

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



**!** Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

**!** Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.



## ЧЕМ ВАЖЕН СОН?

Все знают, что сон нужен, как воздух. Человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна, во время которого он отдыхает, набирается сил.

После хорошего, продолжительного сна утром ты чувствуешь себя бодро и весело. Всем детям необходимо спать намного больше, чем взрослым, так как сон очень важен еще и для роста.



Иногда, даже во время самых веселых игр, могут закрываться глаза, появляется внезапное ощущение сонливости. Это говорит о том, что организму пора немного отдохнуть. А лучший отдых — это сон.

**!** Днем можно поспать всего два часа, и человек снова будет веселым и активным.

## ЧТО ТАКОЕ ЛЕКАРСТВО?

Лекарство — это вещество, которое помогает организму справиться с болезнью. Врачи назначают те или иные лекарственные препараты своим пациентам для лечения и предупреждения (профилактики) заболеваний. Одни из них снимают боль, другие — понижают температуру, третьи — уничтожают вредные микроорганизмы.



Хирурги используют очень сильные лекарства, от которых больной засыпает и не чувствует боли во время операции.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРИВИВКИ?

Прививки необходимы для защиты организма от болезней, которые в прошлом были даже смертельными. Не стоит бояться маленького укола, ведь он не страшнее комариного укуса. Зато прививка поможет тебе избежать многих опасных болезней.

**!** Прививку делают врачи при помощи шприца.



## ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия — это повышенная чувствительность организма к какому-то определенному веществу, которое называют аллергеном. Ее может вызвать цветочная пыльца, тополиный пух, шерсть животных, пыль, мед, молоко, апельсины, лимоны, шоколад и многое другое — всего не перечислить. Аллергия проявляется чаще всего высыпаниями на коже, покраснением щек, рук, насморком, кашлем, слезотечением.



**!** Шоколад в большом количестве не только вредит твоим зубам, но еще и может вызвать сильную аллергию.



## ПОЧЕМУ МЫ ПОТЕЕМ?

Все люди потеют, и это совершенно нормально. Жидкость вытекает через миллионы крошечных отверстий, которые есть на коже. Мельчайшие капельки очень быстро испаряются и тем самым охлаждают тело, когда ему это необходимо. Таким образом пот спасает нас от перегрева.



**!** Когда много бегаешь и прыгаешь, становится очень жарко, а кожа увлажняется. Это выделяется пот, который помогает организму остыть и прийти в норму.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

На наш организм то и дело нападают разные опасные существа — бактерии (микробы) и вирусы. Этих злобных монстров можно рассмотреть только под микроскопом — специальным устройством, которое увеличивает изображение. Когда вирусы-чужаки атакуют нас, мы начинаем болеть: кашлять, чихать, повышается температура, болит голова. Организму надо обязательно помочь избавиться от микробов и тем самым сберечь свое здоровье.

Конечно, если ты заболеешь, необходимо будет несколько дней полежать в теплой кровати. При простуде очень хорошо помогает зеленый чай с медом. Если болит горло, выпей горячего молока со сливочным маслом.

**!** Лимон отлично поможет в борьбе с вирусами.



**!** На грязных руках много опасных микробов, и поэтому перед едой руки нужно обязательно мыть с мылом.



Так выглядят микробы под микроскопом



## ПОЧЕМУ ЛЬЮТСЯ СЛЁЗЫ?



Слезы могут быть проявлением человеческих эмоций. Люди плачут от боли или от горя, а иногда и от радости.

Плач — это единственный способ маленького ребенка сообщить о своих потребностях, обратить на себя внимание.



Слезы, которые выделяются из глаз, помогают очищать их от пыли и грязи, защищают от едкого дыма, яркого света.



Заставить плакать, не вызывая никаких грустных эмоций, может обыкновенный лук!



## ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Чтобы иметь здоровые и крепкие зубы, важно их чистить дважды в день: утром, сразу после завтрака, и вечером, перед сном. Начинать это лучше всего щеткой с не очень жесткой щетиной. Выдави на щетку немного зубной пасты и приступай к чистке передних зубов. После этого начинай чистить жевательную (верхнюю) поверхность зубов, а лишь потом — внутреннюю и внешнюю их стороны. В конце обязательно почисти язык, ведь именно на нем живет много вредных микробов.

**!** У каждого в семье должна быть своя зубная щетка, которой никто кроме хозяина пользоваться не будет. Менять зубную щетку желательно раз в два месяца.



**!** Чистить зубы надо не менее двух-трех минут, тогда они наверняка будут крепкими, здоровыми и красивыми.





## ПОЧЕМУ РУКИ И НОГИ МЁРЗНУТ?

Чем холоднее на улице, тем больше ты мерзнешь. От холода кожа может покрываться мурашками, начинается дрожание.

Чтобы не замерзнуть полностью и защитить свои важнейшие органы, твой умный организм стремится сохранить в них как можно больше тепла, и поэтому из рук, ног, носа перегоняет кровь в другие части тела.



**!** Теплая одежда в холодное время года не даст тебе замерзнуть и простудиться.

**!** Зимой и осенью твои руки всегда должны быть в тепле. Лучшее средство для этого — перчатки или варежки.



Когда наступают холода, лицо и руки могут покрыться неприятной сухой корочкой. Чтобы этого избежать, обязательно пользуйся специальным детским кремом, который наверняка даст тебе мама.

