



# Kāpēc es dažreiz sliņoju?

Kad esi saaukstējies, deguns tek vai ir aizlikts...

Aaaa

...un bieži jāšķauda.



Rijot šķidrumu vai ēdienu, rodas sāpes kaklā, jo tas ir iekaisis...

Pauls priecājās, ieraugot, ka mamma atnākusi viņam pakaļ. Viņa jūt, ka Paulam sācies drudzis.

Šad tad saaukstētis ir pilnīgi normāli – tā organisms trenē savas dabiskās aizsargspējas.

Mūsu organisms nepārtraukti cīnās ar dažādiem vīrusiem un lielākoties ātri vien tos pieveic, taču tad, kad tam jau jāsakopo visi spēki, sākam just nogurumu un nespēku, jo – esam saslimuši.



# Kas palīdz kļūt veselam?

Gultas režīms, medikamenti, zāļu tējas, kājās jāuzvelk vilnas zeķes, noderēs arī termofors – tas viss palīdz ātrāk izvesēties.

Galvenais – labā sajūta, ka par tevi rūpējas, lasa priekšā grāmatiņu vai vienkārši ir kopā ar tevi.



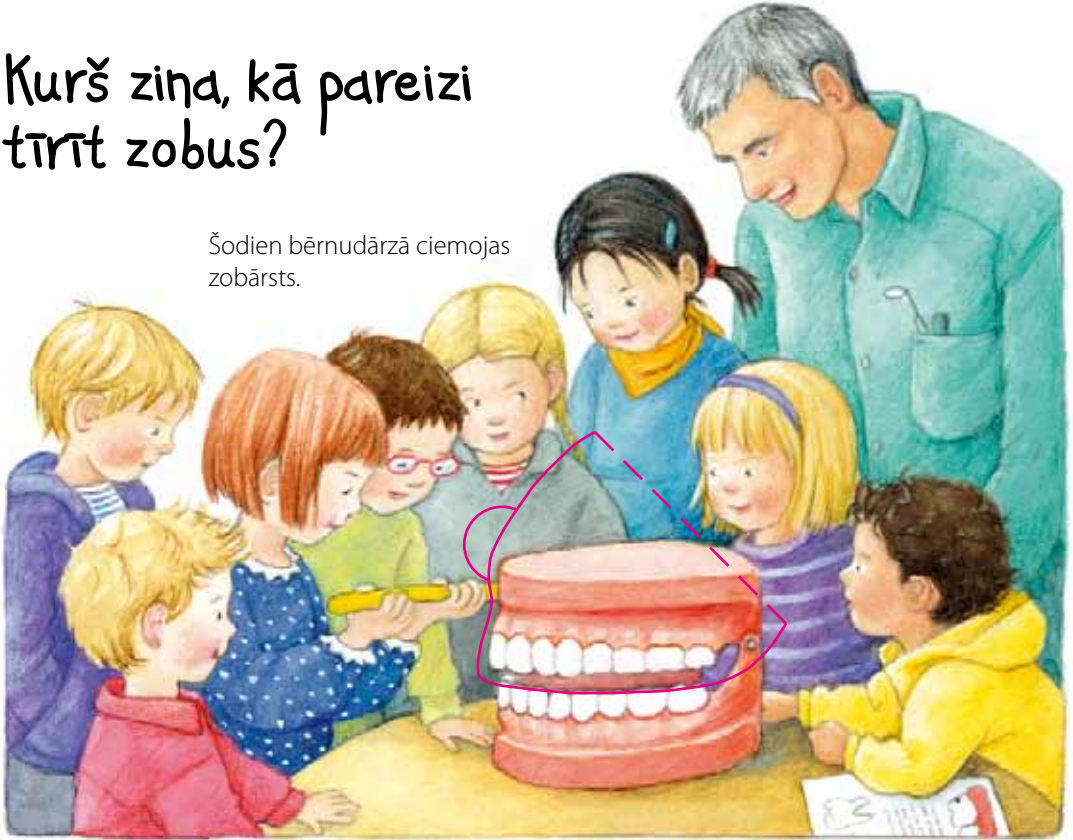
Klepus sīrups un deguna aerosols – un drīz tev vairs nekas nesāpēs!



Nu jau Pauls jūtas daudz labāk. Tagad viņš var gulēt viesistabā, un tāpēc zēnam pat sāk patīkt slimot.

# Kurš zina, kā pareizi tīrīt zobus?

Šodien bērnudārzā ciemojas zobārsts.



Kā pareizi tīrīt zobus? Vispirms sakod zobus un tīri tos no ārpuses. Pēc tam atver muti un notīri abu žokļu košļājamo virsmu. Tad notīri katru zobu no visām pusēm.

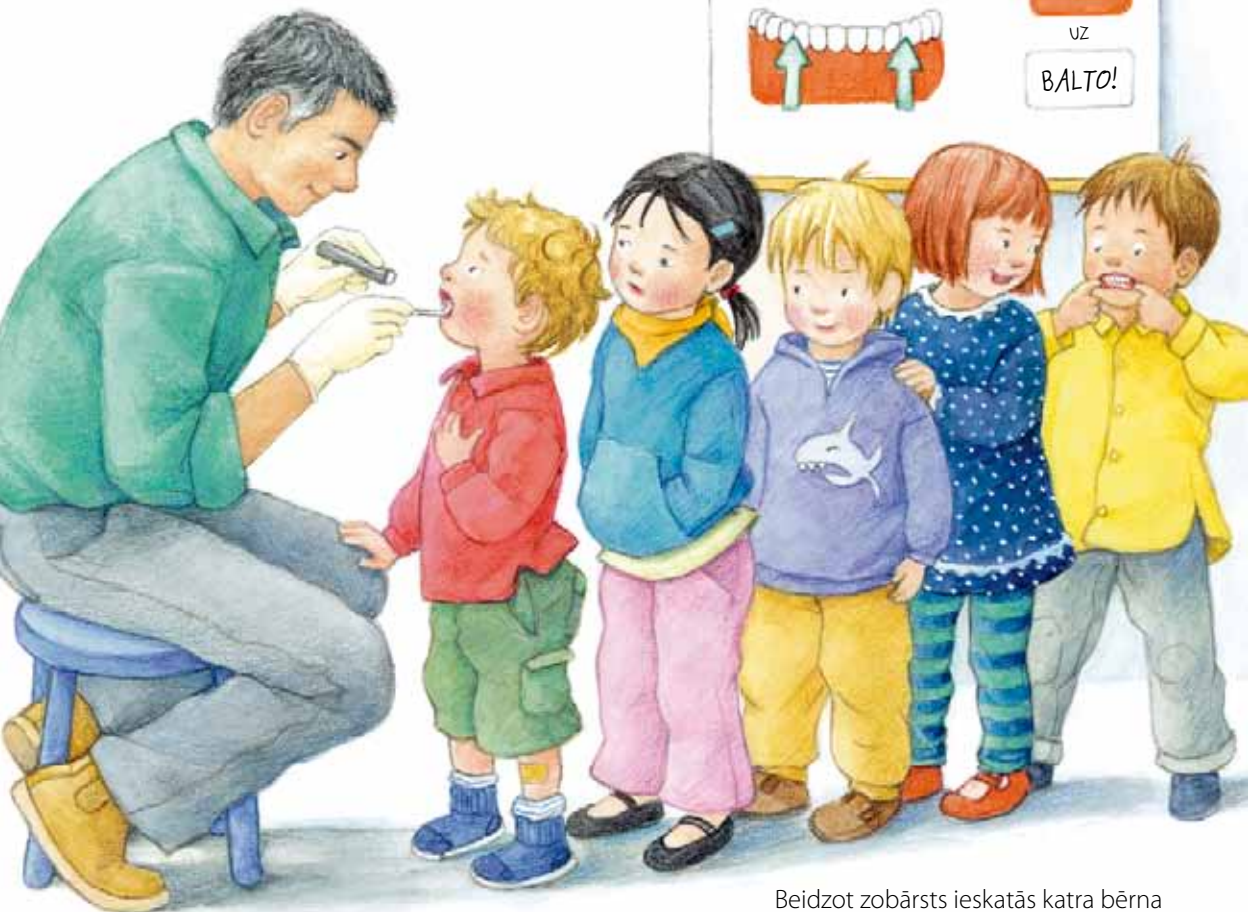


Uz birstītes uzspiež mazu zobu pastas zirnīti.

Zobi ir ļoti svarīgi – tie vajadzīgi ne tikai tāpēc, lai varētu kost un košļāt, bet arī lai skaidri runātu. Tāpēc jā rūpējas, lai zobi būtu veseli. Ēdot, īpaši saldumus, zobos paliek aplikums, kas var veidot caurumus, tāpēc pirms gulētiešanas rūpīgi iztīri zobus!

# Kā izskatās tavi zobi?

Tīrot zobus, ir diezgan grūti visur piekļūt ar zobu birsti. Un tas jā dara regulāri! Kamēr bērni ir mazi, vecāki viņiem palīdz tīrīt zobus.



Beidzot zobārsts ieskatās katra bērna mutē, lai pārlicinātos, vai zobi ir veseli. Visi ir nedaudz satraukti.

# Es tevi izārstēšu!

Kur sāp? Iedzer tēju, apēd  
karoti putras, un rīt visas  
raizes jau būs aiz muguras!



Līksmo, svini!  
Trīs dienas līs lietus,  
Trīs dienas spīdēs saule,  
Un tad atkal viss būs skaisti!