



Švara ir Tvarka





Karta

Švaros ir Tvarkos šalyje gyvena karalienė Higiena – balta už balčiausiąją gulbę. Ji avėjo baltojo muilo kurpaitėmis, vilkėjo muilo putų suknelę, ant rankų – baltosios pirštinės, o galvą puošė į turbaną susuktas rankšluostis-karūna.

Ji rūpinosi, kad visi pamėgtų švarą ir



tvarką, kad kūnas, drabužiai, avalynė visada būtų kruopščiai prižiūrėti.

Higiena draugavo su panele Sveikata, kuri ragino visus sportuoti, sveikai maitintis, mažiau sėdėti prie kompiuterio, o daugiau būti gamtoje.

Prie šalies vartų dieną naktį budėjo du sargybiniai – Vanduo ir Muilas – ištikimiausi Higienos pagalbininkai. Jie sergėjo, kad Ligos nepatektų į Švaros ir Tvarkos šalį. Todėl kiekvienas – didelis ar mažas, gyventojas ar svečias – privalėjo nusiplauti rankas, norėdamas patekti į šią karalystę.

– Dėmesio! Niežai, Utėlės ir kiti Nešvarumų draugai ruošiasi pulti vaikus! – pranešė miesto radijas. – Laikykitės švaros ir tvarkos!



– Kodėl mes turime plauti rankas?
Matote, juk jos švarios, – rodė delniukus
vaikai.

– Ant rankų gyvena plika akimi nemato-
mos bakterijos, virusai. O jūs darželyje,
mokykloje, troleibuse liečiate turėklus,
durų rankenas, knygas, glostote gyvūnus,
dalijatės daiktais. Taip
virusai ir bakterijos
keliauja nuo vienu rankų
ant kitų, nuo vienu daiktų
ant kitų, – aiškino Muilas.

– Geriausias būdas
pašalinti šiuos pabaisū-
nus – tai plauti ran-
kas, – tarė Vanduo ir
atsuko čiaupą.

– Reikia plauti ne tik
rankas, bet ir visą
kūną, – priminė Dušas
su Šampūnu.

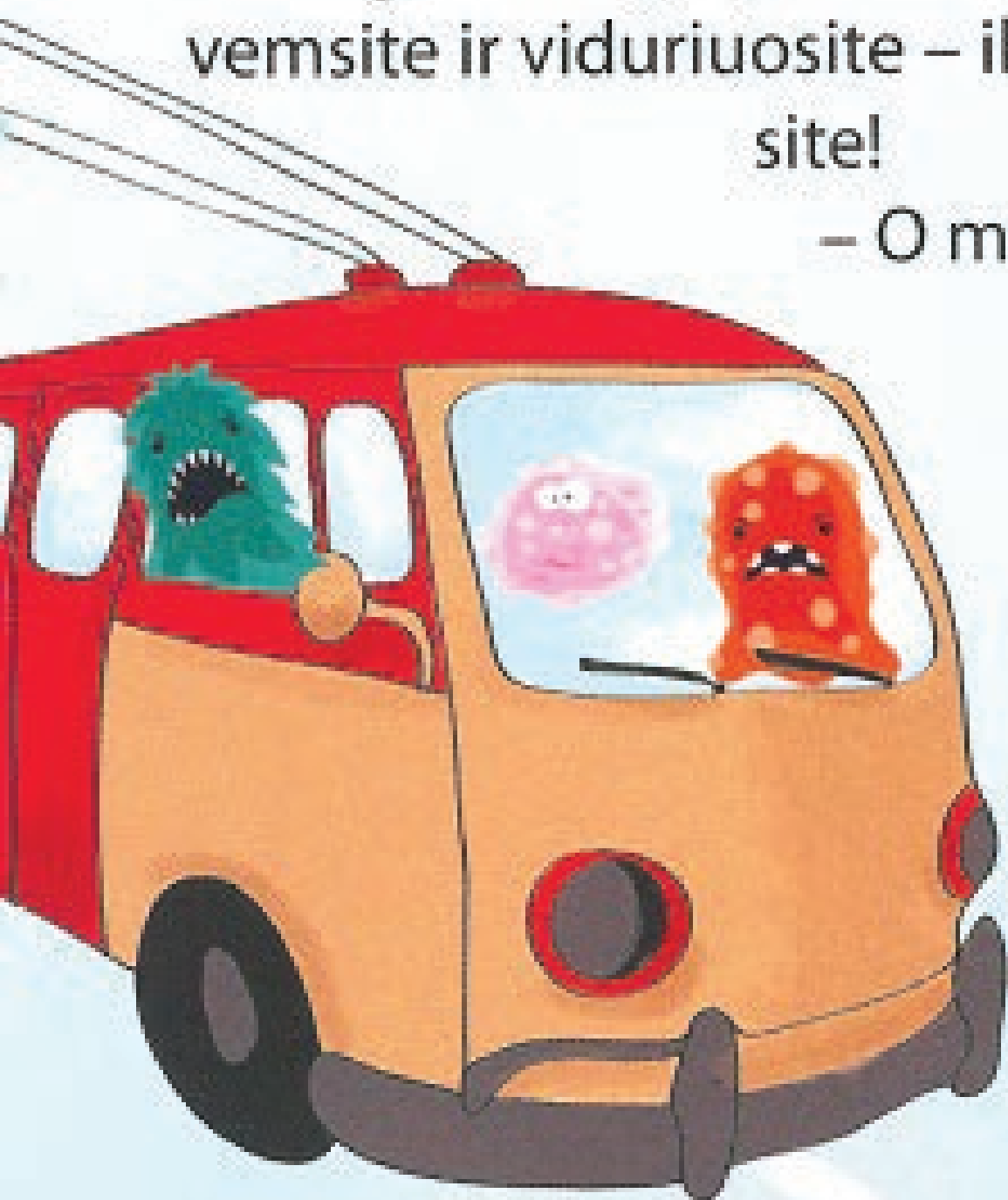


Už miesto vartų gyvena daugybė rūšių, piktų bakterijų, virusų, grybelių.

– Nešvara yra geriausia Ligų draugužė! – džiūgavo nelabieji, susirinkę į savo posėdį troleibuse. Patogiai įsitaisę ant kėdžių ir turėklų jie gyrėsi:

– Vienas du ir per maistą sukelsime pilvuko negalavimą, – juokėsi Roto virusas. – Oi vemsite ir viduriuosite – ilgai mane prisiminsite!

– O mes, vaikams kosint ir čiaudint, oro keliu skriesime nuo vieno žmogaus prie kito, – žadėjo Gripo, Tuberkuliozės ir Tymų mikrobai.



Todėl ne veltui Higiena vis primindavo, kad rankas reikia plauti važiavus autobusu, grįžus iš lauko, parduotuvės, ligoninės, pasinaudojus tualetu, prieš valgio gaminimą ir valgymą.

– Vienu žodžiu, įžengei pro duris, nusirengei ir pirmyn prie kriauklės! Ten tavęs laukia šiltas Vandeniėlis ir putojantis Muilas. Beje, nepamirškite gražiai susidėti drabužėlius, susitvarkyti žaislus ir tiesiai sėdėti prie stalo, kai valgote ar darote pamokas.

Išgirdusi apie Nešvarumų kėslus užpulti vaikus, Higiena kuo skubiau sukvietė visus į miesto aikštę. Brolių-Švaruolių choras į klausimą: „Kada reikia plauti rankas?“





repuodamas atsakė:

– Bendra-vo-te su
li-go-niu? Ne-šė-te
šiukš-les? O gal žai-dė-te
su šu-niu-ku ar ka-ty-te?
Tik ry-tą plo-vė-te ran-
kas?!. Va-je, va-je... Ko-kia
bė-da!.. Grei-tai trau-ki-te
iš ki-še-nių ran-ky-tes ir
nu-plauki-te ba-ci-las-
sssss!..

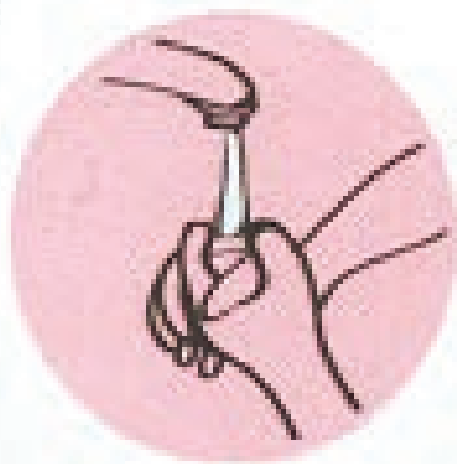
Vaikai iškėlė laikė
plakatus, ant kurių buvo
parašyta: „Kur švara – ten
sveikata!“, „Geriau spor-
tas, negu tortas!“, „Mėgs-
tam vaisius ir daržoves!“,
„Saulė, oras ir vanduo –
mums kaip brolis ir
sesuo!“



Tada į aikštę išbėgo Baltųjų Žvaigždžių grupė. Pakėlusios į viršų delniukus, jos ėmė mokyti Švarių rankų šokio. Pasirodo, būtina žinoti penkis svarbiausius judesius. Juos reikia atlikti per 20 sekundžių:



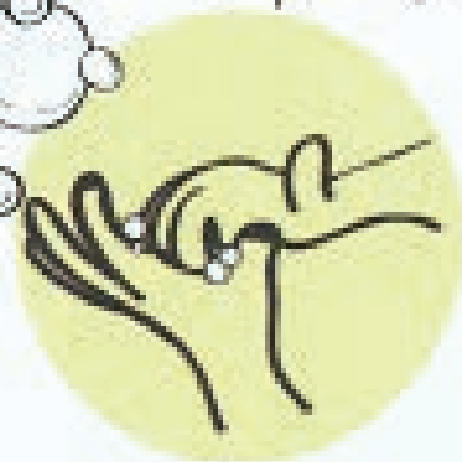
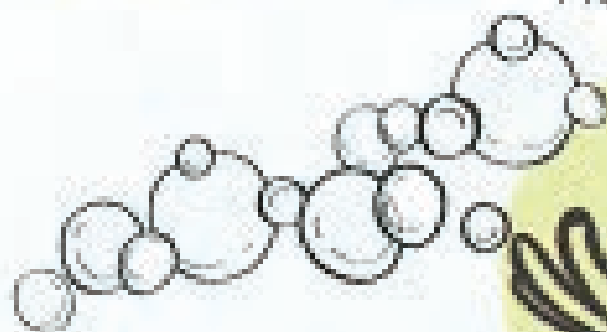
① sudrėkinti rankas



② išmulinti



③ gerai trinti tarp
pirštu, nepamiršti
riešu ir panagių



⑤ nusausinti rankas (geriausia
vienkartiniu popieriniu rankšluosčiu)



④ nuskalauti

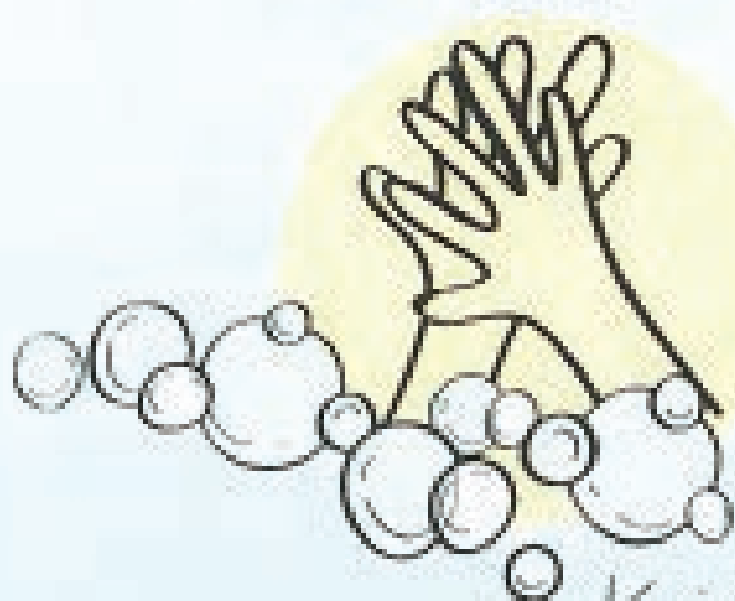


ĮSMULUOTOS RANKOS LINKSMAI JUDA TAIP:

① Delnas trinamas
į delną.



② Dešinėsios rankos delnu
trinamas kairiosios plašta-
kos viršus.



③ Kairiosios rankos delnu
trinamas dešinėsios
plaštakos viršus.



- 4 Suglaudžiami delnai,
suineriami pirštai ir
trinami



- 5 Kiekvienos rankos
delnu trinami kitos
rankos pirštai



- 6 Sukamaisiais judesiais
trinami nykščiai



- 7 Sukamaisiais judesiais
trinamas kiekvienos
rankos delnas.



Tačiau šįkart ne visi susirinko į miesto aikštę dalyvauti Higienos ir Sveikatos pamokoje. Pavargęs po sporto treniruotės, Pilypas nepastebėtas peršoko per tvorą, šmurkštelėjo į namus, greitai suvalgė neplautą obuolį, krito drabužių nenusivilkęs, nesiprausęs, su batais į lovą... ir įnešė baisių virusų desantą... Kad sujudo, sukrito Ligų sukėlėjai!

– Tai bent džiaugsmas! Tai bent sėkmė! Parodysime, ką galime!



Rytą Švaros ir Tvarkos šalyje kilo pavojaus aliarmas – Higienos baltieji bateliai buvo murzini, suknelė pajuodavusi, ant baltųjų pirštinių atsirado dėmių... Tai ženklas, kad į šalį pateko virusų!

Ligos ėmė siausti: vieniems susuko pilvą, kitiems sukėlė kosulį, tretiems įvarė drebulį ir karštį!

Visa laimė, kad Sveikatos sargai buvo pagaminę Ligų priešnuodžių. Jie kaipmat buvo išdalyti visiems šalies gyventojams.



Švaros ir Tvarkos sekiai greitai surado pažaliavusį iš skausmo ir gėdos Pilypą. Jis buvo nedelsiant nugabentas į Maudyklę, kur jį prausė, šveitė Muilas su Šepečiu, o Vanduo plovė tol, kol neliko nė menkiausios dėmelės.

Bakterijų ir virusų tramdytojai iš česnakų nupynė tinklą – Virusų gaudyklę. Ji dieną naktį gaudė mikrobus ir bacilas, kol užkirto kelią Ligoms. Sveikata vėl sugrįžo į Švaros ir Tvarkos šalį!



Kitą ryt karalienė Higiena atėjo aplankyti Pilypo ir atnešė vaisių pintinę:

– Aš džiaugiuosi, kad tu sportuoji – labai sveika. Bet būtina rūpintis švara, prižiūrėti tvarką. Ar žinai, kad reikia plauti ne tik rankas, visą kūną, bet ir vaisius, daržoves? Ant jų gyvena ne tik gausybė Ligų sukėlėjų, bet ir nesveikų cheminių medžiagų, kuriomis vaisiai purškiami, kad greitai nesugestų ir gražiai atrodytų.

Pilypas atsiprašė karalienės Higienos ir pažadėjo būti tvarkingas, švarus, plauti rankas, vaisius, daržoves, daug sportuoti, mandagiai elgtis. Nuo šiol jį visada lydi gera nuotaika ir panelė Sveikata.

