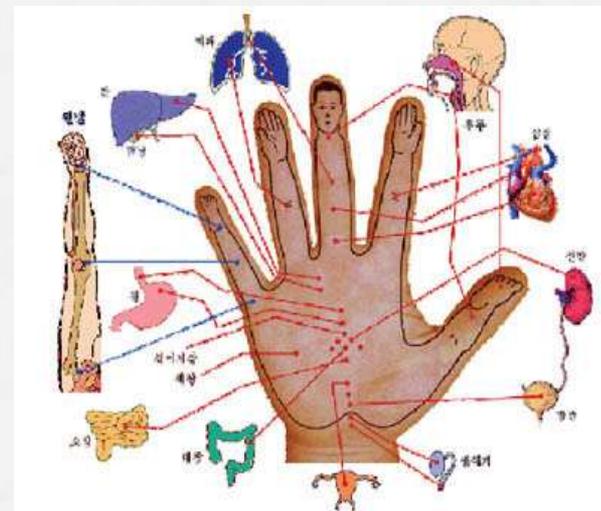
Дышит нос слоненка Коли.

Ушки слышат, ножки пляшут.

Хорошо зверятам нашим!

Дружно, весело живут,

Песни звонкие поют.



Проверяй все по порядку,
Делай сам массаж- зарядку.
Не болит кружочек твой,
Веселись, пляши и пой.
Солнце, воздух и вода,
Пальчик твой - твои друзья.



Утром, вечером и днем
Нужно помнить об одном:
Если делаешь массаж,
На посту всегда твой страж».

