

Анжела Абдуризакова

ЗАБО
О
СЕБЕ



Анжела Абдуризакова

Забота о себе

«Автор»

2026

Абдуризакова А.

Забота о себе / А. Абдуризакова — «Автор», 2026

Сказка «Забота о себе» — поучительная история для детей о том, почему важно умываться и чистить зубы. Главная героиня, девочка Маша, поначалу считала эти ритуалы ненужными, пока не познакомилась (в воображаемом мире) с микробами Грязнулькиным и Липкиным и не увидела, как изза остатков сладостей растёт коварный кариес. С помощью мудрого кота Барсика и собственной решимости Маша осваивает правильные привычки, а потом помогает подруге Кате понять ценность гигиены. Сказка в увлекательной форме объясняет, как сахар вредит зубам, зачем нужна зубная щётка и пенка, и превращает рутинные процедуры в «подвиг» и игру. Яркие образы, понятный сюжет и позитивный пример делают историю отличным поводом поговорить с ребёнком о здоровье и ежедневных ритуалах.

© Абдуризакова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Анжела Абдуризакова

Забота о себе

Глава 1

В одном уютном доме жила девочка по имени Маша. Она была весёлой, любопытной и очень любила сладости — особенно шоколадные конфеты и клубничное варенье. Но вот что Маше совсем не нравилось — так это по утрам умываться и чистить зубы.

— Зачем это всё? — ворчала она, глядя на зубную щётку, будто та была её злейшим врагом. — Я и так чистая! Ну, может, чуть-чуть пыльная, но это не страшно.

Мама улыбалась и терпеливо объясняла:

— Маша, чистота — это не только про то, чтобы не быть пыльной. Это про здоровье. Если не умываться, на коже скапливаются невидимые частички, а если не чистить зубы — в них поселяются вредные микробы.

Но Маша только вздыхала:

— Да ладно, они же маленькие! Пусть живут.

И вот однажды, когда Маша в очередной раз пропустила утренние водные процедуры и лишь коекак провела щёткой по зубам, в её ротике и на коже начали происходить удивительные вещи.

В тёмных уголках между зубами проснулись крошечные, но очень шумные существа — микробы. Их звали Грязнулькин и Липкин. Они радостно потирали лапки:

— Ура! Хозяйка опять не почистила зубы! Теперь у нас тут настоящий праздник!

Они принялись строить домики из остатков еды, тянуть липкие нити и громко смеяться. А рядом, на коже, тоже зашевелились маленькие пылинки и невидимые ворсинки — они чувствовали себя как дома, ведь умываться никто не спешил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.