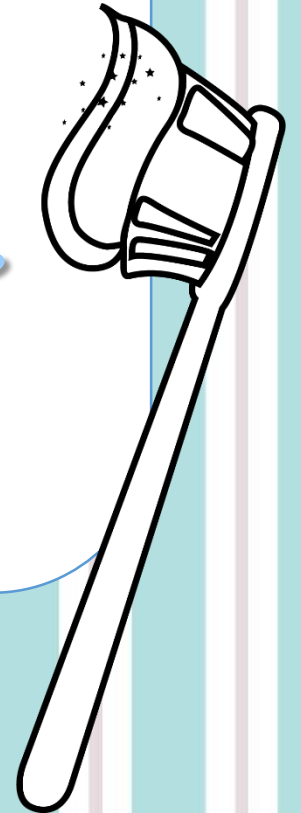
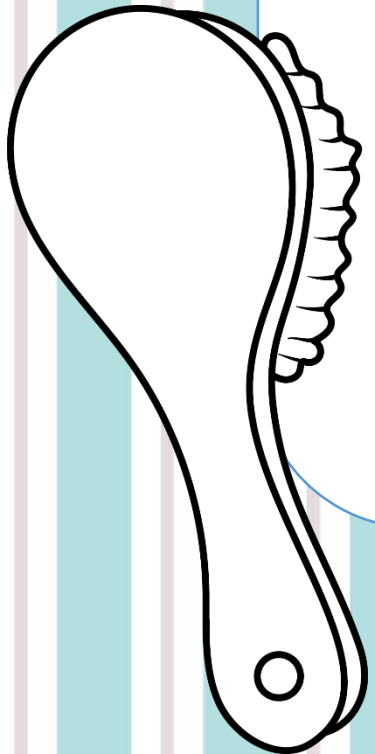


Reim dich schlau
So bleibe ich gesund



Dieser Tipp wird dich nicht
überraschen:

du solltest dich täglich gründlich
waschen.

Im Gesicht und unter den Achseln ist
der Lappen in Gebrauch.

So riechst du frisch, fühlst dich besser
und deine Haut mag es auch.

Ein Vollbad muss nicht immer sein,
doch creme dich nach der Wäsche
gründlich ein.



Eines solltest du nicht verpassen:

das Haus mit der richtigen Kleidung zu verlassen!

An kalten Tagen holst du die Jacke aus dem Schrank,

dann bleibst du fit und wirst nicht so schnell krank.

Im Sommer schützt dich einen Sonnenhut,

denn Sonnenbrand tut niemandem gut.

Die Unterwäsche wechselt man täglich,

die Keime und Bakterien darin sind ekelig.



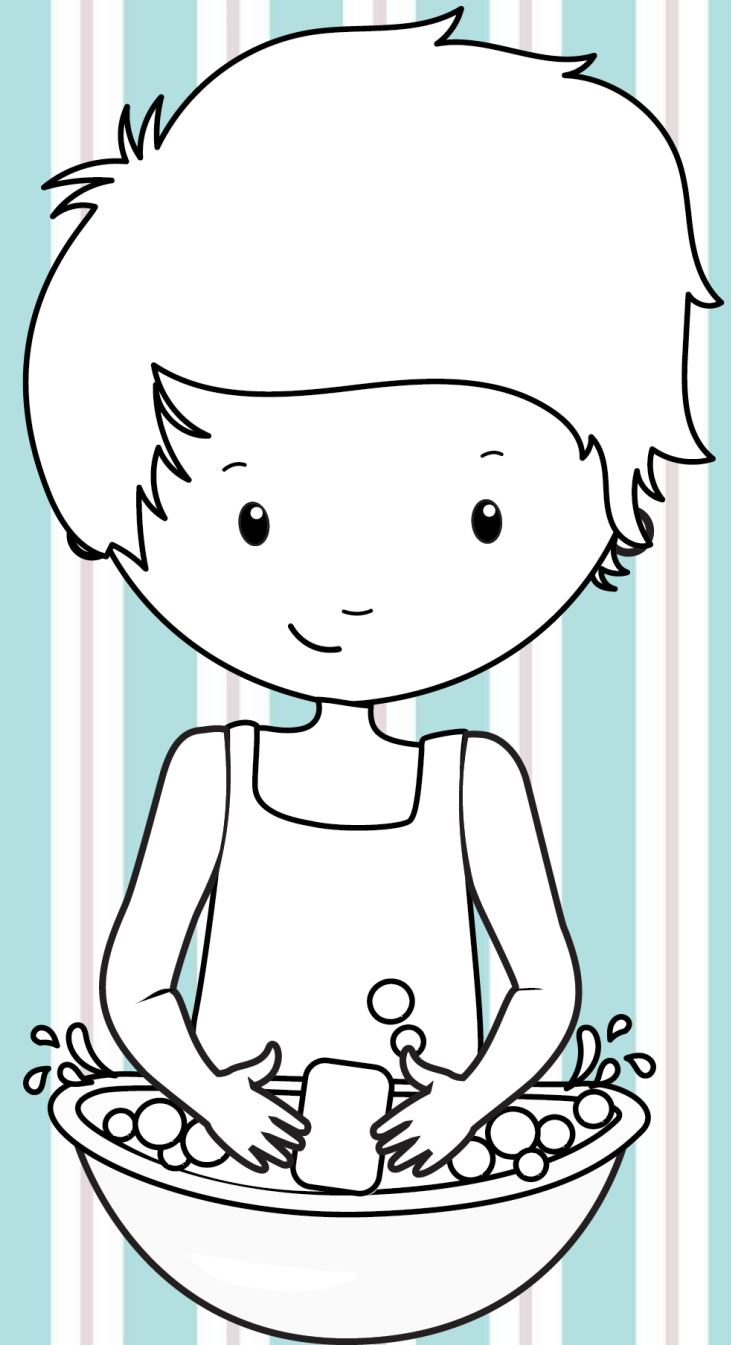
Auch die Haarpflege gehört im Bad dazu.
Wer sich täglich kämmt hat vor Verknotungen Ruh.
Schöne Haare gefallen nicht nur den Menschen gut,
Auch Krabbeltiere mögen sie - sei auf der Hut.
Wenn es dich am Kopf oft juckt,
wird es Zeit das ein Erwachsener guckt.
Ärgern dich Läuse und kribbeln immerzu,
wasch dein Haar gründlich mit speziellem Shampoo.



Nicht nur nach der Schule, sondern auch vor dem Essen solltest du das Händewaschen nicht vergessen.

Warst du auf Toilette, das ist doch klar, wäschst du deine Hände, denn Keime sind unsichtbar.

Auch wenn wir draußen spielen oder Tiere anfassen, sollten wir danach das Händewaschen nicht verpassen.



Seife gehört an jedes Waschbecken,
denn so können sich Bakterien nicht lang verstecken.
Nun schiebe die Ärmel hoch - so macht es Spaß,
Jetzt werden nämlich nur die Hände nass.
Ob glitzernd, mit Erdbeerduft oder als Schaum,
Seife ist für jeden Keim ein echter Albtraum.
Verteile die Seife gründlich auf der ganzen Hand,
zähl dabei bis 30, dann sind die Bakterien verbannt.



Putzt du deine Zähne von Rot nach Weiß?

Bewegst du deine Bürste dabei im Kreis?

Dann putzt du alle Essensreste weg.

Kein Krümel ist mehr zu sehen und auch kein Dreck.

Doch einmal am Tag ist nicht genug,

Mehrmals Putzen findet auch der Zahnarzt klug.



Egal ob Langschläfer oder Frühaufsteher,
Schlaf ist gesund und es braucht ihn jeder!
Habt ihr vor dem Schlafengehen das Fenster
aufgemacht?

Frische Luft und ein kühler Raum sorgen
für eine gute Nacht.

Mit einer schönen Geschichte abends im Bett
träumst du sicherlich in der Nacht nett.

Acht Stunden braucht dein Körper nun
mindestens Pause,
dann bist du morgen fit - in der Schule
und Zuhause.

