

# Неболейка



## **Сегодня в номере:**

1. О простуде и гриппе.
2. С. Михалков "Тридцать шесть и пять".
3. Кроссворд о погоде.

## **О простуде**

Никто не любит простужаться. У простуженного человека насморк и кашель, болит горло, поднимается температура, краснеют и слезятся глаза.

Чтобы не простудиться, выполняй эти правила:

1. Никогда не ходи с мокрыми ногами или в мокрой одежде. Если выходишь на улицу в дождливую или холодную погоду, одевайся так, чтобы не промокнуть и не замёрзнуть.

2. Держись подальше от того, кто кашляет или чихает.

3. Если простудишься, постарайся не заразить родных и друзей. Для этого, когда кашляешь или чихаешь, прикрывай рот и нос платком, в крайнем случае, ладонью. Не играй с друзьями, пока врачи не разрешат этого. Не ходи ни в школу, ни в гости, пока не поправишься.

## **О гриппе**

Эту болезнь вызывают вирусы гриппа. Грипп так заразен, что одновременно могут заболеть многие люди. Это – эпидемия гриппа.

Вот некоторые признаки этого заболевания: высокая температура, сильные боли в мышцах (особенно в спине и ногах), насморк, кашель, слабость, вялость, желание лечь и ничего не делать, сильная головная боль, иногда тошнота.

Запомни эти правила:

1. Не вставай с постели, пока хотя бы три дня у тебя не продержится нормальная температура.

2. Принимай лекарства, назначенные только врачом.

3. Выпивай как можно больше воды, фруктовых соков и другой жидкости.

### Тридцать шесть и пять!

У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!  
Озабоченно и хмуро  
Я на градусник смотрю:  
Где моя температура?  
Почему я не горю?  
Почему я не больной?  
Я здоровый! Что со мной?  
У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!  
Живот потрогал — не болит!  
Чихаю — не чихается!  
И кашля нет! И общий вид  
Такой, как полагается!  
И завтра ровно к девяти  
Придётся в школу мне идти  
И до обеда там сидеть —  
Читать, писать и даже петь!  
И у доски стоять, молчать,  
Не зная, что же отвечать...

У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!  
Я быстро градусник беру  
И меж ладоней долго тру,  
Я на него дышу, дышу  
И про себя прошу, прошу:  
"Родная, миленькая ртуть!  
Ну, поднимись ещё чуть-чуть!  
Ну, поднимись хоть не совсем -  
Остановись на "тридцать семь!"  
Прекрасно! Тридцать семь и два!  
Уже кружится голова!  
Пылают щёки (от стыда!)...  
— Ты нездоров, мой мальчик?  
— Да...  
Я опять лежу в постели —  
Не велели мне вставать.  
А у меня на самом деле —  
Тридцать шесть и пять.

### Кроссворд о погоде

По вертикали:

1. Нос не высунешь за дверь,  
Во дворе метет ...
2. Хорошо лепить снежки,  
Да промокли ...
3. Замерзли уши, щеки, нос –  
Такой на улице ...
4. Снег слежался, держит нас  
На сугробе прочный ...
5. Осторожно, пешеход,  
Под ногами ...
6. Ветру зимнему подруга,  
Закружила снегом ...

А теперь прочитай слово по горизонтали!

