



Bună
dimineată!

Eroii din album, de-aici
Se adresează celor mici,
Dar, ca învăț, sînt necesari
Și celor mici, și celor mari !





Cinci minute consacrate
Pentru trup și sănătate.
De-gig titlul și prefața
Vă spun: „Bună dimineața!”

În gceagstă cărțuție,
Pgging e-o pildă vie
Și, la cegs de dimineață,
Îți aduce o povață:

1. Mtini curate, unghii tăiate
2. Dinți spălați
3. Păr curat, pieptănat
4. Corp spălat
5. Batistă proprie, curată
6. Îmbrăcămintea curată, ordonată



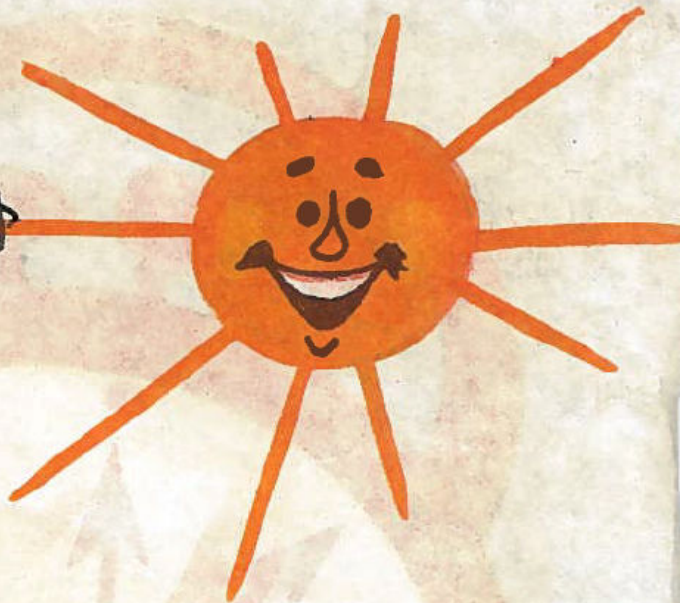
7. Rufărie curată
8. Încălțăminte lustruită

9. Ciorapi curați, picioare spălate

10. Cărți și caiete bine întreținute

11. Modul igienic de a transporta gustarea

12. Poziția corectă a corpului în bancă.



Eu sint cocoșul vestitor,
Pe post de ceas deșteptător.
Și vă anunț, spre-g vă trezi,
„Ora exactă” -n zori de zi.



Cum ceasul cocoșesc din zori
Mai „răgușește” uneori,
Am alt deșteptător statornic:
Nu e cocoș, ci e . . . ceasornic!
Mă scoală fără de reproș
Chiar înainte . . . de cocoș!

PARINȚI,

Nu uitați că sănătatea pe care o
doriți din toată inima copiilor, de-
pinde în mare măsură de dumnea-
voastră !

ÎNVĂȚAȚI-I DE MICI SĂ RESPECTE
REGULILE DE IGIENĂ !



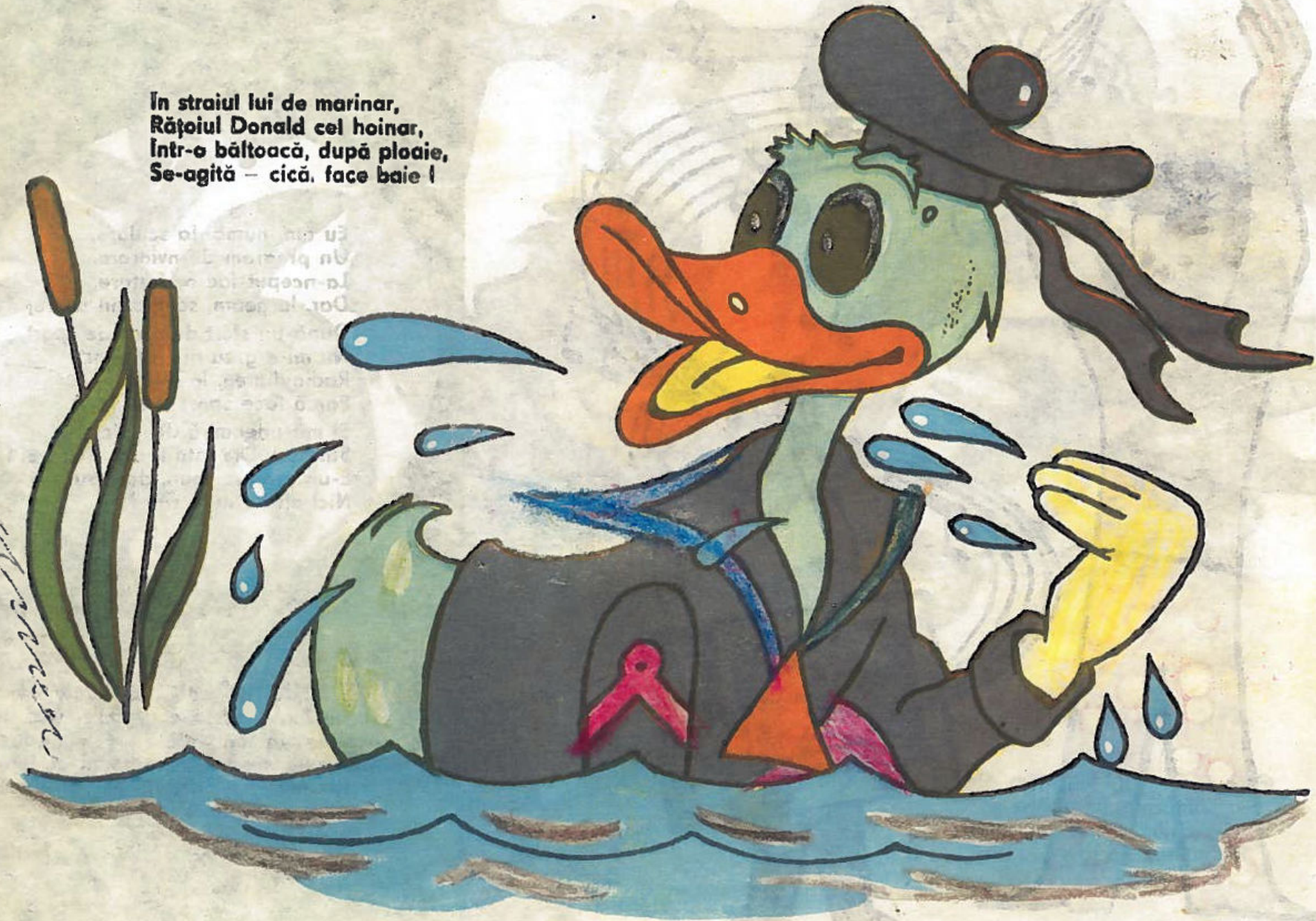
Mă știți, sint Judy, maimuța
Cea sprintenă, elastică.
În junglă, toată ziua,
Dau ... lecții de gimnastică !

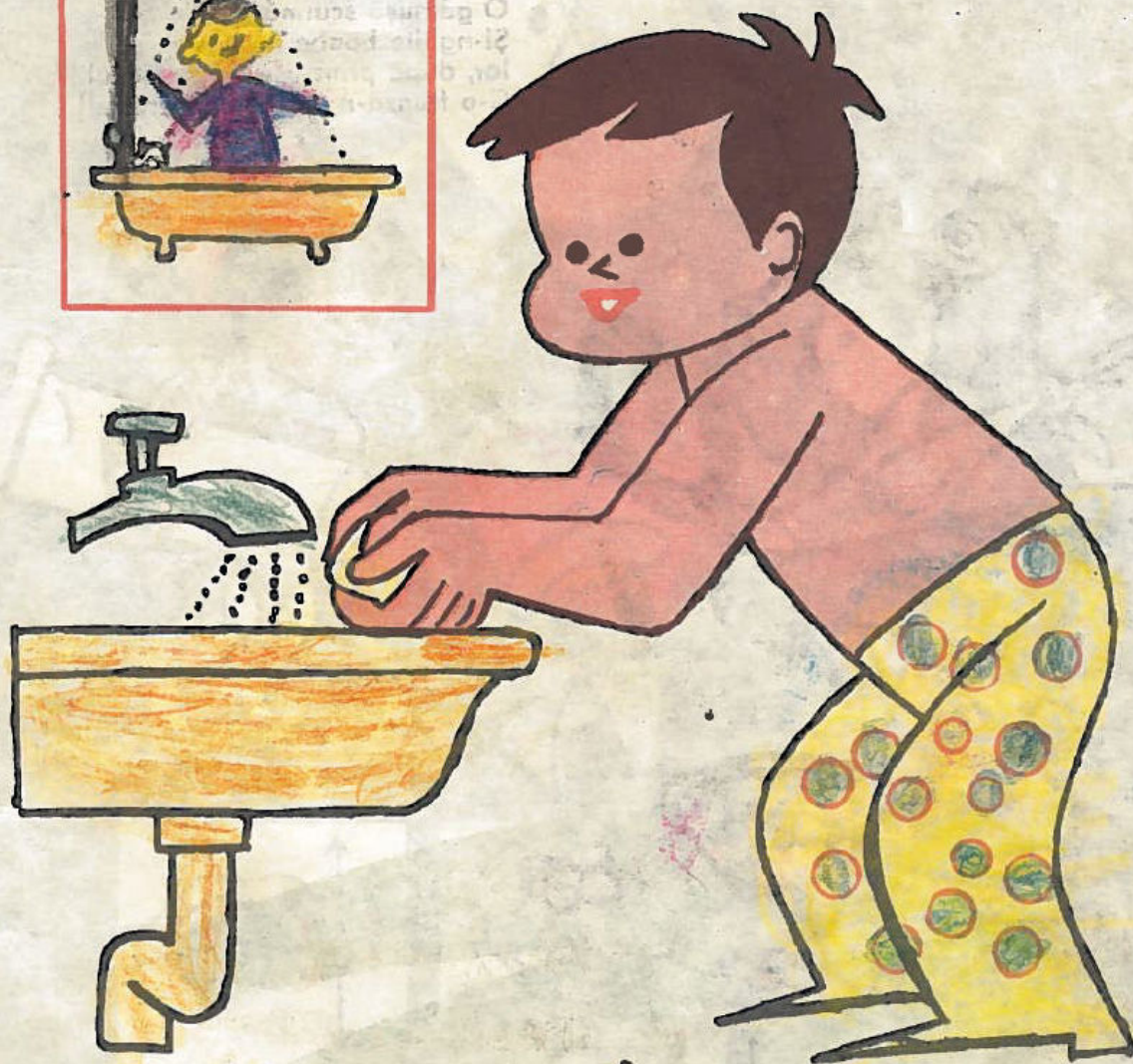


Eu am, numai la scolare,
Un program de-nviorare.
La-nceput fac o sforțare,
Dar, la geam, scăldat în soare,
După-un sfert de ceas de sport,
Nu mi-e greu nici un efort.
Radioul meu, la fel,
Parcă face sport și el
Și mă-ndeamnă de-obicei :
Stinga ! Dreapta ! Un, doi, trei !
E-un profesor bun, dar zău,
Nici elevul nu e rău !

GIMNASTICA de dimineață înviorază toate funcțiile organismului încetinite în timpul somnului, aduce mai mult oxigen în plămâni și întărește mușchii, favorizând o ținută corectă a corpului.

În straiul lui de marinar,
Răzoiul Donald cel hoinar,
Într-o băltoacă, după ploaie,
Se-agită — cică, face baie !





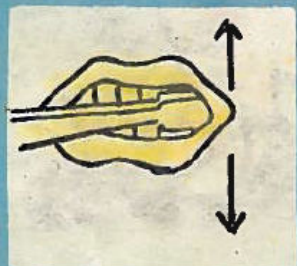
Rățoiul, care e rățoi,
În balta lui se bălăcește.
Dar tu, copile, om că noi,
Te spală bine, ... omeneste,
Cu mult clăbuc și apă rece,
Să-ți dea lavoarul ... „nota zece” !

SPĂLAREA ZILNICĂ, cu apă rece și săpun, până la briu, curăță pielea de transpirație, de grăsimea rezultată din activitatea glandelor pielii care favorizează reținerea prafului și a microbilor.

APA RECE contribuie la călirea organismului.

O găinușă scurmă locul
Și-nghite boabe fel de fel.
Iar, după prinz, își șterge ciocul
C-o frunză-n loc de . . . șervețel!





Păru' meu, oți absorbi,
Este lung și curat.
**Copiii, ascultind părinții,
Cunosc preocuparea asta
Și-nvață cum să-și spele dinții
Cu periuța și cu pasta.
Ai mei sînt albi și sclipitori,
Că-i spal, pe zi, de două ori!**

DINȚII trebuie spălați dimineața și după mese (cel puțin după masa de prinz), și seara. Altfel, fragmentele alimentare care rămîn între dinți fermentază și atacă dinții, favorizînd apariția cariei dentare.

Pe arici, cum să-l pricepi?
E un animal ciudat:
Are pieptene cu țepi,
Totuși e . . . nepieptănat!

Copiii, ascultând povestea,
Cunosc preaputerea asta
Și-nvârtă cum să-și spele dinții
Cu periuța și cu pasta.
Ai mei sînt albi și sciliciori,
Că-i vede, pe zi de două ori!





Părul meu, ați observat,
Este tuns și aranjat.
Am doi buni prieteni ca
Pieptenul și foarfeca
Și de ei nu pot să scap:
Foarte-atenți imi stau ... pe cap!
Căci e o prietenie
Trainică și grijulie,
Deși ea, într-adevăr,
Ține doar ... de-un fir de păr!

CURĂȚENIA și îngrijirea părului favo-
rizează dezvoltarea lui normală.

Vezi, Motanul Incălțat
E de-a dreptul incintat
De-ale sale cizme care
I-au adus renume mare.
Parcă se întreabă: cine
E mai ... lustruit ca mine?





**Eul – băiatul o să-i spună,
Căci pantofii mei sint ... lună!
„Lună” cu doi „sateliți”
Ce mi-au rezolvat problema.
Cum îi cheamă? Cred că știți:
Ei sint ... peria și crema!**

INCĂLȚĂMINTEA trebuie să fie potrivită piciorului. Ea se curăță zilnic pentru a îndepărta noroiul și praful.

Veverița, după ghindă,
Toți copacii îi colindă.
Mică, neastimpărată,
Sare ca o acrobată.
Are-o foame colosală
Și mănincă la iuțea.
Dar . . . pe mină nu se spală!





Nu-s vevertă și, firesc,
Cu ghindă eu nu mă hrănesc,
Nici în pădure nu trăiesc.
Deci, nu mă duc la masă pină
Nu m-am spălat atent pe mină.
Cu miini curate, stind la masă,
Parcă mîncarea-i mai gustoasă!

PE MIINILE MURDARE se găsesc numeroși microbi care, ajungînd în organism, împreună cu alimentele, pot provoca boli grave ca: dizenteria, febra tifoidă și alte infecții digestive.

Deci, spălînd regulat miinile și mai ales înainte meselor **NE APĂRAM SANĂTATEA!**



Guffy — personaj ciudat
Din desenul animat —
N-are-o faimă prea plăcută.
Și pricina e-un cusur:
Tot strănută, și strănută,
Improșcînd pe cei din jur:
Hapciul Hapciul... Dacă stai,
Te alegi c-un guturai!



Printre străini și cunoscuți,
Fii un exemplu al măsurii.
Și cind tușești, sau cind strănuți,
Să pui batista-n fața gurii.
Atunci pericol nu există:
Strănutul intră ... în batistă!

În caz de îmbolnăvire sînt necesare
măsuri pentru a nu transmite și altora
boala. În același timp, pentru o vin-
decare cît mai rapidă, este necesară
CONSULTAREA MEDICULUI.



A mers mult, incovoiat,
Pînă cînd s-a... cocoșat!
E cămila pedestrașă
Și porestea ei nu-i nouă:
Duce-n spate o cocoșă;
Ba nu-i una, ei sînt două!

10

NU



DA



Stai în bancă drept, frumos.
Nu te-ncovoia în jos.
Și adoptă la plimbare
O poziție bgilă.
Fii cu grijă la spinare
Și cu gîndul la ... cămilă!

Păstrarea unei poziții corecte a corpului în bancă, acasă, la masa de scris sau pe stradă, contribuie la DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ORGANISMULUI.

Pluto, ciinele lui Walt,
Un zăvod voinic, înalt,
Roade-un os. Și, ca dulău,
Dacă-l roade, nu-i stă răul





**Dar atunci cind un „boboc”
Roade un creion, un toc,
Nu-i stă bine chiar deloc
Și te-ntrebi de ce-a făcut-o?
E școlar și nu e... Pluto!**

Sfărîmarea în dinți a simburilor, a nucilor, roaderea creionului etc. duc la spargerea smalțului care acoperă dintele, favorizînd astfel APARIȚIA CARIEI DENTARE.

Mickey Mouse, cu o mătură,
Cică în casă mătură,
Dar la urmă ia perdaful,
Căci mai mult stirnește ... praful

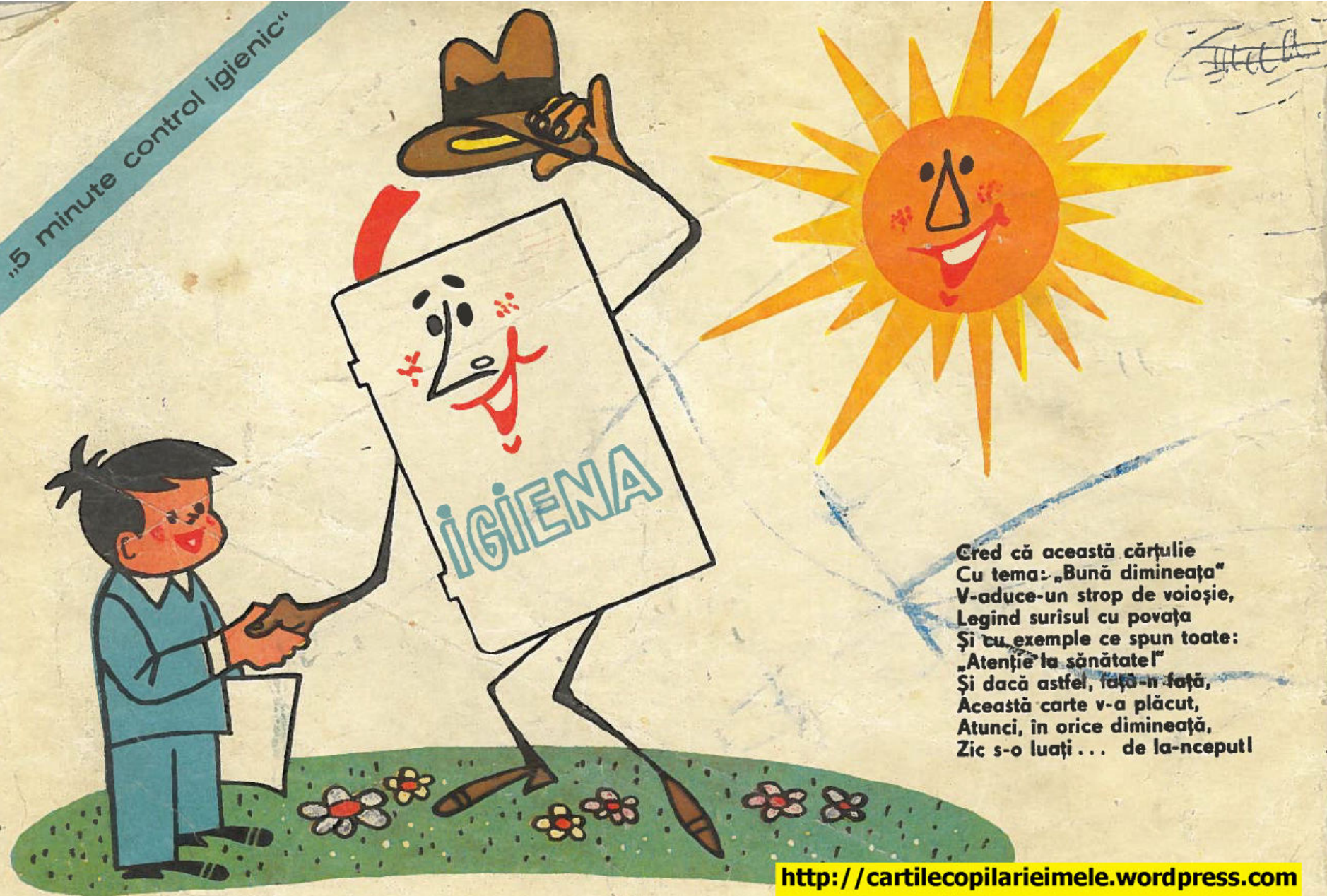




Ordonat, copilul lasă,
Și la școală, și acasă,
Geamul larg deschis în față
Spre priveliștea cetății.
Și atunci, de dimineață,
Întră solii sănătății:
Doi tovarăși buni de viață,
Limpezi ca izvoarele:
Aerul și soarele!

Prin AERISIREA INCAPERILOR în care
locuim sau muncim, realizăm o îm-
prospătare permanentă a aerului, evi-
tând multe îmbolnăviri ce pot apare
datorită unei atmosfere viciate.

"5 minute control igienic"



Cred că această cărțuie
Cu tema: „Bună dimineața”
V-aduce-un strop de voioșie,
Legind surisul cu povața
Și cu exemple ce spun toate:
„Atenție la sănătate!”
Și dacă astfel, față-n față,
Această carte v-a plăcut,
Atunci, în orice dimineață,
Zic s-o luați... de la-nceput!