

Уроки Мойдодыра

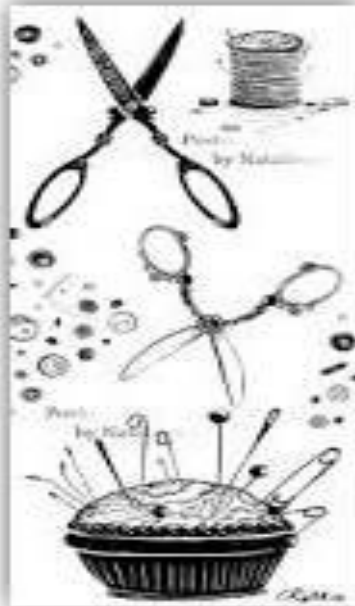


Уши



Нельзя:

- нельзя ковырять в них
- не допускать попадания воды
- не использовать для чистки ушей неподходящие предметы
- сильно не сморкаться и не втягивать в себя слизь из носа



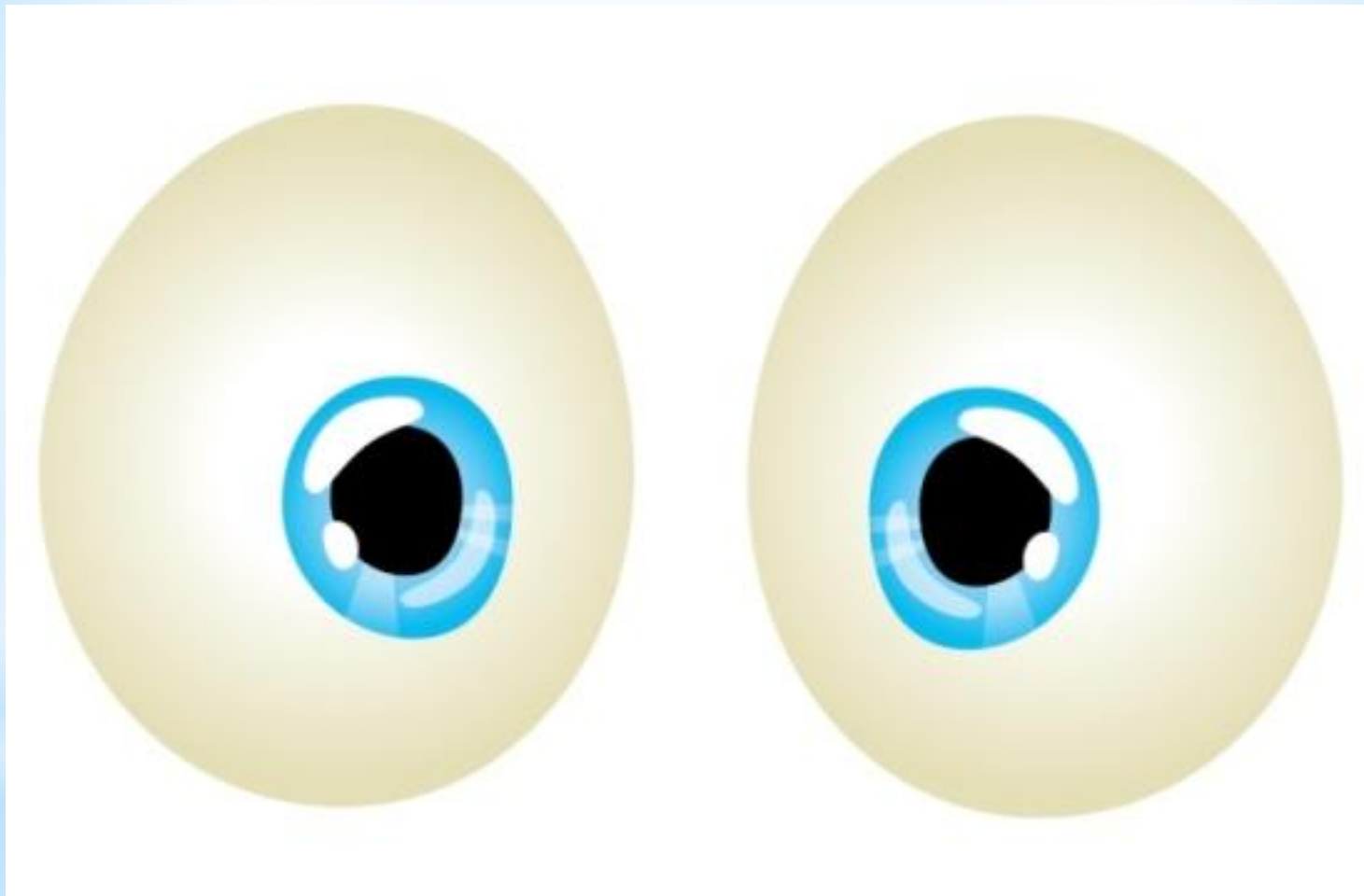
Надо:

- защищать от сильного ветра
- защищать от сильного шума
- беречь уши от ударов
- регулярно их мыть
- посещать врача



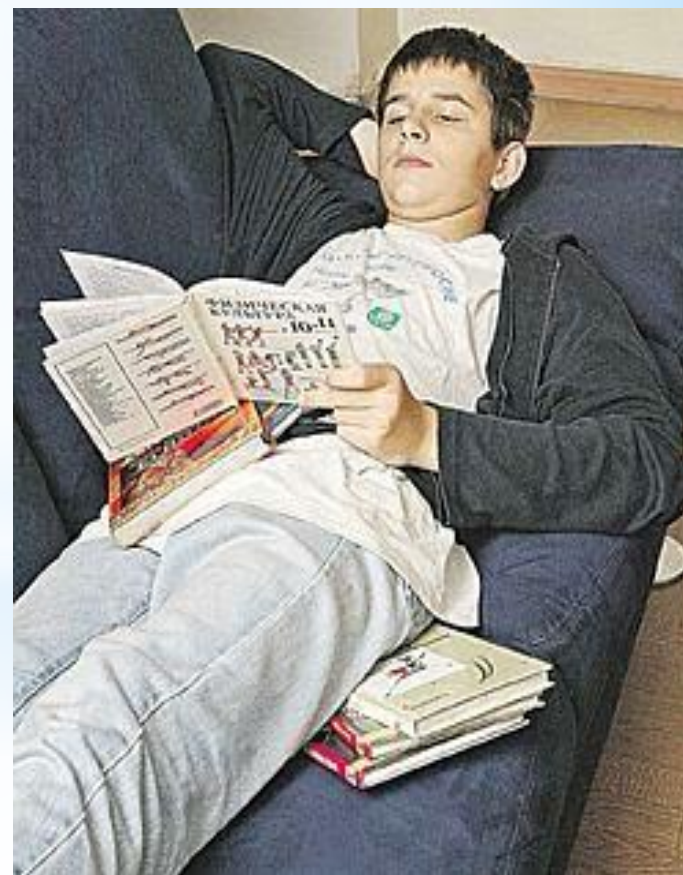


Глаза



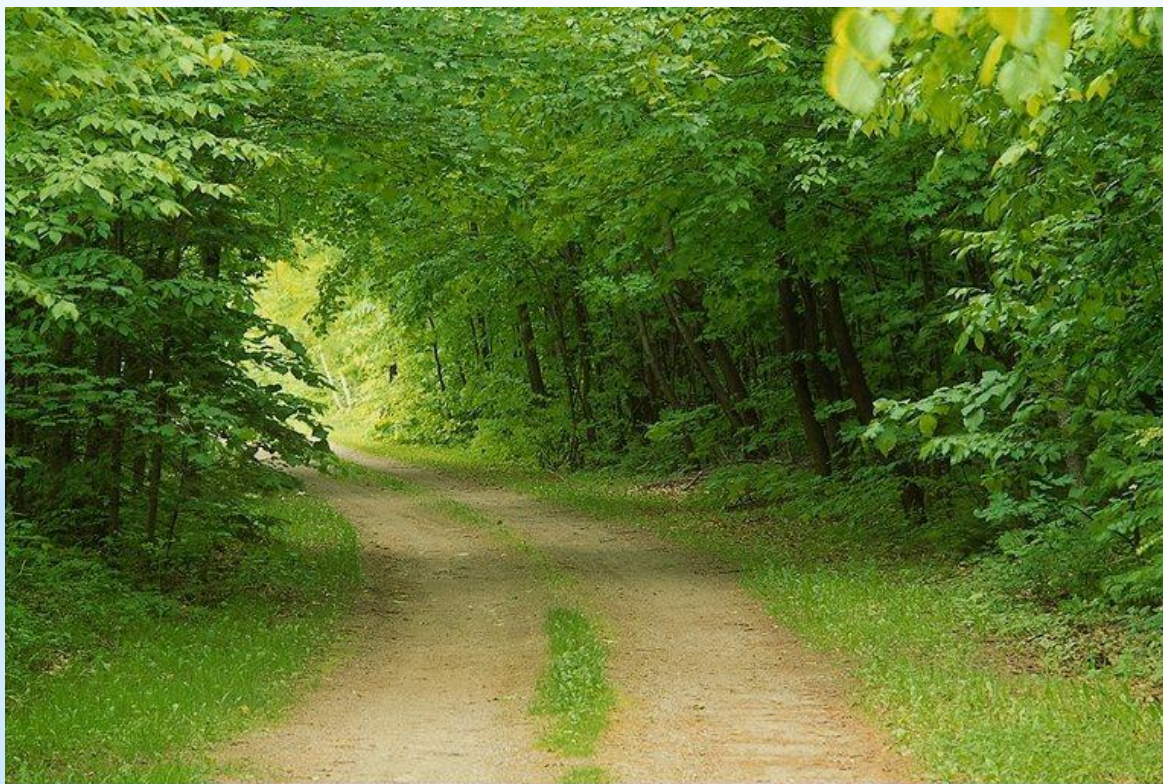
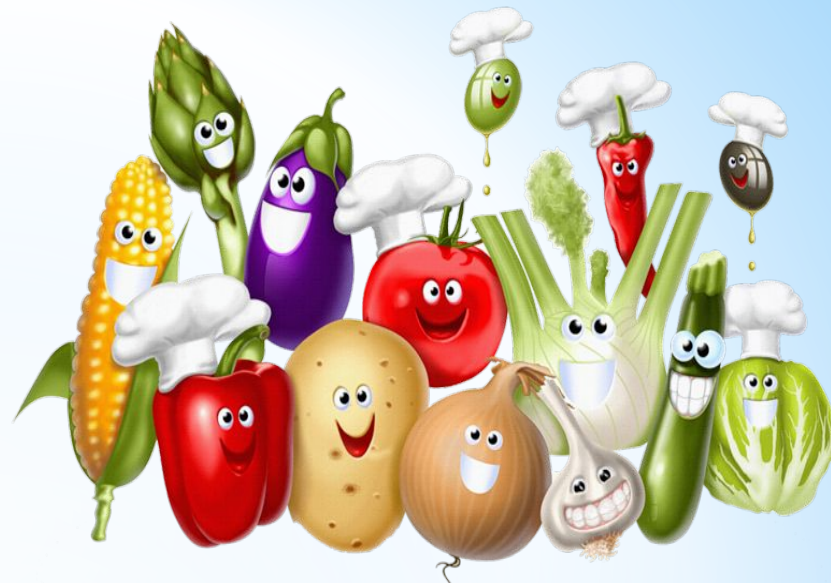
Нельзя:

- читать лежа, в транспорте
- долго и близко смотреть телевизор
- долго играть в компьютерные игры



Надо:

- оберегать от попадания в них инородных тел
- чаще бывать на свежем воздухе
- употреблять витамины
- делать гимнастику для глаз
- оберегать глаза от ударов



Зубы



Нельзя:

- есть много сладкого
- грызть ногти, карандаши
- есть одновременно и горячее и холодное
- грызть орехи зубами



Зубы надо чистить каждый день. Утром и вечером.



Надо:

- чистить зубы два раза в день
- полоскать рот после еды и сна
- употреблять витамины
- показывать зубы врачу-стоматологу
- укреплять общее состояние здоровья



Когда мы едим — они
работают,
Когда не едим — они
отдыхают.
Не будем их чистить —
Они заболят.

Костяная спинка,
Жестяная щетинка.
С мятной пастой
дружит,
Нам усердно служит.

