

Здоровье



Задумывался ли ты, что означает слово «здравствуй», которое, я надеюсь, ты говоришь людям часто? Это - пожелание человеку здоровья. Значит, чаще всего мы желаем человеку не славы, не богатства, не удачи, а именно здоровья!



Как правильно говорят взрослые, главное для человека – здоровье! Вспомни, если у тебя болит животик или зубик, ведь уже не хочется ни играть, ни гулять, ни смотреть телевизор. Хочется только, чтобы животик или зубик поскорее снова стали здоровенькими!



Дети и взрослые не болеют просто так, без причины. Для того, чтобы не болеть, надо внимательно следить за своим здоровьем.



Это ни в коем случае не означает, что надо все время мерить температуру и принимать таблетки. А как же тогда беречь своё здоровье?



Прежде всего, нужно каждый день начинать с утренней гимнастики, то есть, делать специальные упражнения для своего тела. Лучше всего зарядку делать на свежем воздухе!



Посмотри, как много двигаются животные! Птицы – летают, собаки – бегают, даже спокойные и невозмутимые кошки прогуливаются, потягиваются, лазают по деревьям и бегают за птицами!



А человек двигается мало! Мы много сидим перед телевизором или компьютером.



Чаще не ходим, а пользуемся транспортом. От такого образа жизни развивается болезнь – гиподинамия – недостаток движения.



Даже если ты много ходишь, бегаешь и прыгаешь во время прогулок и игр, это не означает, что гимнастику делать не надо. В комплекс упражнений включают такие задания, которые развивают мышцы, не задействованные в твоих обычных движениях.



Забота о своем здоровье означает и ежедневную гигиену тела – каждый день надо принимать душ.



А если ты больше любишь поиграть в ванне, то можно и так. Но обязательно попроси маму помыть тебе волосы специальным детским шампунем, чтобы они были чистыми, шелковистыми и вкусно пахли.



Зубки нужно чистить два раза в день – утром и вечером, иначе они начнут разрушаться и болеть. А нравится ли тебе часто ходить к стоматологу?



Не забывай мыть ножки перед сном и после прогулки, особенно летом, когда ты носишь обувь без носочков.



А руки надо мыть много раз в день, и обязательно - после улицы, туалета и перед едой, даже если тебе кажется, что они чистые.



Внимательно посмотри на свои ногти. Не осталась ли под ними после прогулки чёрная грязь? Тогда воспользуйся специальной щёткой!



Тело, ноги, лицо и руки надо не просто мыть водой, а обязательно - с мылом. Только так можно убить микробов!



После мытья и руки, и тело, и лицо надо вытереть насухо полотенцем. Полотенца должны быть разными для разных частей тела. Нельзя одним полотенцем вытирать лицо и ноги! И ни в коем случае не пользуйся чужим полотенцем!



Твоей маме не приходится заставлять тебя идти в ванную? Наверное, нет, ведь как приятно быть чистеньким!



Внимательного ухода требуют и волосы. И не только длинные волосы девочек, но и коротенькие волосы мальчиков тоже! Их надо аккуратно расчёсывать, содержать в чистоте. У тебя должна быть своя расческа или щётка для волос. Не пользуйся чужой, даже маминой.



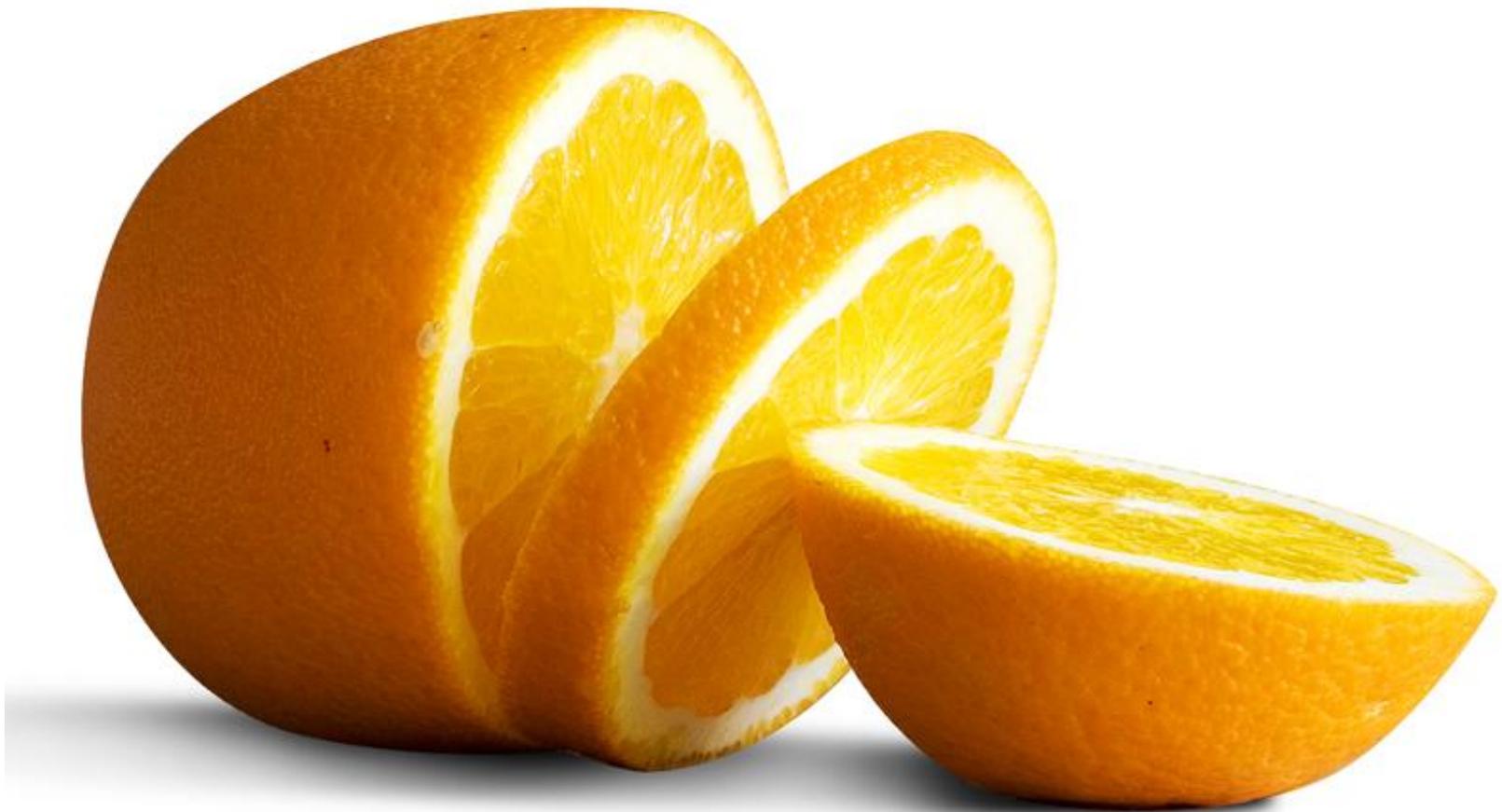
А вот следить за чистотой твоих ушек лучше маме. Это очень опасно и больно – повредить ушко. Не пользуйся ватными палочками сам.



Ты, наверное, уже взрослый, и тебе не надо рассказывать, как пользоваться туалетом, биде и для чего нужна туалетная бумага? Обычно мальчикам это рассказывает и показывает папа, а девочкам – мама.



Для здоровья очень важно, что ты кушаешь. Продукты бывают не только вкусные и невкусные, но и полезные и неполезные. А иногда даже вредные. Давай проверим, знаешь ли ты полезные продукты! Например, очень полезны разные овощи – капуста, помидоры, свёкла. Какие ещё овощи ты знаешь?



А ещё очень полезны ягоды и фрукты – яблоки, киви, лимоны, апельсины.
Какие фрукты и ягоды любишь ты?



Но даже самые полезные фрукты и овощи могут принести вред, если их кушать немывыми!



Для быстро растущего организма ребёнка очень полезны каши – гречневая, овсяная, пшённая, рисовая...



А ещё тебе очень полезны молочные продукты – не только молоко, но и кефир, простокваша, йогурт, сыр, творог.



Для здоровья важно не только что ты кушаешь, но и как ты кушаешь. Кушать надо всегда в одно и то же время, нельзя пропускать обед или полдник. Суп и второе должны быть горячими, и во время еды нельзя разговаривать. Очень вредно перекусывать, есть всухомятку.



А теперь давай выясним, какие же продукты человеку неполезны, то есть, вредят его здоровью! Это – чипсы и сухарики, поп-корн, многие сладости.



Вредно пить газированные напитки – кока-колу, фанту, спрайт. Гораздо лучше – минеральную воду, компот, морс или сок.



Посуда, из которой ты кушаешь, должна быть чистой. И ты ведь уже достаточно взрослый, чтобы помочь маме и бабушке с мытьем посуды?



Порядок в квартире должен быть везде – и на кухне, и в твоей комнате, и в других помещениях. Надо проветривать комнаты, вытирать пыль, делать влажную уборку.



Много неприятностей для здоровья могут принести насекомые, прилетающие к нам домой с улицы, например, мухи. С ними надо бороться.



А укусы комаров очень неприятны, болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию.



Для здоровья важен и режим дня. Вставать надо не поздно. Лучше всего – в одно и то же время.



Днём, после вкусного обеда, надо обязательно отдохнуть – поспать.



Если в твоём доме живут домашние животные, то за их чистотой тоже надо следить. Скорей всего, это делают взрослые, ты им можешь помогать. Даже если ты очень любишь своего питомца, спать с ним вместе нельзя!



Очень важно помнить, что домашние игры и чтение нужно обязательно чередовать с прогулками и занятиями спортом. И если ты устал читать, самое время отправиться на улицу. Ведь там всегда так много интересного!



Собираясь на прогулку, надо внимательно выбирать одежду, чтобы она была по сезону, чтобы в ней не было ни холодно, ни жарко. Не забудь про головной убор.



Обрати внимание на ноги! В холодное время года надо носить тёплые носочки!



А обувь должна быть всегда удобной и обязательно по размеру, чтобы стопа, ногти пальчики росли ровно, не искривляясь!



Очень полезно ходить босиком, особенно на пляже, по мелкой гальке и по водичке.



Но снимай обувь только спросив разрешения взрослых! В траве и песке могут оказаться осколки, которые больно ранят ножки!



Прогулки босиком закаляют организм. А ещё для закаливания полезны обливания водой. Попроси родителей показать тебе и что такое контрастный душ!



Для ребят постарше полезно плавание в бассейне.



Но в бассейне очень важно не баловаться, особенно, если ты не умеешь плавать. Заходи в воду только вместе со взрослыми и в специальных нарукавниках, которые не дадут тебе уйти под воду.



Даже самым здоровым деткам иногда нужно ходить к врачу. Болезни умеют коварно прятаться, никак себя не проявляя. Только врач сможет вовремя распознать болезнь. Особенно это касается зубного врача.



Он посмотрит твои зубки и проверит, хорошо ли ты их чистишь.



А вот перед поступлением в детский садик или в школу провериться у самых разных врачей надо всем ребятам. Врачи посмотрят, какой ты сильный, закалённый, ловкий!