Według WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia**, higiena odnosi się do warunków i praktyk, które pomagają utrzymać zdrowie oraz zapobiegają rozprzestrzenianiu się chorób. Higiena osobista dotyczy utrzymania czystości ciała** ale pojęcie to dotyczy również innych dziedzin.

,,Kukuryku na ręczniku'' (fragm..) - Maria Kownacka

O GRUBEJ BALBINIE, O KATARZE I PIERZYNIE

Spójrzcie na grubą Balbinę, jak się wpycha pod pierzynę!
Pod pierzynę się wpycha, ledwo z gorąca dycha,
siedzi z zatkanym nosem i krzyczy grubym głosem:
— Zamknijcie okno, u licha!
Spoci się gruba Balbina, robi się mokra pierzyna,
Lecz nie wyjdzie spod pierzyny, siedzi tam ze trzy godziny.
Jednego dnia o świcie wszyscy chrapią smakowicie,
A tu nagle rety! raty! Tak ktoś kichnął jak z armaty!
Co takiego? To kicha Balbina, aż skacze pierzyna.
Nos spuchnięty, twarz spuchnięta! Wciąż, kicha jak najęta.
Przyniosła Malwinka chustek pół tuzinka.
Mało — więcej by się zdało!
Przyniosła dwa tuziny — starczyły na pół godziny.
Przyniosła trzy tuziny — wszystko mało dla Balbiny!
Chustek mało, szmatek mało, prześcieradło by się zdało!
Oj, Balbina bardzo chora, nos jak u złego indora.
Nie ma rady — po doktora!
A tu kafelek z pieca lamentuje:
Oj, moja Balbinka miła, szybka mi ją przeziębiła!
A szybka w oknie brzęczy: Kto się pod pierzynę wpycha, ten potem kicha i kicha...
A kafelek z pieca:
Widzieliście taką żmiję? Czekaj, przyjdzie doktor, ćwieczkiem cię zabije!
Aż tu nagle...! Doktor do pokoju wpada.
Patrzy... a tu spod pierzyny widać tylko nos Balbiny!
Widać tylko nos czerwony, więc skoczył jak oparzony i zawołał:
Kto się pod pierzyną dusi, ten chorować ciągle musi!
Hej! Otwórzcie, moje dzieci, okno, niech powietrze wleci!
Precz z zaduchem i z pierzyną, to i choroby zaginą!
Gdy to szybka usłyszała, to z radości aż zadrżała.
Gdy kafelek to usłyszał, ledwie ze zmartwienia dyszał.
Potem zachwiała się pierzyna i mówi przez nos Balbina:
Kochany panie doktorze, przecież mnie zimno być może,
przecież ja mogę móc dostać zapalenia płuc!
A doktor na to jak dobry tato:
Niech się Balbinka nie żali, w piecyku się napali,
a powietrze będzie wchodziło i będzie katar leczyło.
I stało się w tej chwili, że się szybka z okna i kafelek z pieca pięknie pogodzili.
Dziewczynka Malwinka w piecu napaliła, okno otworzyła,
pierzynę z Balbiny zdjęła, kołdrą ją nakryła.
A gruba Balbina chyba w dwa dni była zdrowa jak ryba.
I odtąd — nic mówić nie trza — **nie boi się wcale świeżego powietrza,**
pod pierzynę się nie wpycha i nigdy a nigdy nie kicha. (…)

KUKURYKU NA RĘCZNIKU

Mama woła przed każdym jedzeniem:
— Zosiu! Tadziku! Umyjcie ręce!
I co dzień mama musi to powtarzać, a te ręce zawsze zapomną się umyć i potem trzeba wstawać od stołu i biec do umywalni. Czasami są goście, wstyd przypominać. Mamie bardzo się to sprzykrzyło, więc wreszcie wymyśliła sobie pomocnika. A ten pomocnik nie byle jaki!
Posłuchajcie:
Wzięła mama długi kawał szarego płótna, wzięła dużo bawełnianych nitek:

czerwonych, zielonych, szafirowych, pomarańczowych, żółtych... szyła... szyła... igiełką migała, do siebie się uśmiechała. Najpierw wyskoczył z szarego płótna żółty dziobek, potem czerwony grzebień, potem piórka: czerwone, zielone, szafirowe, pomarańczowe. Oj! We wszystkich kolorach! A na końcu... na końcu... złote butki, jak to mają kogutki! I Kogutek Złotobutek był gotów!

A potem mama powiedziała do Kogutka Złotobutka:

Mój Kogutku Złotobutku, wieszam cię tu na gwoździku,
piejże głośno: Kukuryku! Kukurykaj z całej siły, żeby dzieci ręce myły!

Dzieci wracają ze szkoły, zaglądają do umywalni, a kogutek tam woła: Kukuryku! Kukuryku! Myj się, Zosiu i Tadziku! I od tej pory mama już nie potrzebuje **mówić nic o myciu rąk przed jedzeniem**, bo kogutek o tym przypomina. Czasami... czasami... jeżeli są goście i dzieci nie usłyszą, jak kogutek w umywalni pieje, to mama uśmiecha się i mówi za niego cichutko:

— Kukuryku!

A dzieci już dobrze wiedzą, co to znaczy!

O KUBUSIOWYM KUBUSIU

A czy chcecie wiedzieć, jak to było z Kubusiem zeszłego roku? Zeszłego roku było tak: Mama stawiała przy miednicy szklankę ciepłej wody i mówiła:

— Kubuś, umyj zęby!

A Kubuś raz szczotką w prawo, raz w lewo, łyk! ciepłej wody, tfu! do kubełka i już po myciu zębów!

A czy chcecie wiedzieć, jak to było na początku tego roku? Na początku roku było tak:

Kubuś poszedł do szkoły — ma tam dużo koleżanek i kolegów. Joasia, ta czarna, z pierwszej ławki woła:

— Kubusiu!

— Co?

— Ja wiem, co jadłeś na śniadanie!

— Akurat! No, co?

— A wiem: rzodkiewkę i ser.

— A skąd ty wiesz? -zdziwił się Kubuś, bo naprawdę jadł ser i rzodkiewkę...

— A bo wszystko siedzi ci na zębach!

I obie z Zośką w śmiech.

— Słuchajcie! Słuchajcie! Kuba spiżarnię na zębach zakłada! Cha, cha, cha!

— On sobie chowa na potem, żeby nie był głodny!

Wszyscy się śmieją, a Kuba czerwieni się jak burak i chce się pod ziemię zapaść ze wstydu. Nieznośne te dziewuszyska! Po obiedzie Kuba poszedł z mamą do sklepu. A w sklepie na białej półeczce stoją kubeczki gładkie i pękate, malowane i złocone — różne. Na jednym kubku chłopiec mył zęby.

— O, jaki ładny kubek! — powiedział Kubuś, A wieczorem przy miednicy stał kubek z chłopcem myjącym zęby, a z niego wyglądała Kubusiowa szczoteczka. A czy chcecie wiedzieć, jak to było tydzień potem? W tydzień potem Kubusiowa mama już tak mówiła do pani w sklepie.

— Moja pani, odkąd kupiłam mojemu Kubie ten kubeczek, to **szoruje zęby jak najęty: z góry na dół, od środka, od wierzchu, tak jak trzeba.** Dawniej nie można go było do tego napędzić.

A pani sprzedająca kubki roześmiała się od ucha do ucha i zawołała:

— To już te nasze kubusie takie skuteczne, moja pani...

O KOSMATEJ RĘKAWICY, O MYDLE I O GRZESIU STRASZYDLE

Grześ ma wielkie uszy, a w tych uszach pełno brudu. Brudkowi dobrze w Grzesiowych uszach: ciepło, zacisznie. Nikt brudkowi tam nie przeszkadza. Brudek sobie podśpiewuje:

— W tym Grzesiowym uchu cieplutko jak w puchu. Oj, dana!

Grześ ma wielkie, połamane paznokcie, a za paznokciami pełno brudu. Brudkowi dobrze pod Grzesiowymi paznokciami, więc sobie podśpiewuje:

- Oj, ten brudek szary bury lubi Grzesiowe pazury. Oj, dana!

Grześ ma długą szyję, a na tej szyi rzepę można siać, tyle brudu. Brudkowi dobrze na Grzesiowej szyi i tak sobie podśpiewuje:

— Grzesio nigdy się nie myje, więc brudek mu — hyc! na szyję. Oj, dana!

Aż tu raz zrobiła się awantura. Zwiedziała się o Grzesiowych brudkach kosmata rękawica. A to wszystko przez ciotkę Klotkę. Ciotka Klotka zobaczyła brudek i zaraz łaps! za kosmatą rękawicę. Brudek i ten z uszu, i ten z szyi, i ten zza paznokci zaczął śpiewać żałośnie:

— Ta kosmata rękawica to szkaradna czarownica!

Ale nic nie pomogło. Kosmata rękawica — cap! Grzesia za kark, nad miednicą przygięła i chlastu, prastu, lata po szyi, po plecach taka heca! świdruje w uszach i w nosie, a mydło przebrzydło pieni się ze złości i syczy:

— Szuru — buru, bzyku bzyku, ja ci sprawię, ty brudziku!

A szczotka najeżyła się, nasrożyła i — harcu, harcu, cały brudek spod paznokci wymyła.
A woda chlapu, ciapu, do reszty brudek wypłukała. Stoi Grzesio nad miednicą i buczy:
- Oj, ta rękawica wszystko wymyła, jednego brudzika nie zostawiła.

Trzeba jeszcze pamiętać o diecie bogatej we wszystkie składniki odżywcze. W układaniu jadłospisu pomoże wam specjalna piramida. Zawarte w niej jest wszystko to co, czego potrzebuje nasz organizm.



Istotny jest też odpoczynek, relaks.. spacery i kontakt z naturą. Robienie czegoś co sprawia przyjemność. Pielęgnowanie swojego hobby (czyli czynności, które bardzo lubimy). Spotykanie się z przyjaciółmi. A także sen.

Bardzo ważny jest ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Uprawianie sportów, ćwiczenia gimnastyczne, taniec i inne aktywności pobudzają cały nasz organizm. Rośniemy i rozwijamy się wtedy prawidłowo.