

Ο Ηρακλής και η νεράιδα Καθαρούλα



Μια φορά και έναν καιρό, ήταν ο μικρός Ηρακλής, που δεν ήταν χαρούμενος γιατί συνέχεια αρρώσταινε και έχανε τις εκδρομές και το παιχνίδι.

Ένα βράδυ που ήταν πάλι άρρωστος και λυπημένος που θα έχανε την αυριανή εκδρομή με το σχολείο, όταν αποκοιμήθηκε είδε στο όνειρό του μια αστραφτερή νεράιδα την Καθαρούλα.

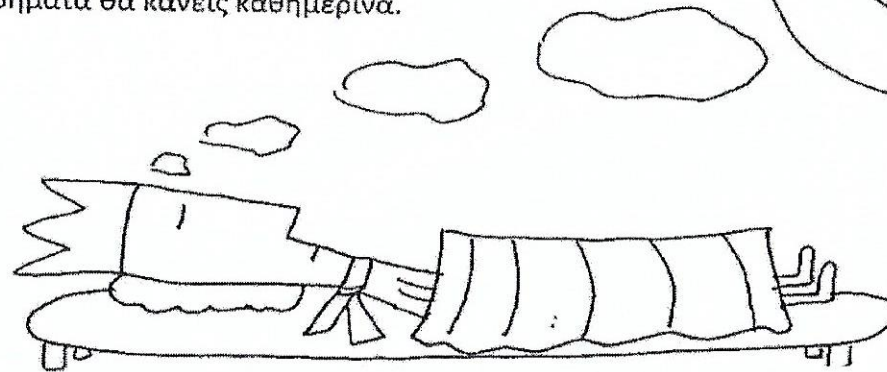
Η νεράιδα Καθαρούλα του ψιθύρισε ένα φοβερό μυστικό.:

Ηρακλή μου, θα σου πω το μυστικό μου για να είσαι χαρούμενος.

Για να διώξεις μακριά τα βρωμερά μικρόβια

που σου παίρνουν τη χαρά,

δέκα βήματα θα κάνεις καθημερινά.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΣΕΡΑΦΗ ΚΕΛΛΥ- ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ 1^η ΤΟΜΥ

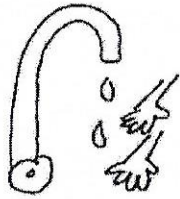
ΚΑΡΑΪΣΚΟΥ ΜΑΡΙΑ -ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ 3^η ΤΟΜΥ



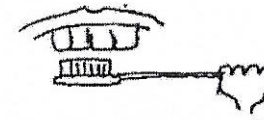
Πρόγραμμα «Ελλάδα 2021-2027»
Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άκου τώρα τη σειρά:
Τα χεράκια μου τα πλένω



και τα δόντια μου καλά



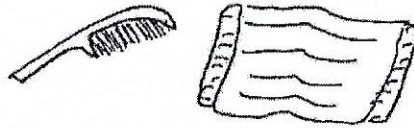
Τη μουσούδα καθαρίζω



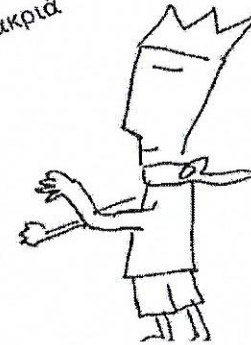
Βάζω ρούχα καθαρά



Χτένα, βούρτσα και πετσέτα
δεν τα δίνω πουθενά.



Τα χεράκια μου κρατάω από το στόμα μακριά



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ
ΣΕΡΑΦΗ ΚΕΛΛΥ- ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ 1^η ΤΟΜΥ
ΚΑΡΑΪΣΚΟΥ ΜΑΡΙΑ -ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ 3^η ΤΟΜΥ

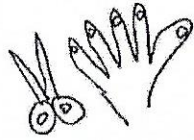


Πρόγραμμα «Δυτική Ελλάδα»
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

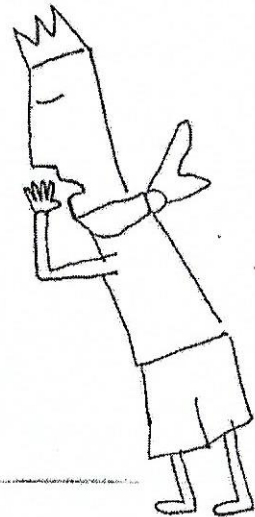




Τα νυχάκια μου δεν τρώω μου τα κόβει η μαμά



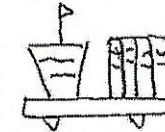
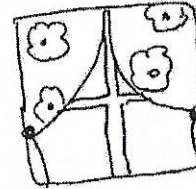
Κι όταν έχω λίγο βήχα ή ακόμα και αψού
μια ασπίδα βάζω μπρός, την ασπίδα του χεριού



Το μπανάκι μου μου κάνει κι είναι όλα καθαρά
πόδια, χέρια και μαλλιά



για το τέλος θα σου πω
έχω χώρο καθαρό



Και αυτό είναι το φοβερό και τρομερό μου μυστικό!



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ
ΣΕΡΑΦΗ ΚΕΛΔΥ- ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ 1^η ΤΟΜΟΥ
ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΜΑΡΙΑ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ 3^η ΤΟΜΟΥ

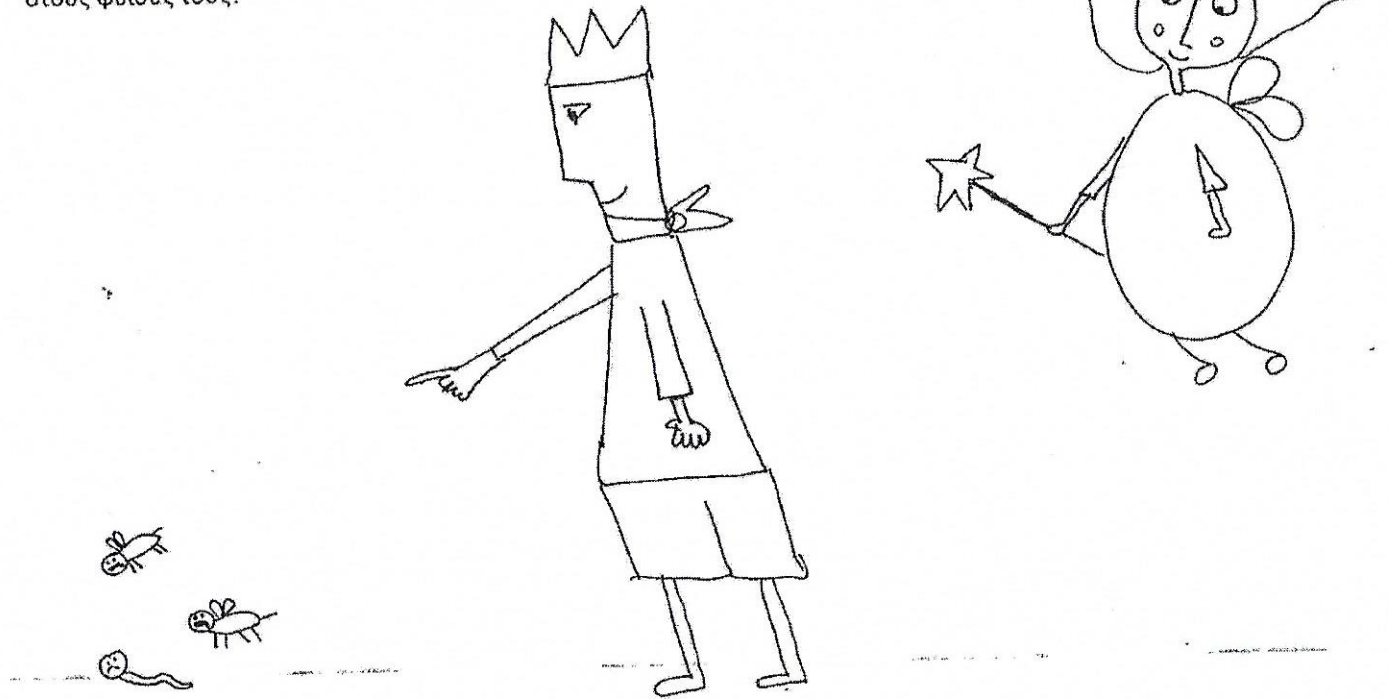


Πρόγραμμα «Αυτή η Ελλάδα»
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Ο Ηρακλής ξύπνησε το πρωί από το φως του ήλιου που μπήκε από το παράθυρο του, άνοιξε τα μάτια του και θυμήθηκε τα λόγια της Νεράιδας Καθαρούλας. Αποφάσισε να κάνει όλα όσα του είπε η Καθαρούλα για να διώξει τα μικρόβια μακριά και αυτό το μυστικό για μεγάλη χαρά της καλής νεράιδας θα το έλεγε και στους φίλους τους!



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ
ΣΕΡΑΦΗ ΚΕΛΛΥ- ΕΙΗΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ 1^ο ΤΟΜΥ
ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΜΑΡΙΑ -ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ 3^ο ΤΟΜΥ



Πρόγραμμα «Ελλάδα 2021-2027»
Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

