



# 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.

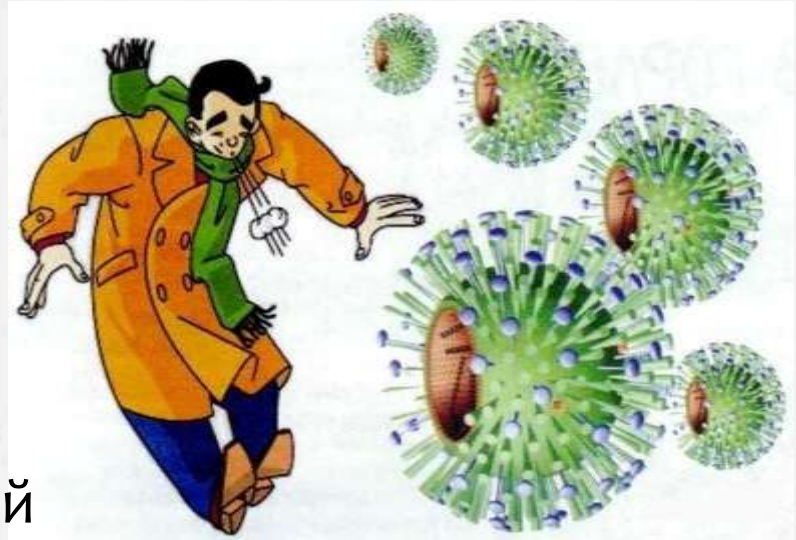




Самый хитрый – вирус  
гриппа,  
Незаметен никому,  
Как солдаты, все болезни  
Подчиняются ему.  
Вызывает он бандит,  
Грипп, ангину и бронхит,  
Аллергический ринит,  
День и ночь злодей не  
спит....



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?»



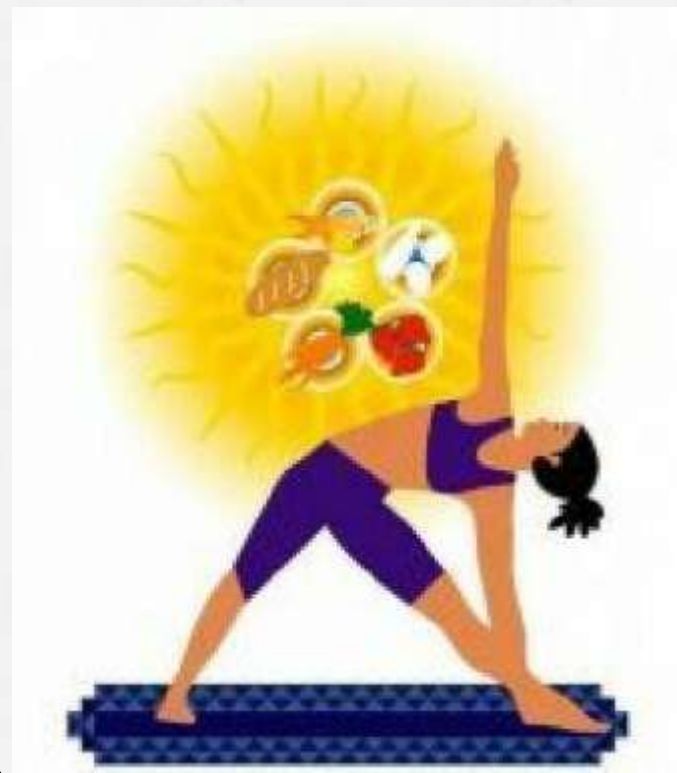
« Нелегко вам отвечать.  
Чтобы правильно понять,  
Надо с азбуки начать,  
А ее, как говорится,  
Надо всем нам создавать.  
Чтобы каждый мог учиться,  
Быть здоровым, не болеть,  
Надо этого, зверята,  
Очень сильно захотеть.  
Но продолжим наш урок!  
Сядь-ка ближе, мой дружок.



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.

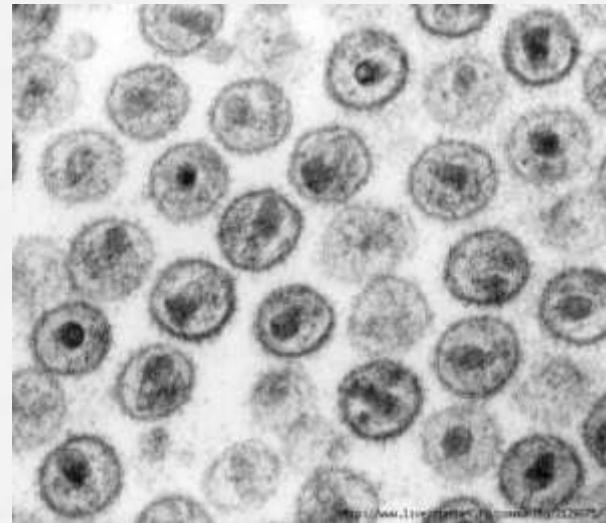




Может, ты еще не куришь,  
Только курит папа твой,  
Иль сосед, иль брат родной.  
Все равно ты дымом дышишь,  
Лимфоцит твой чуть живой:  
Полусонный и больной  
Охраняет город свой.



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! Браво!  
« 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.

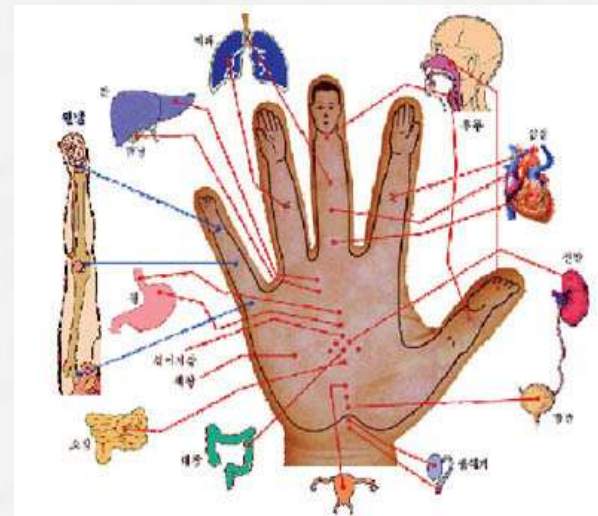
Дышит нос слоненка Коли.

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».

