Если хочешь быть здоров!

Жили на лесной полянке Лисенок, Зайчонок и Волчек. Каждое утро малыши закалялись: Лисенок бегал, Зайчонок обливался прохладной водичкой из ручейка, а Волчек делал утреннюю зарядку. Маленьким лесным жителям очень хотелось быть здоровыми и никогда не болеть. Так они провели все лето, занимаясь по утрам своим здоровьем. И когда настали холода, выпал пушистый снег, Лисенок, Зайчонок и Волчек обрадовались. Они слепили большой снежный замок, играли в снежки, катались с горы на санках. Зимние морозы им были не помеха. Но зверята не забывали о своем здоровье, они продолжали по утрам делать зарядку, обливаться водой.

Постепенно солнышко стало светить ярче и теплее, и снег растаял. В один прекрасный весенний денек малыши увидели на полянке нового жильца. Лисенок, Зайчонок и Волчек решили с ним познакомиться. Это был Бельчонок. Он был вялый, грустный, ему совсем не хотелось ни с кем общаться. Бельчонок рассказал друзьям, что на полянке он живет уже давно. Еще осенью поселился в дупле дерева, а не выходил на улицу потому, что все время болел. И сейчас у него болит горлышко, начался насморк и вот-вот поднимется температура. Тогда Зайчонок предложил ему помощь: принес много меда, полезных лесных ягод и корешков. И после того, как Бельчонок поправился, Лисенок, Зайчонок и Волчек рассказали, как правильно следить за своим здоровьем. Они предложили новому знакомому вместе закалять по утрам. После чего Бельчонок никогда не болел.

Бывает…

В одной семье жила девочка. Она целыми днями гуляла на улице, играла с друзьями, каталась на велосипеде. В общем, делала все, что делают обычные, здоровые ребятишки. И как только солнышко просыпалось и озаряло двор солнечными теплыми лучами, девочка тут же бежала на улицу, забыв умыться и почистить зубки. В один из таких теплых, летних деньков, вся семья девочки решила отправиться к морю. И когда все было готово, девочка почему-то расплакалась и схватилась за щеку. Родители девочки отвезли ее в больницу. Врач осмотрел зубы, поставил пломбу. Рассказал девочке, что надо обязательно чистить зубы два раза в день. Стоматолог пригласил ее завтра прийти к нему опять, чтобы полечить еще один зуб.

Поездку к морю пришлось отложить.