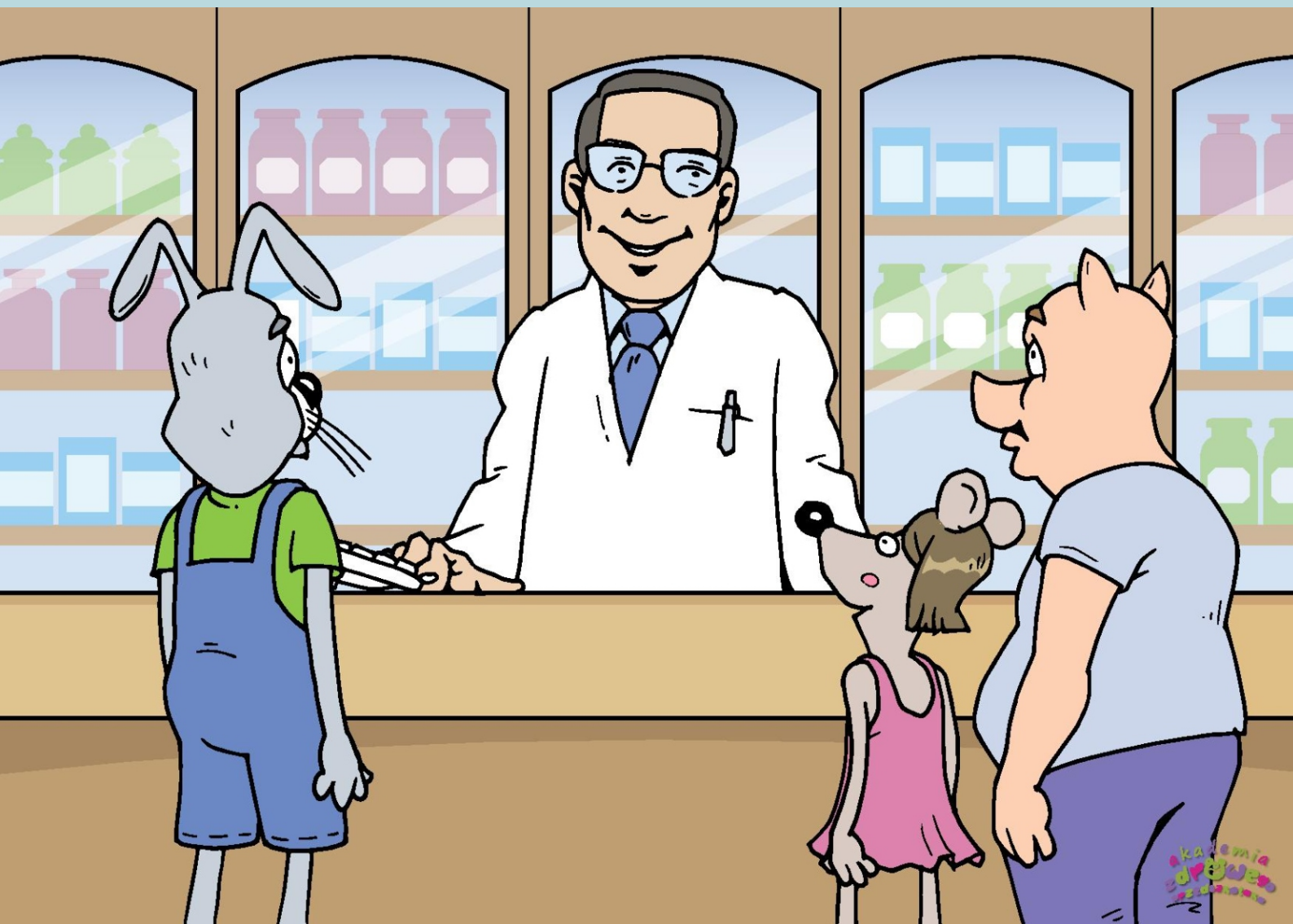


akademia  
zdrowego  
przedszkolaka



**ZWIERZĄTKA  
ZE ZDROWEGO ZAKĄTKA**

# Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka

Dawno, dawno temu, za lasami i górami na skraju lasu,  
było sobie przedszkole zwane Zdrowy Zakątek  
- to miejsce zabawy i nauki trzech przemiłych zwierzątek:  
zajączka Raptusia, prosiaczka Wieprzusia i myszki Ociupinki.  
Raptuś był szybki jak błyskawica i zwinny jak sarenka,  
lubił brykać i kolorować malowanki oraz budować z piasku zamki.  
Wieprzuś dużo czytał książeczek i lepił z plasteliny,  
ale jeszcze więcej jadł słodkich bułeczek,  
czekolady i śmietankowych ciasteczek.  
Ociupinka często bawiła się lalkami i swej mamie pomagała,  
ale także pięknie śpiewała oraz malowała.  
Niestety bardzo rzadko jadła i często grymasiła,  
czym swoich troskliwych rodziców niezmiernie martwiła.  
Raptuś, Wieprzuś i Ociupinka przedszkole swe bardzo lubili  
i zawsze chętnie i z uśmiechem do niego przychodzili.  
Była tam ich ulubiona ciocia Róża, która się nimi zajmowała,  
a w ciągu dnia wiele ciekawych gier i zabaw dla nich wymyślała.

TEKST BAJEK HANNA NIEWIADOMSKA

# Jak się łapie grype

Nastała jesień, dzień stał się krótszy. Pomimo to rano na dworze było bajecznie kolorowo, liście mieniły się w słońcu we wszystkich odcieniach żółtego, zielonego, rudego, złotego i czerwonego koloru. Zwierzątka szły do przedszkola radosne i uśmiechnięte, szurając nogami, co powodowało, że kolorowe liście poruszone przez ich raciczki, łapki i kopytka unosiły się i od razu opadały na ziemię, albo wirowały w powietrzu tańcząc na wietrze jesiennego walczyka. Maluchy cieszyły się tym pięknym listopadowym dniem, bo przez ostatni tydzień ciągle padał deszcz, wiał wiatr i było bardzo nieprzyjemnie. W przedszkolu wszyscy w oczekiwaniu na śniadanko zajęli się zabawą. Tylko myszka Ociupinka była jakaś taka nieswoja, siedziała w kątku i nie miała

na nic ochoty. Ciocia Róża podeszła do niej i zapytała:

- Co ci jest Ociupinko, źle się dzisiaj czujesz?

Myszka spojrzała na nią smutnym wzrokiem i odpowiedziała:

- Nie wiem ciociu, jakoś tak mi jest dziwnie, może jak zjem śniadanko to poczuję się lepiej. Nie zdażyłam przed wyjściem z domu napić się ciepłego mleka, może to dlatego tak słabo się czuję?

Ale po śniadaniu myszka dalej siedziała osowiała z dala od innych dzieci.

Prosiaczek i zajaczek bardzo chcieli się z nią bawić, ale Ociupinka ciągle kręciła główką mówiąc:

- Niiieeee, nie mam ochoty, posiedzę sobie tu troszeczkę.

Ciocia Róża zaniepokoiła się nie na żarty. Dotknęła jej czoła i aż podskoczyła:

- Ociupinko, ty masz wysoką gorączkę, chyba 40 stopni! I do tego cała się trzęsiesz!

Ociupinka ze łzami w oczach, szcękając zębami odparła:

- Wszyyyystko mnie boooli, wszystkie kosteczki mnie bołą i mięśnie teeeż, najbardziej boli mnie ogonek, nie mogę nim ruszać i mam drrrrreszcze. Ciociu jak to teraz będzie, ja tak kocham swój ogonek, lubię na nim wiązać kokardki i machać nim wesoło, a teraz nie mogę. Ciociu, co mi jest?  
- Myszko, ty pewnie złapałaś grype. Proszę was wszystkich - ciocia zwróciła się do przedszkolaków - żebyście posiedzieli grzecznie przez chwilę same, ja zaniosę Ociupinkę do pani pielęgniarki, która poda jej lek od gorączki i tam myszka poczeka na swoją mamę, z którą pojedzie do pani doktor, mądrej Sowy.

- A nie może poczekać tu z nami? - zapytały chórem maluchy

- Nie, trzeba ją jak najszybciej od was odizolować, żebyście i Wy nie złapali grypy. Poczekaście więc tu spokojnie przez chwilę.

Ciocia Róża wzięła chorą Ociupinkę na ręce i wyszła z nią szybko z sali. Zajaczek Raptuś podrapał się w swoje prawe, długie ucho i zapytał prosiaczka:

- Ty widziałeś, żeby Ociupinka coś trzymała?

Wieprzuś pomyślał chwilę i odparł:

- Nie, a co niby miałyby trzymać?

- Nnno tę grype - zajaczek zaczął się drapać tym razem w swoje lewe, długie ucho.

Ciocia powiedziała, że myszka złapała grype, no to jak ją złapała, to musiała ją za coś trzymać. Za nogę, za rękę, za włosy może. Oj! to by chyba grype bardzo bołało, co? Ale ja nie widziałem, żeby Ociupinka cokolwiek miała w łapkach i kiedy niby miałyby tę grype złapać.

Przecież cały czas siedziała na krzeselku, bo się bardzo źle czuła. Zresztą jakby ją łapała, to by nas poprosiła o pomoc, w końcu jesteśmy przyjaciółmi.

- Ale ciocia wyraźnie nie chciała, żebyśmy i my tę całą grype łapali.

Dlaczego Ociupinka może ją mieć, a my nie? To jest niesprawiedliwe - powiedział oburzony prosiaczek - Przecież ciocia Róża zawsze mówiła, że powinniśmy się wszystkim dzielić z innymi.

A ta grypa to ma być tylko dla Ociupinki, a my?

- No tak, no tak - zawtórowały mu inne zwierzęta - My też chcemy się bawić w łapanie grypy!!!

W tym czasie wróciła ciocia Róża i od progu zaklaskała w dłonie.

- A co tu tak głośno, dlaczego nie siedzicie cichutko tak jak was prosiłam? - zapytała

Wszyscy podbiegli do niej, przekrzykując się nawzajem:

- No bo my, no bo my też chcemy... łapać tę grype.

Zajączek Raptuś wystąpił przed szereg i powiedział z pretensją w głosie:

- Ciociu Różo, powiedziałaś do Ociupinki, że złapała grypę i szybko ja stąd zabrałaś razem z tą grypą, a nie pomyślałaś, że my też chcielibyśmy się bawić w łapanie grypy?

- Ach, to o to wam chodzi - ciocia z trudem powstrzymywała śmiech, ale w końcu nie wytrzymała roześmiała się głośno i powiedziała:

- Usiądźcie tu wszyscy, to wytłumaczę wam co to jest grypa i jak się ją łapie.

GRYPA moi kochani, to nie jest ani przedmiot, ani zabawka, ani też żadne zwierzę. Grypa to choroba, bardzo niebezpieczna, którą wywołuje wirus grypy. Można się nią zarazić drogą kropelkową, wtedy gdy ktoś chory przy nas kichnie i nie zasłoni nosa, albo kasznie i nie zasłoni ust. W ten sposób wirus, który wyskoczył nosem, albo ustami wpada do naszego nosa, albo ust i my chorujemy. Bola nas kości i mięśnie, mamy kaszel oraz katar. Czujemy się bardzo źle, dokładnie tak jak nasza Ociupinka. Tak więc, gdy wirus przeskoczy z jednego nosa do drugiego, mówimy, że ten ktoś ZŁAPAŁ grypę, przeziębienie czy też katar. Znaczy to, że przypadkowo, będąc w pobliżu chorego zaraził się od niego jakimś wirusem.

- To dlatego mama każe mi zawsze zasłaniać nos i usta przy kasłaniu? -zawołał Raptuś.

- Twoja mama bardzo dobrze mówi - odrzekła ciocia Róża - będąc chorym trzeba uważać, żeby nie zarazić kogoś innego.

Wieprzuś zastanowił się głęboko i powiedział:

- To znaczy, że łapanie grypy nie jest żadną zabawą, a ciocia zabrała od nas myszkę razem z grypą, żebyśmy i my nie zachorowali?

- Oczywiście, że tylko dlatego - powiedziała ciocia.

- Ojej - przestraszył się Wieprzuś - to co będzie z naszą chorą myszką, czy ona wyzdrowieje?

- Tak oczywiście, Ociupinka za parę dni, najwyżej za tydzień będzie zdrowa. Mama pojechała z nią teraz do lekarza, na pewno dostanie odpowiednie lekarstwa, parę dni poleży w łóżeczku i wróci do nas zdrowa, już bez grypy.

Raptuś zaczął radośnie podskakiwać

- Hura! hura! Ociupinka będzie zdrowa, będzie zdrowa! - skakał podśpiewując radośnie- Będzie się z nami bawiła, rysowała i lepiła z plasteliny.

- A jak jest u lekarza, jak się bierze leki i gdzie się je kupuje? - zaczęły wypytywać zaciekawione przedszkolaki.

- Ja bym mogła wam to opowiedzieć, ale najlepiej jak poczekamy na powrót myszki, wtedy dowiecie się wszystkiego bezpośrednio od niej. A teraz ubierajcie się, jest piękny dzień i szkoda go tracić na siedzenie w przedszkolu. Lepiej pójść na spacer, bo wychodząc na powietrze nabieramy odporności i wtedy trudniej złapać grypę.

Po tych słowach cioci Róży wszyscy udali się na jesienną przechadzkę.

# Co się zdarza u lekarza

Ciocia Róża bardzo spieszyła się do przedszkola. Nie zdążyła na autobus, ale że do Zdrowego Zakątka” nie było daleko, więc postanowiła pójść pieszo, tak dla zdrowia.

Wiedziała, że przedszkolaki na pewno już na nią czekają. Po drodze zastanawiała się, jaki temat dotyczący zdrowia powinna dzisiaj omówić ze swoimi zwierzątkami.

Ciekawe co też słyhać u Ociupinki pomyślała sobie no i kiedy do nas wróci?

Gdy doszła na miejsce, szybko umyła ręce i udała się do sali, gdzie zobaczyła, że przedszkolaki zebrały się w jednym miejscu i uważnie kogoś słuchają.

- Dzień dobry - powiedziała głośno, żeby wszyscy ją usłyszeli.

Ale maluchy były tak zajęte, że ani cioci nie usłyszały, ani nawet jej nie zauważyły.

Dopiero po chwili, Raptuś obejrzał się i krzyknął:

- O! Ciocia Róża już jest, dzień dobry, mam wspaniałą nowinę! Czy wiesz, że Ociupinka wróciła, jest już zdrowa!

Ciocia Róża podeszła do wszystkich i zaczęła szukać wzrokiem myszki, a że Ociupinka była malutka znalezienie jej wśród licznej gromadki wcale nie było takie łatwe. Lecz myszka usłyszawszy, że jest już ciocia, którą bardzo lubiła i za którą tęskniła podczas choroby, radośnie wskoczyła jej na ręce.

- Witaj ciociu, już jestem zdrowa, zobacz jaką mam piękną kokardkę na ogonku i mogę już nim ruszać i nic mnie nie boli i mogę skakać i mogę, mogę - chwilę pomyślała - wszystko mogę!

- zawołała radośnie.

- I może wszystko jeść, ciasteczka też może - dodał prosiaczek Wieprzuś który o jedzeniu myślał w każdej wolnej chwili.

Ciocia Róża powiedziała:

- Bardzo dobrze, że już wyzdrowiałaś i jesteś z nami. Pomożesz mi dzisiaj poprowadzić zajęcia.

Jak zachorowałaś, to mama poszła z tobą do lekarza, a dzieci prosiły mnie, żebym im opowiedziała jak to jest na takiej wizycie. Ale uważam, że ty sama najlepiej im o tym opowiesz. Myszka zaczerwieniła się, bo poczuła się bardzo ważna. Chociaż była najmniejsza, to właśnie ona miała dzisiaj pomóc ciocie prowadzić zajęcia.

- Ociupinko, usiądź tu na moim krześle i powiedz nam, co się dzieje podczas wizyty u lekarza - poprosiła ciocia.

Myszka usiadła i skubiąc na początku ze zdenerwowania kokardkę na swoim ogonku, zaczęła opowiadać:

- Bo ja, bo ja na początku to bardzo się bałam iść do pani doktor. Bardzo źle się czułam i najchętniej to bym się położyła do łóżeczka i nigdzie już nie chodziła. Ale mama powiedziała, że koniecznie musimy pójść do lekarza, bo muszę zostać zbadana i trzeba się dowiedzieć na co choruję i jakie mam brać lekarstwa, ponieważ bez pomocy kogoś mądrego będę bardzo długo leżeć w łóżku i mogę się poczuć jeszcze gorzej. A ja tak bardzo źle się czułam, że już nie chciałam, żeby było gorzej. Udałyśmy się do przychodni „Zdrówko”. Jak tylko tam weszłam, to się jeszcze bardziej przestraszyłam, ale zobaczyłam poczekalnię dla dzieci i tam było tak ładnie jak u nas w „Zdrowym Zakątku”.

Zajaczek Raptuś złapał się za głowę i zawołał:

- Ojej! To wy w końcu poszłyście przez pomyłkę do innego przedszkola?

Róża roześmiała się i powiedziała:

- Nie zajaczkule, teraz w przychodniach dla małych zwierzątek jest kolorowo, na ścianach wiszą bardzo ładne rysunki, są też zabawki, którymi maluchy mogą się bawić, aby nie było im nudno podczas czekania na wejście go gabinetu lekarskiego. Dlatego myszka poczuła się trochę tak, jakby przyszła do przedszkola.

- Ciocia ma rację, od razu zrobiło mi się przyjemniej, chociaż cały czas miałam gorączkę i dreszcze. No i jeszcze wtedy trochę się bałam.

- A było tam coś do jedzenia? zapytał Wieprzuś.

- Nie, jedzenia tam nie było - odparła Ociupinka. - Ale w końcu pani doktor zaprosiła nas do swojego gabinetu. Miała biały fartuch, okulary na nosie i taki dziwny naszyjnik na szyi.

- Bardzo mi się podobał ten naszyjnik, ale potem okazało się, że to były takie specjalne słuchawki do słuchania, jak pracuje serce i czy wszystko w porządku z płucami. Musiałam się rozebrać i doktor Mądra Sowa zaczęła mnie osłuchiwać. Dwa końce słuchawek włożyła sobie do uszu, a takim małym kółeczkiem dotykała mnie po plecach i tu z przodu - myszka zaczęła pokazywać, jak wyglądało to badanie - i to wcale nie bolało, nawet troszeczkę łaskotało, hi, hi - zaśmiała się na wspomnienie łaskotek - W nagrodę, że byłam grzeczna, dała mi posłuchać i ja słyszałam, jak bije moje serduszko. Potem musiałam otworzyć pyszczek i doktor Mądra Sowa zaświeciła mi latarką do gardła, włożyła delikatnie taki patyczek i powiedziała, że gardło mam czerwone. Później takim specjalnym urządzeniem zajrzała do moich uszu, żeby sprawdzić czy wszystko w porządku.

Zajączek Raptuś aż podskoczył, jak to usłyszał.

- Ja nie wiedziałem, że można zajrzeć do ucha! A do takiego długiego jak moje też można zajrzeć?

- No jasne, że tak - powiedziała ciocia Róża

- A do takiego jak ma słoń też można? - pytał dalej Raptuś.

- Pewnie można, tylko trzeba mieć większy wziernik, bo taki jakim było badane ucho Ociupinki pewnie by wpadł słońowi do środka - zaśmiał się Wieprzuś.

Ciocia zaklaskała w ręce i powiedziała:

- Nie przeszkadzajcie myszce, niech opowiada dalej.

- Na koniec pani pielęgniarka zmierzyła mi gorączkę i okazało się, że miałam aż 39 stopni.

- Ale jakich stopni takich od schodów, czy takich jak się dostaje w szkole? - zapytał Raptuś

- Nie, jakiegoś Selsjusza, czy też Nelcjusza, nie pamiętam bo tak mnie strasznie bolała głowa.

- Stopni Celsjusza, to jest taka miara jaką się określa gorączkę. Normalna temperatura ciała wynosi 36 stopni i 6 takich mniejszych kreseczek, jak jest wyższa, to znaczy, że mamy gorączkę

- wyjaśniła Róża.

- Tak, tak, to były stopnie Celsjusza - ucieszyła się Ociupinka.

- Doktor Mądra Sowa była bardzo miła, badała mnie bardzo delikatnie i czułam, że na pewno coś poradzi na moje dolegliwości. Zupełnie niepotrzebnie bałam się przedtem lekarza. Jak już mnie wszędzie zbadała, to kazała mi się ubrać i powiedziała, że mam grypę, muszę koniecznie leżeć w łóżeczku i brać lekarstwa. Poszłyśmy z mamą do apteki i mama wykupiła mi leki zapisane na recepcie. Mogłam tam sobie nawet wybrać smak syropu, poprosiłam o serowy, bo ja bardzo lubię serek. On był bardzo smaczny i słodki, ale tabletki już nie były takie dobre. Pani w aptece powiedziała, że jak chcę wyzdrowieć, to muszę je koniecznie łykać. Trudno, jak chce się być zdrowym, to trzeba brać wszystkie leki, jakie przepisze lekarz. Ja tak robiłam, dzięki nim bardzo szybko wyzdrowiałam i mogłam wrócić do przedszkola.

- A ja też kiedyś byłem w przychodni „Zdrówko”, ale nie u lekarza - powiedział bóbr Żeremiusz.

- To u kogo tam byłeś? - zapytały zwierzątka.

- Byłem u dentysty i też bardzo się bałem jak tam szedłem.

- Żeremiuszku, przecież dentysta to też jest lekarz, tylko od zębów - roześmiała się ciocia.

- Taaaaak? - zdziwił się bóbr - Nie widziałem, że dentysta jest lekarzem, myślałem, że dentysta to... dentysta.

Ciocia Róża powiedziała:

- Zapamiętajcie, że lekarz, który zajmuje się leczeniem zębów to dentysta, albo inaczej lekarz stomatolog.

Prosiaczek zastanowił się chwileczkę i zapytał bobra:

- A dlaczego musiałeś iść do dentysty?

- Ruszał mi się ząbek i bałem się, że jak mi wypadnie, to nie będę mógł ścinać drzew, tak jak moi rodzice. Dla bobrów zdrowe zęby są bardzo ważne. Ale pan doktor uspokoił mnie, że to jest ząbek mleczny i to normalne, że takie zęby wypadają w dzieciństwie, a na ich miejsce wyrastają nowe, dużo mocniejsze, którymi będę mógł gryźć nawet najtwardsze drzewa, tak jak cała moja rodzina. Już nie mogę się doczekać kiedy mi one wyrosną. Załatał mi przy okazji dziurkę w innym ząbku, wstawiając tam plombę i teraz ząbek już się dalej nie psuje.

- I nic cię nie bolało?

- Nic, a nic. Mówię wam, dentyści też nie należy się bać, sam się o tym przekonałem.

Ciocia wstała i powiedziała:

- Bardzo dziękuję myszce Ociupince i bobrowi Żeremiuszkowi, że opowiedzieli nam swoje historie związane ze zdrowiem. Pamiętajcie, że jak kiedyś będziecie się źle czuli, będzie was coś bolało lub będziecie mieli gorączkę, to musicie koniecznie, ale to koniecznie udać się do lekarza.

Nie trzeba się bać takiej wizyty, bo lekarz jest po to, żeby w takiej sytuacji każdemu pomóc.

Nawet jeżeli pani doktor zdecyduje, że konieczny jest pobyt w szpitalu, to znaczy, że tylko w taki sposób możecie wrócić do zdrowia. No i jeszcze jedna ważna sprawa. Koniecznie trzeba zażywać wszystkie lekarstwa przepisane przez lekarza i należy to robić dokładnie, według jego zaleceń.

Nie wolno ich brać samemu, trzeba czekać, aż poda je wam ktoś dorosły, mama, tata, lub babcia.

Zobaczcie, Okruszynka i Żeremiusz tak właśnie zrobili i dzięki temu są zdrowi i mogą przychodzić do przedszkola, aby miło spędzać czas.

- Tak, tak - potwierdzili to myszka i bóbr - można powiedzieć, że te wizyty były nawet przyjemne.

- Dobrze, ale dość już mówienia o chorobach. Wszyscy mają zdrowe gardła, a więc najwyższy czas trochę pośpiewać zarządziła Róża.

Przedkolaki stanęły rażno w kółeczku i głośno zaśpiewały. Słychać było, że na pewno mają zdrowe gardła.

# Z wizytą u aptekarza

Pewnego dnia ciocia Róża przyszła do przedszkola z tajemniczym uśmiechem na ustach i powiedziała do wszystkich:

- Słuchajcie dzieci, mam dla was bardzo ciekawą wiadomość. Idąc dziś do przedszkola spotkałam pana Borsuka Ziółko. Rozmawialiśmy idąc razem skrajem lasu w jedną stronę, a ja opowiadałam mu o was, o tym, że dużo czasu poświęcamy sprawom związanym z dbaniem o zdrowie. Pan Borsuk bardzo się ucieszył, że nasze przedszkole nazywa się Zdrowy Zakątek, bo jego praca też ma z tym tematem dużo wspólnego. A może wy odgadniecie czym zajmuje się pan Borsuk Ziółko? Podpowiem, że w pracy chodzi w białym fartuchu.

Ociupinka podskakując wołała:

- Wiem! Wiem! Na pewno pracuje w sklepie mięsny!

Wieprzuś miał jeszcze inny pomysł:

- Moim zdaniem piecze ciasteczka w cukierni.

Zajaczek zawołał:

- Jest lekarzem!

- Nie zgadliście - odpowiedziała Róża - chociaż Raptuś był najbliższy prawdy.

Zajaczek zaczął klaskać łapkami.

- Powiedz, powiedz nam ciociu kim jest Borsuk?

- Pan Borsuk Ziółko jest... aptekarzem. Jest bardzo mądrą osobą, która zna się na lekach. Potrafi je robić, wie jaki mają skład i jak je należy zażywać. Umówiłam się z nim, że przyjdziemy dzisiaj do apteki i on nam tam wszystko pokaże. Myślę, że spodoba się wam taka wycieczka. Przedszkolaki szybko pobiegły do szatani, ubrały się i ustawiły parami. Trochę się przepychały, bo każdy chciał stać w pierwszej parze, ale Róża zaklaskała w dłonie i powiedziała:

- Bardzo proszę o ciszę i spokój, w aptece trzeba być cicho, żeby Borsuk Ziółko się nie pomylił przy wydawaniu lekarstw. Nie możecie hałasować i mu przeszkadzać.

Maluchy uspokoiły się szybko, następnie trzymając się za ręce poszły razem z ciocią do apteki.

Mieściła się ona niedaleko „Zdrowego Zakątka”, w starym, drewnianym domku, a nad drzwiami wisiał wielki napis APTEKA. Do drzwi prowadziły schodki, a w środku było czystutko i cichutko.

Całe ściany zabudowane były półkami, na których stało bardzo dużo różnych lekarstw zamkniętych w pudełeczkach i buteleczkach. Za kontuarem, który od części dla klientów oddzielała wielka szyba, stał aptekarz Borsuk Ziółko. Ubrany był w biały fartuch, na nosie miał okulary, w których wyglądał bardzo dostojnie i mądrze. W całej aptece panowała atmosfera, jakby to było jakieś zaczarowane miejsce, w którym za chwilę ma się wydarzyć coś niezwykłego.

Przedszkolaki cichutko stanęły w kątku i powiedziały nieśmiało:

- Dzień dobry, witamy pana pani Borsuku Ziółko, bardzo dziękujemy, że zaprosił nas pan do siebie.

Borsuk odpowiedział:

- Witam was, witam. Cieszę się bardzo, że do mnie zawitaliście. Słyszałem, że interesujecie się zdrowiem, tak jak ja.

Zwierzątka stały onieśmiałe. Zajaczek pierwszy odważył się odezwać:

- Panie aptekarzu, bo my byśmy bardzo chcieli, żeby nam pan powiedział skąd się biorą lekarstwa.

Ciocia Róża nachyliła się i szepnęła Raptusiowi na ucho:

- Zajaczkule, a gdzie twoje dobre wychowanie? Pana aptekarza trzeba poprosić, a nie mówić, że chcielibyście.

- Ojej! Tak mi się powiedziało niechcący, przepraszam. Ciocia ma rację, my bardzo prosimy o pokazanie nam apteki.

- Proszę powiedzieć przedszkolakom, skąd biorą się leki - dodała Róża.

- No cóż - odezwał się Borsuk Ziółko - leków jest bardzo dużo i powstają one w różny sposób.

Te, które jest trudno zrobić przywożone są do apteki z fabryki leków. Tam specjalne maszyny odważają i mieszają składniki, formując z nich tabletki. Gotowe leki pakowane są do pudełeczek, a samochody dostawcze rozwożą je do aptek. Tabletki są bardzo różnej wielkości i w różnych kolorach. Z innych składników robione są syropy, często o różnych smakach, żeby chore dzieci chętnie je piły. Można ich używać na: gorączkę, kaszel, ból brzucha oraz na serce.



- Jak ja złapałam grypę to też piłam syrop i łykałam tabletki - przypomniała cichutko myszka.
- Bardzo dobrze myszko, jak lekarz przepisze leki to trzeba je koniecznie zażywać - powiedział pan aptekarz.
- Ojej, ile tu jest pólczek, i szufladek - zwierzątko chodziły po aptece rozglądając się ciekawie. Wieprzusiowi, oglądającemu stojące równiutko na półkach buteleczki wypełnione kolorowymi kuleczkami, aż się oczy zaświeciły i zawołał.
  - Ojej! Te tabletki wyglądają jak cukiereczki! Czy można je jeść tak jak cukiereczki?
  - Ależ skądże! - Pan Borsuk Ziółko z przerażeniem złapał się głowę.
- To prawda, że pastylki często przypominają cukierki. Ale proszę was, żebyście bardzo uważali na takie dziwne cukierki, i nigdy, ale to nigdy nie brali ich do swoich pyszczków. Jeżeli znajdziecie gdzieś takie kolorowe kuleczki, bardzo podobne do cukierków, to zanim je zjecie, zawsze spytajcie rodziców, czy to czasem nie są lekarstwa.
- Pan aptekarz otworzył drzwi i zaprosił dzieci gestem, mówiąc:
  - A teraz zapraszam was do mojego małego laboratorium. Jest to takie miejsce, gdzie robi się na zamówienie leki, które muszą być od razu zużyte, nie mogą długo leżeć na półkach, bo by się zepsuły i nie działały.
- Wszyscy weszli do pokoju, gdzie były białe, wyłożone kafelkami ściany, stały mikroskopy, wagi i bardzo dużo naczyń laboratoryjnych.
- A do czego są te wagi, małe szklane rurki, i szklane kubeczki? - zapytał prosiaczek - czy tu się robi coś do jedzenia?
  - Ciocia Róża roześmiała się mówiąc:
    - Prosiaczkule, czy ty zawsze musisz myśleć tylko o jedzeniu?
    - Nie, nie robię tu nic do jedzenia, tylko do leczenia - odpowiedział z uśmiechem pan aptekarz.
    - Tutaj sam sporządzam leki, które są prostsze w przygotowaniu. Na specjalnej, bardzo dokładnej, aptekarskiej wadze ważę składniki, mieszam je, podgrzewam i wlewam do specjalnych buteleczek. Ta praca wymaga dużo cierpliwości, spokoju no i wiedzy na temat powstawania leków. Ta wiedza nazywa się farmaceutyką, ale to bardzo trudne słowo i pewnie nie każde z was zdoła je zapamiętać.
      - To chyba ja nie mógłbym tu pracować, ciągle skaczę, podskakuję i gdzieś się spieszę - zmartwił się Raptuś.
      - A ja bym mogła, bo ja jestem spokojna - odpowiedziała Ociupinka, skubiąc swój ogonek.
    - Tak, tak, nie każdy nadaje się do takiej pracy. Trzeba być bardzo dokładnym i uważnym, żeby się nie pomylić przy robieniu i wydawaniu lekarstw. Każdy musi dostać takie, jakie ma na recepcie. Bo branie nieodpowiedniego leku może bardzo, ale to bardzo zaszkodzić choremu.
      - Panie Borsuku, a co tam jest w tych dużych torbach? - zapytała tym razem ciocia Róża.
      - Tam, moi kochanie, są najzdrowsze na świecie leki, które rosną w lasach i na łąkach. To zioła. Trzeba je w odpowiednim momencie zerwać, ususzyć i wsypać do papierowych torebek. Takie leki najczęściej zalewamy gorącą wodą, czekamy kilka minut aż się zaparzy i wypijamy jako napar. One są dużo lepsze niż tabletki, ale lecząc się ziołami trzeba trochę dłużej czekać na wyzdrowienie i nie każdą chorobę da się nimi przegonić. Zioła można też pić profilaktycznie i ja właśnie chciałem was dzisiaj poczęstować wzmacniającym naparem z ziół. Podejdźcie do tej lady, zrobimy zaraz doświadczenie.
  - Maluchy otoczyły borsuka, patrząc z zaciekawieniem na to co robił. Pan Ziółko postawił na wadze miseczkę i nasypał na niej szczyptę rumianku, a następnie wsypał jej zawartość do garnuszka. Później w ten sam sposób odmierzył szalwią, miętę i pokrzywę i również wsypał do garnuszka. Zalał wszystko gorącą wodą i postawił na chwileczkę na ogniu. Gdy zdjął napar z kuchenki, ostudził troszeczkę, przecedził przez sitko i rozlał do kubeczków.
  - Zapraszam wszystkich na mały, aptekarski poczęstunek. Sprawdźcie, jak smaczne są ziołka. Wieprzusiowi nie trzeba było tego dwa razy powtarzać. Zaczął szybko pić napój, cmokając z zachwytem.
  - Mniam, mniam, jakie dobre, nie wiedziałem, że takie zwykłe ziołka jak rumianek czy szalwia, mogą być takie smaczne. Będę teraz prosił mamę, żeby mi często robiła taki zdrowy napar.

- I ja też! I ja też! - krzyknęły inne przedszkolaki - to jest nawet lepsze od oranżady.
  - I dużo zdrowsze - dodała ciocia Róża, a następnie zwróciła się do maluchów.
  - Jak już wypiliście, to podziękujcie panu aptekarzowi za interesującą lekcję i poczęstunek.
- Nie możemy mu dłużej zajmować czasu, bo czeka już na niego chory kotek, który chce wykupić swoje lekarstwa. Myślę, że dowiedzieliście się dzisiaj wiele o tej odpowiedzialnej pracy, a być może niektórzy, tak jak myszka, też kiedyś będą chcieli pracować w takim ciekawym miejscu, jakim jest apteka.

Pan Borsuk Ziółko odpowiedział z uśmiechem:

- Dziękuję wam za odwiedziny, lecz choć było mi bardzo miło was gościć, to nie chciałbym, abyście musieli tu często zaglądać, bo życzę wam po prostu duuuużo zdrowia.

Dzieci odpowiedziały chórem:

- Dziękujemy.

A Raptuś dodał:

- Ja również życzę panu dużo zdrowia, żeby się pan nie zaraził od chorych, którzy tu przychodzą po leki.

Borsuk zastanowił się chwilę i rzekł:

- Dziękuję, to bardzo mądre życzenie.

Wszystkie przedszkolaki wyszły grzecznie z apteki. Szły bardzo spokojnie do przedszkola, aż ciocia Róża nie mogła się nadziwić. Być może udzielił im się magiczny nastrój takiego miejsca jakim jest Apteka.

# Dlaczego nie można hałasować

Ciocie Różę od rana bardzo bolała głowa. Gdy szła do przedszkola nie cieszył jej już widok kolorowych liści, ani kasztanów leżących na chodniku. A gdy weszła do „Zdrowego Zakątka”, to... aż chciała uciekać. Ze środka dochodził straszny hałas, szyby drżały w oknach, jakby gdzieś w pobliżu pracował młot pneumatyczny. Słychać było bardzo głośną muzykę, a do tego jakieś indiańskie wrzaski. Róża szybko otworzyła drzwi i... poczuła tak mocne uderzenie hałasu, że odruchowo cofnęła się, jakby na chwilę zrezygnowała z wejścia do środka.

Wewnątrz przedszkolaki tańczyły w rytm przeraźliwych dźwięków płynących z odtwarzanej płyty, przygrywając przy tym na przedszkolnych instrumentach; bębenkach, cymbałkach, tamburynie.

Zajęczek biegał dookoła wydzierając się na całe gardło. Tylko myszka Ociupinka siedziała skulona i przestraszona w kąciku zatykając swoje malutkie uszka.

- Co tu się dzieje! - zawołała Róża - ściszcie natychmiast tę muzykę!

Ale nikt nie zareagował, gdyż jej słowa zniknęły w wypełniającym salę hałasie.

- Wyyyyyyłaćcie tęęę muuuuuzykę!!! - ciocia krzyczała już na całe gardło, idąc szybko w kierunku źródła trudnej do zniesienia muzyki. Maluchy dopiero wtedy ją zauważyły.

- Dzień dobry ciociu, dlaczego tak po cichutku weszłaś?

- Ja weszłam normalnie, to wy byliście tak głośno, że nie usłyszeliście nawet tego, gdyby tu weszła orkiestra dęta.

- Ciociu, ale było tak fajnie, wesoło, bawiliśmy się świetnie.

- No chyba nie do końca tak było, widzę, że Ociupinka do tej pory siedzi przestraszona - odrzekła Róża - po drugie, taki hałas jest bardzo szkodliwy dla zdrowia.

- Myślałam, że ogłuchnę - powiedziała myszka - prosiłam wszystkich, żeby byli ciszej, ale nikt mnie nie słuchał - rozłożyła bezradnie łapki i zaczęła pocierać swoje malutkie oczka.

- Ociupinko, bo my cię nie słyszeliśmy, ja tak głośno grałem na bębenku, że w ogóle nic nie słyszałem, nawet teraz jakoś tak szumi mi w uszach.

- Ale ja się tak strasznie bałam, nie lubię jak jest tak bardzo głośno i teraz jeszcze rozboleła mnie głowa - rozplakała się Ociupinka.

Ciocia Róża przytulając Ociupinkę powiedziała:

- Nie wolno tak hałasować. Takie głośne dźwięki są bardzo przykre i dokuczliwe, powiem więcej, że są nawet szkodliwe. Drażnią nasze nerwy i słuch, możemy potem gorzej słyszeć, a nawet ogłuchnąć.

Wieprzuś zastanowił się i odparł:

- Moja babcia też tak mówi, nie lubi jak słucham głośnej muzyki, lub kiedy głośno krzyczę. Mówi wtedy, że pęka jej głowa.

- Mojemu tacie też pęka jak skaczę i hałasuję - dodał Raptuś.

- No, wcale im się nie dziwię - rzekła ciocia - mnie teraz też głowa boli od hałasu i Ociupinkę też. Nie wolno hałasować ponad miarę, należy pomyśleć o otoczeniu, o innych zwierzątkach, którym może to przeszkadzać.

- A mój kolega powiedział, że jak ktoś chce zachowywać się głośno, to najlepiej, żeby poszedł do lasu i tam krzyczał - wtrącił Wieprzuś.

- Twój kolega się myli, przecież las też ma swoich mieszkańców. Dlaczego niby ktoś miałby im przeszkadzać, straszyć. Uważam, że najlepiej nie zachowywać się zbyt głośno.

- Ciociu, a od jakiego momentu jest głośno? - zapytał Raptuś drapiąc się tradycyjnie w swoje lewe ucho.

- Tak, tak, od jakiego? - zawtórowały mu zwierzątka.

Ciocia Róża zastanowiła się:

- Myślę, że od takiego, w którym zaczyna to przeszkadzać innym. Dlatego powinniście przeprosić Ociupinkę, że tak bardzo hałasowaliście i przez to nie słyszeliście jej prośby o ciszę.

Raptuś i Wieprzuś przeprosili serdecznie myszkę za swoje zachowanie:

- Przepraszamy.

- Dobrze, już dobrze - odpowiedziała myszka i znów potarła swoje oczka, które były trochę zaczerwienione. - Tylko na drugi raz nie słuchajcie już tak głośno muzyki  
Ciocia zaniepokoiła się zachowaniem myszki.
  - A co się dzieje z twoimi oczkami, masz je takie podrażnione?
  - Nie wiem, może zrobiły się takie od hałasu - pisnęła cichutko myszka.
- Ależ to niemożliwe, Ociupinko, hałas może zaszkodzić na słuch, ale na pewno nie na wzrok.  
Róża popatrzyła w oczy Ociupinki, zastanowiła się nad czymś i powiedziała:
- Ja podejrzewam, że ty za długo siedziałas wczoraj przed telewizorem, czyż nie mam racji?
  - No tak, siedziałam. Nie miałam nic do zrobienia, więc całe popołudnie oglądałam bajki. Były takie ciekawe, o ślimaku i żabce, o truskawkach i malinach i jeszcze dużo, dużo innych.
  - Ale miałaś fajnie - podskoczył zajaczek. - Ja też bym tak chciał, ale tata mi nie pozwala zbyt długo siedzieć przed telewizorem - stwierdził smutnym głosem.
  - Twój tata ma rację, długie oglądanie nawet najciekawszych programów w telewizji nie jest zdrowe dla naszego wzroku. Dlatego dzisiaj Ociupinkę bołą oczy, a Raptusia nie bołą.
  - Za to mnie bołą uszy przez Raptusia - roześmiała się myszka, a z nią zaczęli śmiać się i Ciocia Róża, i Wieprzuś, i Raptuś, i wszystkie zwierzątka. Gdy już wszyscy spoważnieli Ciocia Róża powiedziała:
    - Pamiętajcie, że muzyka, telewizor czy komputer nie są niczym złym, tylko trzeba z nich korzystać z umiarem, żeby nie zaszkodzić swojemu zdrowiu. Jesteście jeszcze mali, więc szanujcie swój słuch i wzrok, bo będą wam musiały służyć jeszcze przez wiele, wiele lat.

Po tych słowach ciocia zaprosiła wszystkich na wycieczkę do lasu, aby posłuchali ciszy, bo jej też można słuchać.

# Dlaczego ruch jest ważny w budowaniu odporności

Pewnego poniedziałku ciocia Róża idąc do przedszkola, zauważyła nowy, kolorowy, plakat na słupie ogłoszeniowym. Napisane na nim było, że w niedzielę, na polanie w lesie, odbędą się zawody sportowe przedszkolaków. A konkurencje, w których startować będą uczestnicy to:

skok w dal, przejście po zwalonym pniu i rzut szyszką do celu.  
Róża przyspieszyła kroku, aby jak najszybciej dotrzeć do „Zdrowego Zakątka” i podzielić się ze zwierzątkami tą ciekawą nowiną.

- Dzień dobry, słuchajcie mam dla was super wiadomość! - zawołała już od drzwi.

Maluchy podbiegły do niej wołając

- Powiedz nam, powiedz, co to za nowina?

- Chciałam was poinformować, że... - i tu zawiesiła głos - w niedzielę idziemy wszyscy na zawody sportowe! - zawołała radośnie.

Ale na te słowa radością zareagował tylko zajaczek:

- Hip, hip, hura! ja na pewno wygram, jestem przecież szybki jak błyskawica, zające są najlepsze w bieganiu! - krzyczał.

Prosiaczek i myszka nie wykazali jednak większego zainteresowania tym tematem:

- Eeeee, jakieś zawody, to ja może lepiej zostanę w przedszkolu, bo się jeszcze zmęczę, a to niezdrowo - Wieprzuś rozmyślał na głos - ja nie lubię zbyt dużo się ruszać.

Ociupinka zaś popiskiwała z kątką:

- To ja może też zostanę z Wieprzusiem, jestem taka mała, nie wygram z nikim, to po co mam brać udział w tych zawodach? Nie mam siły na bieganie czy skakanie.

- Słuchajcie - oznajmiła Róża - WSZYSCY muszą wziąć udział w tej spartakiadzie, ruch i sport są bardzo ważne w życiu każdego człowieka, przedszkolaka szczególnie.

- Tak, tak - wołał Raptusь biegając dookoła sali i podskakując - ja bardzo lubię ćwiczenia, biegi, przewroty, salta, a przeskakiwanie przez przeszkody to moja specjalność.

- No właśnie. Zobaczcie wszyscy jaki zajaczek jest wysportowany, on zawsze ma siłę na zabawę, rzadko choruje i nigdy się nie męczy. Jest tak dlatego, że bardzo dużo się rusza.

- Ja już od samego rana ćwiczę, jak tylko wstanę to zawsze przed myciem robię sobie poranną gimnastykę, taką rozgrzewkę na cały dzień mówił zajaczek jak idę do przedszkola to nigdy nie robię tego leniwie, tylko poskakuję, wskakuję na schodki, które mijam po drodze i zawsze znajdę na plac zabaw w parku, gdzie na drabinkach poćwiczę sobie zwisanie i skłony, a że obok jest szkoła i boisko, to przebiegnę jedno okrążenie i skoczę sobie w dal. Ja bardzo daleko skaczę, naprawdę ciociu - opowiadał dalej - a po powrocie z przedszkola do domu, latem, zawsze wychodzę pojeździć na rowerze, a zimą na łyżwach albo sankach. Jestem szczęśliwy gdy się dużo ruszam.

- Świetnie zajaczku - ucieszyła się Róża, bijąc mu brawo - możesz być wzorem dla innych maluchów, bo należy żyć w przyjaźni ze sportem, gdyż sport to zdrowie.

- Uważam - mówiła dalej - że jak przez ten tydzień poćwiczymy, to na pewno nasze przedszkole zajmie w zawodach jakieś dobre miejsce i dostaniemy nagrodę.

- A jaka będzie nagroda - zainteresował się prosiaczek - może torcik? - zapytał sam siebie.

- Ciociu, a w jakiej dyscyplinie ja mogłabym wziąć udział? - spytała myszka, na którą wizja nagrody podziałała zachęcająco. Ciocia odpowiedziała:

- Wydaje mi się, że najlepiej abyś spróbowała przejść po zwalonym pniu. Jesteś malutka i zwinna, na pewno ci się uda, pod warunkiem, że nadchodzący tydzień poświęcisz na sumienne ćwiczenia.

- A ja? Może i dla mnie coś by się znalazło? - dopytywał prosiaczek.

- Wiem, wiem w jakiej dyscyplinie sportu może startować prosiaczek - znowu wtrącił zajaczek niech Wieprzuś rzuca szyszkami do tarczy!

- Nnno mogę rzucać, - zainteresował się Wieprzuś, - ale czy dam radę, czy się nie zmęczę?

- Prosiaczku, zmęczenie przy uprawianiu sportu jest rzeczą jak najbardziej normalną, wszyscy sportowcy, którzy wygrywają zawody dobiegają do mety praktycznie bez sił. Ale na pewno, jak trochę potrenujesz, to będziesz mniej wyczerpany niż bez treningu.

Przez cały tydzień, aż do niedzieli przedszkolaki skrupulatnie wykonywały wszystkie ćwiczenia, jakie im zaleciła Róża, a zajaczek też dzielnie im pomagał osiągnąć tężyznę fizyczną. O ile oczywiście można mówić o tężyznie fizycznej myszki Ociupinki. Codziennie rano, zaraz po wstaniu z łóżka była obowiązkowa gimnastyka. Później, po śniadaniu w przedszkolu też były różne ćwiczenia. Myszka biegała po cieniutkiej desce ze starej ławki, żeby nabrać kondycji, zwinności i pewności siebie. Wieprzuś ze swoim tatą nazbierał w lesie cały kosz szyszek i potem dzień po dniu z uporem trenował rzucanie do celu. Wychodziło mu to coraz lepiej. Zajaczek natomiast, jak to zajaczek, bezustannie biegał i biegał.

- Zajaczkule, czy nie mógłbyś nieraz się zatrzymać? - spytała rozbawiona Róża.
- Nie mogę, ja muszę ciągle uprawiać sport, chcę być najlepszy - odrzekł zziębnięty Raptuś.
- Masz rację, sport to zdrowie, a w zdrowym ciele zdrowy duch.

Ciocia Róża chcąc dać dobry przykład również rozpoczęła swoje ćwiczenia, a były to skoki na skakance. Raz, dwa, trzy, raz dwa, trzy, raz dwa, trzy liczyła coraz bardziej zasapana każdy obrót skakanki. Po tygodniu ćwiczeń myszka już nie męczyła się tak szybko podczas spacerów i nie trzeba jej było brać na ręce, a Wieprzuś przestał objadać się słodyczami bojąc się, że zbyt gruby brzusek przeszkodzi mu w osiągnięciu dobrego wyniku. W ogóle wszyscy byli jacyś radośniejsi i rozpromienieni.

W niedzielę przedszkolaki ze „Zdrowego zakątka” stawili się na polanie, aby wziąć udział w zawodach sportowych. Pierwsze były biegi. Raptuś ustawił się na starcie razem z innymi zajaczkami. Musieli obieć pięć razy polanę, tak jak biega się wokół stadionu. Sędzia dał sygnał startu i... wszystkie szaraki pomknęły przed siebie. Na mecie zaś ustawili się kibice, między innymi ciocia Róża, Ociupinka i Wieprzuś.

- Raptuś, brawo Raptuś! - krzyczeli głośno gdy zobaczyli, jak zajaczek przecina jako pierwszy wstęgę oznaczającą koniec wyścigu.
- Hura! Nasz Raptuś wygrał - piszczała radośnie myszka.
- Ciocia pogratulowała szarakowi i dodała z uśmiechem:
- Powinniśmy cię od dziś nazywać Bieguś.

Sam zwycięzca natomiast był z siebie bardzo dumny, no i niezwykle zadowolony z nagrody całej skrzynki smakowicie wyglądającej, zdrowej marchewki.

Następną konkurencją było przechodzenie po zwalanej kłodzie. Myszka bardzo się denerwowała, bo jako konkurentów miała łasicę oraz małego liska. I chociaż zajęła drugie miejsce, to wszyscy serdecznie jej gratulowali sprytu i odwagi. W nagrodę dostała torebkę pysznych ziarenek słonecznika.

Teraz Wieprzuś jako ostatni z uczestników rozpoczął rzucanie szyszkami do celu, a wszyscy trzymali za niego kciuki. Widać było, że i on bardzo dużo ćwiczył, a i trzymane kciuki pomogły, bo podobnie jak zajaczek zajął pierwsze miejsce. Kibice serdecznie mu gratulowali zaś nagrodą był wielki słoik borówek. Prawdę mówiąc Wieprzuś poczuł się trochę zawiedziony, bo po cichu liczył jednak na... mały torcik.

Po uroczystym zakończeniu zawodów, ciocia zebrała swoich sportowców i zwróciła się do nich z wielką powagą w głosie:

- Serdecznie wam wszystkim gratuluję i naprawdę jestem z was bardzo dumna. Szczęśliwe, ale zmęczone maluchy w odpowiedzi zawołały:
- Ciociu, to dzięki tobie wygraliśmy, to ty nas namówiłaś na ćwiczenia i start w zawodach. Ale Róża zdecydowanie zaprzeczyła:
- To nie moja zasługa. To wy sami dzięki swojej sportowej postawie i żmudnemu treningowi osiągnęliście sukces i stanęliście na podium dla zwycięzców. Pamiętajcie teraz tylko, żeby nie stracić kondycji, bo za dwa miesiące odbędzie się spartakiada zimowa, w której również możecie wziąć udział. I pamiętajcie że...

## **W zdrowym ciele zdrowy duch, a sport to zdrowie!!!**

- głośno zabrzmiał okrzyk przedszkolnej drużyny.

- Mam dla was jeszcze jedną niespodziankę - oznajmiła ciocia Róża -Ja również pracowałam nad swoją kondycją i teraz skacząc na skakance obiegnę całą polanę. Ujawszy w dłonie skakankę zaczęła biec wokół polany, skacząc i licząc raz, dwa, trzy, raz dwa trzy.
- Ciociu, ciociu, to jest dla nas najpiękniejszy prezent wołały śmiejąc się i klaszcząc w dłonie przedszkolaki ze "Zdrowego Zakątka".