

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ



*Не бойся сказок. Бойся лжи.
А сказка? Сказка не обманет.
Ребёнку сказку расскажи –
На свете правды больше станет.*

Валентин Берестов

Профилактические сказки



Оглавление

Проект.....	4
Этапы.....	5
Вступление.....	6
Глава 1. Знакомство с Мишей и Машей.....	7
Глава 2. Рано утром на рассвете умываются все дети.....	10
Глава 3. Микробы не дремлют.....	13
Глава 4. Почему все заболели?.....	16
Глава 5. Сделал дело – отдыхай смело!.....	21
Глава 6. Спорт всему голова.....	25
Глава 7. Гулять, гулять и ещё раз гулять!.....	29
Глава 8. Что надеть, чтобы не вспотеть?.....	35
Глава 9. Береги зрение смолоду.....	40
Глава 10. Если хочешь быть здоровым, закаляйся!.....	44
Эпилог.....	49



Проект «Санитарно-гигиеническое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Цель:

Повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивации на сохранение и укрепление здоровья, а также привить навыки гигиенического воспитания с учётом возраста и гендерных различий детей.

Задачи:

1. Совершенствование ранних навыков самообслуживания и гигиенического воспитания у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Создание мотивации к ведению здорового образа жизни.
3. Формирование знаний и навыков самоконтроля состояния здоровья детей и их родителей.
4. Развитие навыков по уходу за домашними животными, как этап формирования ответственности за здоровье подопечного.



Этапы реализации Проекта «Санитарно-гигиеническое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Глава 1. Информирование детей о необходимости заботы о здоровье.

Глава 2. Осведомление детей об утренних гигиенических процедурах.

Глава 3. Введение понятия «микроб».

Глава 4. Информирование детей об острых респираторных вирусных инфекциях.

Глава 5. Изложение информации о режиме сна и отдыха.

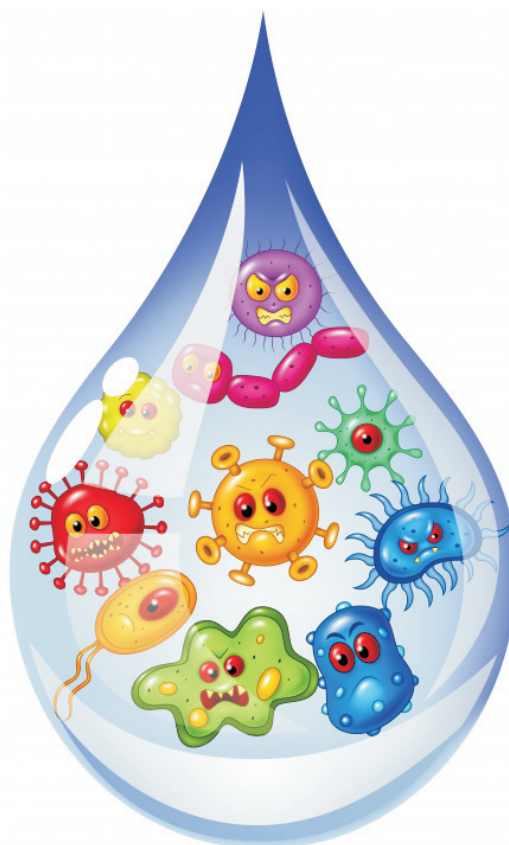
Глава 6. Мотивация детей и родителей к занятиям спортом.

Глава 7. Ознакомление детей с пользой прогулок на свежем воздухе.

Глава 8. Информирование детей о правилах терморегуляции.

Глава 9. Осведомление детей и их родителей о необходимости контроля зрения.

Глава 10. Введение понятия «закаливание».



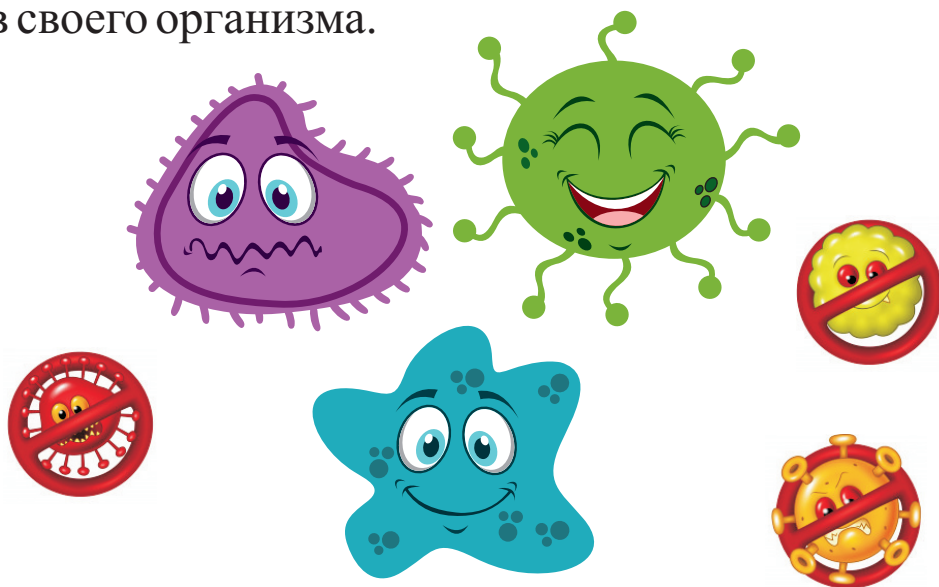
Вступление

Привет, милый друг!

Как тебя зовут? Нам очень приятно с тобой познакомиться! Ты, наверняка, ходишь в детский сад или даже школу... Мы уверены, у тебя много-много друзей, с которыми ты весело проводишь время, играя в разные игры, устраивая спортивные конкурсы или просто гуляя. Ты растёшь не по дням, а по часам, и у тебя появляется всё больше вопросов об устройстве современного мира и самого человека.

По нашему мнению, одной из важнейших ценностей в жизни человека является его здоровье. Ты ведь знаешь, как твои родители волнуются, если ты вдруг заболеешь. Но существуют очень несложные правила, соблюдая которые ты сможешь быть здоровым. Эти правила называются «гигиена».

Хочешь узнать об этом подробнее? Конечно, да! Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты на верном пути. Мы постараемся рассказать тебе о том, как сохранить здоровье и предостеречь от «опасностей», которые могут тебя окружать. Да-да-да, именно так, ты даже не представляешь, сколько вокруг тебя разных бактерий, вирусов и микробов! Прочитав эту книгу, ты узнаешь, как их обезвредить. Кроме того, тебя ждет множество полезных советов по ведению здорового образа жизни, по правильному и вкусному питанию и занятиям спортом. Интересно?! Тогда вперед в добрый путь познания секретов своего организма.



Глава 1. Знакомство с Мишей и Машей

Дорогой Друг!

Давай перенесёмся в один небольшой город, который ничем не отличается от сотни других городов. В нём давно уже не слышно щебетания птиц из-за рёва моторов машин и скрежета тормозов. Прохожие вечно спешат куда-то, не замечая ничего вокруг. Если посмотреть на город с высоты птичьего полета, то он напоминает муравейник. Люди бегают туда-сюда, многие позабыли, что можно просто неспешно прогуливаться, наслаждаясь красотами вокруг. Взрослые заняты работой, пока детьми занимаются няни или воспитатели. Дети играют с электронными гаджетами, а не с родителями. Планшеты заменили книги в бумажном переплёте, а вместо настоящих питомцев дети получают собак-роботов.

Так вот, на одной из главных улиц этого самого города, в одном обычном доме, в обычной квартире живёт одна не совсем обычная семья. «А чем же она необычна?» – спросишь ты, мой друг. А тем, – отвечу я тебе, – что в этой семье все делается друг для друга и во имя детей. Между родителями и их чадами царят



любовь и взаимопонимание, доброта и нежность, трепет и внимание к проблемам друг друга.

Познакомимся с этой семьёй поближе... Это Маша и Миша. Они брат и сестра. Маше 7 лет, и она уже пошла в школу в первый класс. Миша младше на 2 года, ему 5. Он ходит в детский сад. Ребята живут с папой Романом Борисовичем и мамой Татьяной Николаевной. Ещё у них есть питомцы – кот Апельсин и пес Бруно. Дети очень любят своих четвероногих друзей. По выходным Машу и Мишу навещают бабушка Нина Павловна и дедушка Борис Петрович. Они души не чают в своих внуках, всегда привозят им вкусностей и водят их на интересные мероприятия.

Несмотря на то, что Маша и Миша похожи внешне, у них у обоих светлые волнистые волосы, голубые глаза и курносый нос, они очень разные по характеру, у них разные вкусы и увлечения. Например, Маша – жаворонок, а Миша – сова, он никак не хочет вставать по утрам. Маша любит читать. Она давно научилась и с тех пор не расстается с книжкой. А Миша ещё не умеет читать, и, честно говоря, он и не хочет учиться, его



любимое занятие – это гонять на самокате или велосипеде с друзьями во дворе. Маша очень любит есть фрукты и овощи, а Миша признает только конфеты и пирожные. Все воспитатели в детском саду жалуются на то, что он ничего не ест. Тем самым он очень расстраивает маму.

Вот такие эти ребята. Но в одном они всё-таки похожи: они очень любят друг друга и своих родителей!

На страницах этой книги, ты, милый друг, сможешь поближе познакомиться с жизнью таких же обычных ребят, как и ты, а кроме того, узнаешь много нового и полезного о своём здоровье. Не зря говорят «Главное, чтобы было здоровье!» Почему же оно, друг мой, так важно в нашей жизни? Всё просто... только здоровый человек сможет достигнуть своих целей. Без крепкого здоровья ты, дорогой мой человечек, не сможешь стать чемпионом, не сможешь полететь на Луну, не сможешь объехать мир и учёным стать не сможешь тоже... Скажу тебе по секрету, что здоровье лучше беречь как сокровище, чем потом его восстанавливать... А вот как его беречь тебе подскажет эта книга! В добрый путь!

Глава 2. Рано утром на рассвете умываются...все дети

Время 7:00. Звенит будильник. В детскую заходит мама и будит Машу и Мишу. К этому времени Маша уже проснулась и начала заправлять постель. А Мишу как всегда не добудиться. Что только не делали мама и папа, чтобы он проснулся: и щекотали его, и по спинке гладили, и громко разговаривали, Мише всё нипочем! Тут Маша побежала в ванную, набрала воды в ладошку и брызнула водой в Мишу. Сработало! Он, наконец, проснулся. В полудреме Миша заправил свою кровать. Маша просит его пойти умываться и чистить зубы. Он, естественно, не хочет, Миша сейчас мечтает только о своей подушке. Маша уговаривает его:

– Миш, чтобы поскорее проснуться, нужно умыть лицо. Как только прохладная водичка коснётся твоего лица, ты забудешь про сон, станешь бодрым и свежим как огурчик. Ну, пойдём, не вредничай! Даже Апельсин с Бруно начинают свой день с умывания. А животные ничего зря не делают.

– И потом, – говорит Татьяна Николаевна, за ночь на твоих зубах скопились микробы. С каждой минутой их становится всё



больше и больше. А бактерии и микробы вызывают неприятные запахи. Ты же не хочешь, чтобы в садике тебя называли «грязнулей» или «замарашкой»? – Эти слова подействовали на Мишу. Он, на самом деле, не любил, когда его обзывали. Он собрал всю свою волю в кулак и пошёл в ванную вслед за Машей.

Ребята умыли лицо, почистили зубы. Кстати, папа научил их чистить зубы не меньше двух минут. Именно столько времени необходимо, чтобы выгнать всех микробов со своих зубов.

Умывшись, Маша и Миша причесали волосы и оделись в школу и детский сад. Мама пригласила к завтраку. За завтраком папа и мама обсудили с ребятами планы на день, затем все пожелали друг другу хорошего дня. Роман Борисович повёз Машу в школу, а Татьяна Николаевна повела Мишу в детский сад. После этого мама с папой поедут на работу.

 Дружок, чтобы твой день был бодрым и весёлым, советуем тебе прислушаться к словам Маши. Каждое утро обязательно должно начинаться с умывания и чистки зубов. С такими правильными привычками твои зубки будут всегда красивыми и здоровыми, а у тебя с утра будет хорошее настроение.



А ты как часто чистишь свои зубки? И используешь ли для этого специальные зубные щётки?

Перечислим основные правила пользования зубной щёткой. Зная эти особенности, ты с помощью родителей обязательно сможешь правильно подобрать себе щётку.

✓ Ты должен чистить зубы детской зубной щёткой, подобранной соответственно возрасту. Длина головки должна равняться ширине 2–3 зубов.

✓ Края головки должны быть закруглены, чтобы не повредить дёсны и чувствительную слизистую оболочку ротовой полости.

✓ Щётка должна быть искусственной. Волокна такой щетины, в отличие от натуральной, отшлифованы, кончики закруглены. Кроме того, натуральные щетины имеют полый канал, в котором скапливаются и размножаются микробы.

✓ Ручка щётки должна быть объёмной и удобной, легко удерживаться у тебя в руке.

✓ До и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щётку. Перед первым применением щётки её следует вымыть с мылом (мыть кипятком не стоит, т.к. щетины расплавятся и могут повредить твои зубки и десны).

✓ Щётка должна храниться щетиной вверх. Футляр щётки используется только для транспортировки.

✓ Щётку необходимо менять 1 раз в 3 месяца (один раз в сезон), либо после инфекционных и вирусных заболеваний.



Глава 3. Микробы не дремлют

Наступил вечер. Родители забрали Машу из школы. После уроков она ещё остается на продлёнку, где выполняет домашнее задание. Мишу забрали из детского сада. Вся семья собралась дома. Мама приготовила ужин и зовёт всех к столу.

– Только не забудьте перед едой помыть руки с мылом, – говорит она.

А зачем всегда нужно мыть руки перед едой, – спрашивает Миша. – В садике нас тоже заставляют постоянно мыть руки, – продолжает он. – Я уже помыл руки, когда пришёл домой, не буду больше мыть, – упрямится мальчик. Папа ему отвечает:

– Руки нужно мыть, чтобы на них не было микробов, которые переносят болезни. Мишу это не убедило.

– Я же смыл уличных микробов, когда пришёл домой, а дома я что-то не видел ни одного микроба, дома чисто, мама всё время убирается в квартире.

Тут к беседе подключилась Маша:

– В школе нам рассказывали, что микробы есть повсюду, но они настолько маленькие, что невооруженным глазом их не разглядеть.



– А разве глаз может быть вооруженным?! – удивился Миша.

Все улыбнулись. А Маша объяснила:

– Невооруженным глазом – это значит без микроскопа. При помощи этого прибора можно исследовать самые маленькие организмы.

Ох, уж эта любительница книг! Когда в школе Маше рассказали про микробов, она в тот же вечер прочитала о них в своей энциклопедии. Она-то теперь всё о них знает.

– Микробы, – продолжает Маша, – живут везде: в воздухе, в воде, на руках, на продуктах, шерсти Апельсина и Барбоса, игрушках и других предметах. Они даже есть внутри нас. Хотя нам с тобой, Миша, эти предметы кажутся чистыми. Микробы бывают «добрые» и «злые». «Добрые» микробы, например, нужны для приготовления кефира, сметаны или йогурта. Внутри нас они помогают нам переваривать пищу, укрепляют и формируют наш иммунитет. Их можно сравнить с солдатами, которые не пускают внутрь крепости различных врагов. «Злые» как раз и являются теми врагами, которые постоянно атакуют «крепость» нашего здоровья. Они, попадая с грязью, остатками пищи, с невымытых рук внутрь нас, могут вызвать серьёзные недомогания или даже болезнь.



– Ничего себе! Я и не знал этого всего! Да, надо помыть руки перед тем, как сесть за стол, чтобы микробы с моих рук не попали на еду, а с едой в мой животик. Иначе животик заболит, мне придётся целыми днями лежать в кровати, а я этого ой как не люблю, – сказал Миша на полпути в ванную. Он тщательно намылил руки, хорошенечко потёр их со всех сторон. И несмотря на слова Маши, все таки пытался разглядеть, всех ли он смыл микробов.

Мама и папа порадовались, что Миша усвоил новое правило.

! Наш верный друг, микробы не дремлют. Они всегда и везде. И ты теперь знаешь, что они бывают разные: «добрые» и «злые». Некоторые из них могут вызвать у тебя болезни.

Поэтому ты можешь, как Маша, прочитать более подробно о микробах в энциклопедии, попросить взрослых рассказать тебе о них или просто прислушаться к советам наших героев.

Мы хотим тебе подсказать, чтобы бороться с микробами было веселее, с помощью взрослых ты всегда можешь выбрать мыло необычной формы, цветом и твоим любимым запахом. Мыло может быть и жидким. В таких случаях оно используется через специальный флакон с дозатором. Это важно знать, когда ты моешь руки в общественных местах: в кафе, школе, кинотеатре или спортивном центре.

Надеемся, что ты запомнишь это важное правило:

**Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки с мылом мыть!**



Глава 4. Почему все заболели?

Сегодня Машу забрали из школы пораньше, потому что у неё поднялась температура, и заболело горло. Татьяна Николаевна отпросилась с работы, чтобы лечить дочку. Она уложила Машу в кровать, и сварила ей компот.

– Когда болеешь, необходимо пить как можно больше тёплой жидкости, – сказала мама. – А компот – это твоя любимая жидкость, – улыбнулась она.

Вскоре пришли домой папа и Миша. Мальчику так хотелось поиграть с сестрой, но у неё не было сил для веселья. Миша очень расстроился, что Машенька заболела. Позже пришёл врач, которого мама вызвала ещё по пути домой. Доктор осмотрел девочку и назначил лечение. Миша не выдержал и спросил у него:

– Почему же Маша заболела? Мне скучно без неё играть. Я хочу, чтоб она поскорее выздоровела.

– Маша подхватила вирусную инфекцию, – ответил доктор.

– Что такое вирусная инфекция? – недоумевал Миша.

– Это когда болезнетворный вирус попадает в организм человека и начинает там развиваться.



– И как же этот самый вирус попадает внутрь нас? – ещё больше удивился Миша, чем вызвал одобрение врача:

– Какие правильные вопросы ты задаёшь, Миша, – похвалил он.

– Вирус попадает в организм воздушно-капельным путём, то есть достаточно просто постоять рядом с чихающим или кашляющим больным, чтобы заразиться. Скорее всего, в Машинном классе кто-то из ребят пришёл в школу больным, вот Маша и заразилась, – объяснил доктор.

– Значит, и я могу заболеть, если буду сидеть рядом с Машей? – ужаснулся Миша.

– Не исключено, – заявил доктор. – Но если ты примешь необходимые профилактические меры, то будешь здоров.

– Какие меры? – поинтересовалась мама.

– Во-первых, нужно ограничить общение с больным, во-вторых, чаще мыть руки с мылом, в-третьих, постоянно проветривать комнату, чтоб микробы не скапливались в воздухе.

– Это мы сможем! – уверенно воскликнул Миша.

– Ну и замечательно, – обрадовался доктор. Он выписал необходимые лекарства и попрощался.



После ухода врача Миша решил не выходить из своей комнаты, он не хотел «подцепить вирус». Посидел час, второй... а потом ему стало жаль Машу, он решил заглянуть к ней на секундочку. Она всё так же лежала на своей кровати одна-одинёшенька. Миша так любил сестру, что решил рискнуть ради неё. Он захотел поухаживать за Машей: принёс ей попить, измерил температуру игрушечным термометром, подправил одеяло, всё как обычно делает мама.

– Миш, ты же можешь заразиться от меня... – сказала Маша.

– Ты моя любимая сестра, и я должен позаботиться о тебе, – гордо произнёс Миша. – Посмотрим ещё, сможет ли этот вирус попасть в мой организм.

Через пару дней Маше стало намного лучше, а вот Миша слёг с высокой температурой.

– Всё-таки вирус оказался сильным и «прицепился» ко мне, – огорчился Миша.

– Ничего, – сказала Маша, – теперь мы будем о тебе заботиться, и ты скоро поправишься!

Так оно и случилось.



 Наш дорогой друг, ты, наверняка, был в подобной ситуации. Скажем честно очень грустно болеть и постоянно лежать в постели в то время, как твои друзья играют во дворе или ходят в школу. Теперь ты тоже знаешь, что нужно сделать, чтобы не заразиться вирусом от другого человека.

Первые признаки заболевания вирусной инфекцией – это высокая температура, озноб, слабость, головная боль, боль в горле, усиливающаяся при глотании, насморк, кашель и учащённое или затруднённое дыхание.

Как ты считаешь, какая нормальная температура тела для человека?

Нормальная температура тела для любого человека, как для взрослого, так и для ребёнка это 36,6° С. Температура выше 37° С говорит о том, что человек болеет.

Для измерения температуры есть разные виды термометров. Самый современный – это электронный. Если у Вас дома есть такой, то попроси родителей научить тебя им пользоваться. Самый простой и безопасный способ измерить температуру – это измерение в подмышечной впадине, которую в народе называют «подмышкой».

Существует три вида профилактики гриппа: профилактика с помощью вакцин, приём противовирусных средств и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

**Для того, чтобы ты не заболел,
соблюдай следующие рекомендации:**

- ✓ Избегай контакта с больными людьми.
- ✓ Старайся не подходить к больному ближе, чем на 1 метр.
- ✓ При контакте с больными людьми надевай маску.
- ✓ Мой руки с мылом или антибактериальными средствами для предотвращения распространения инфекции.
- ✓ Закрывай нос и рот во время кашля и чихания, используй одноразовые носовые платки.
- ✓ Избегай большого скопления людей.
- ✓ Регулярно проветривай помещение.
- ✓ Не трогай грязными руками глаза, нос и рот.

✓ Веди здоровый образ жизни, который состоит из полноценного сна, прогулок на свежем воздухе, активного отдыха, сбалансированной пищи, богатой витаминами. Всё это поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если ты всё-таки заболел как Маша, то тебе необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- ✓ Оставайся дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.
- ✓ Соблюдай постельный режим.
- ✓ По возможности изолируй себя от других членов семьи.
- ✓ Пользуйся одноразовыми носовыми платками и после использования немедленно их выбрасывай.
- ✓ Пей больше витаминизированных жидкостей.
- ✓ Выполняй все назначения врача и принимай препараты, особенно противовирусные, строго по схеме.

Если в семье появился больной как Маша, то остальным членам семьи нужно соблюдать следующие правила:

- ✓ По возможности разместите больного члена семьи отдельно от других.
- ✓ Уход за больным желательно осуществлять одному человеку.
- ✓ Все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами.
- ✓ Следите за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа.
- ✓ Старайтесь находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра.
- ✓ Выделите для больного отдельную посуду.
- ✓ Внимательно следите за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Глава 5. Сделал дело – гуляй смело!

Скоро в детском саду пройдёт выставка детских работ. Мише поручили самостоятельно сделать модель замка из картона. Ему, на самом деле, легко давались такие поделки. У него умелые руки, он отлично выполняет подобные задания.

Сегодня воскресенье, и вся семья дома. У всех выходной, можно никуда не торопиться. После завтрака ребята и их родители сыграли в свою любимую настольную игру. Потом мама сказала:

– Сейчас, мои хорошие, время делать уроки. Маша села за свой стол и открыла книжки.

– А у меня ещё нет никаких уроков, – радостно воскликнул Миша.

– Но у тебя есть творческое задание, тебе нужно сделать замок, – напомнила мама.

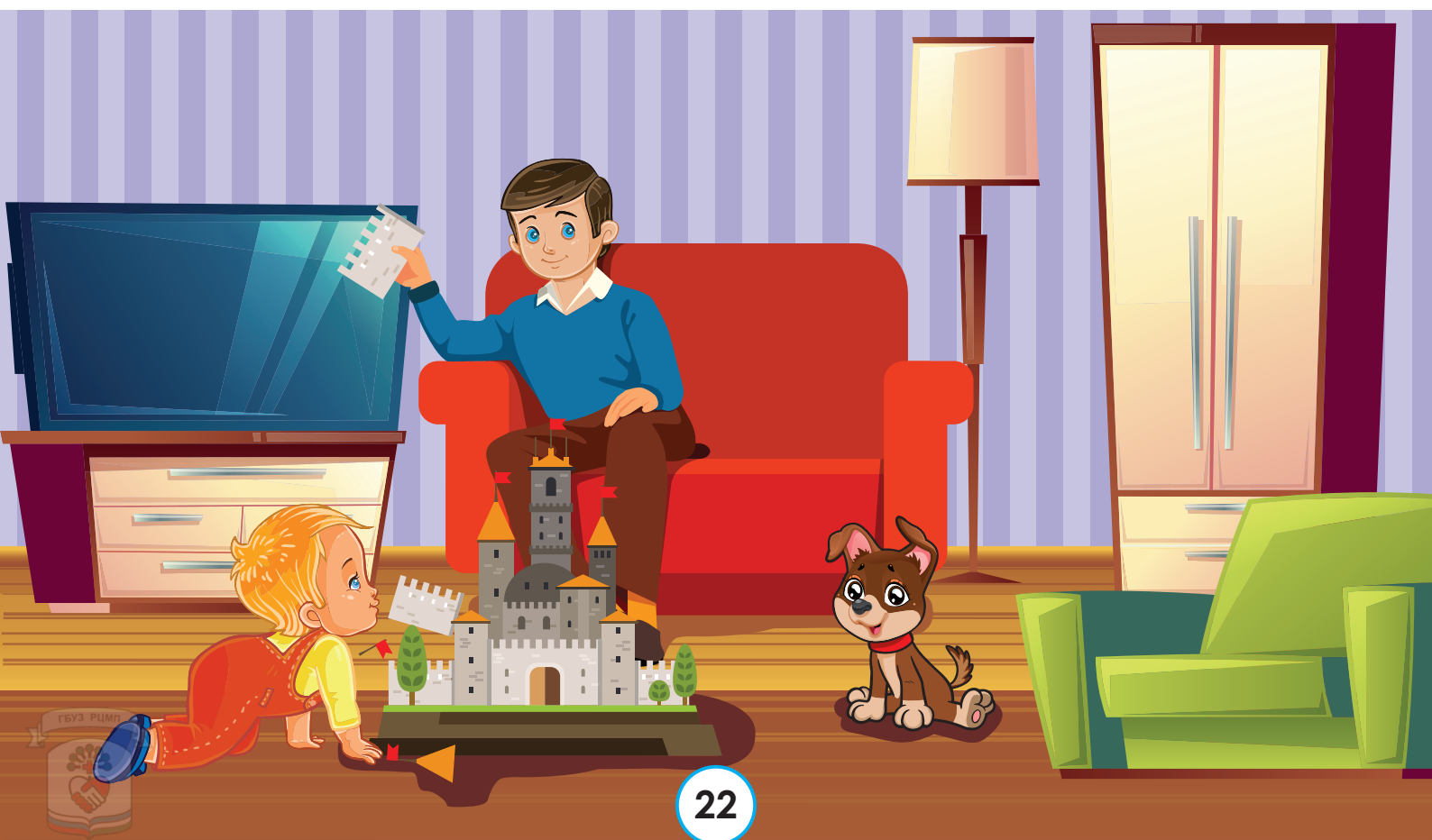
– Да, это ерунда, там работы на пять минут, – махнул рукой Миша. – Я позже сделаю, а пока поиграю.

За игрой время прошло незаметно, уже и обедать пора. После обеда мама снова напомнила Мише про его задание. Но



Мише опять не хочется, ведь папа и Маша сели рисовать, и, естественно, Миша к ним присоединился. Потом они пошли гулять, потом настало время ужина, а Мише всё недосуг начать работу над его поделкой.

Когда все поужинали, Роман Борисович разрешил включить телевизор и посмотреть мультики, и в этом удовольствии Миша не смог себе отказать. А поделку всё откладывает и откладывает, успокаивая себя тем, что это ему раз плюнуть. Вот и на улице стемнело. Мультки закончились. Маша собрала рюкзак в школу и села за книгу. Она каждый день читает после того, как сделает все уроки. Для неё чтение – это лучший отдых. Тут-то Миша и опомнился! Он начал делать модель замка. Ему хотелось получить первое место в этом конкурсе, и он давно задумал собрать огромный бумажный замок, чтоб все восхитились его умением. Но всё пошло совсем не так, как запланировал Миша. Воплотить его идею в жизнь оказалось куда сложнее, чем он предполагал. Ему пришлось позвать на помощь папу. Отец и сын провозились не один час. Маша уже давно легла спать, а Миша с Романом Борисовичем все корпели над замком. В конце концов, они закончили работу глубокой ночью. Очевидно, что Миша не выспался.



Утром, когда Татьяна Николаевна повела сына в детский сад, она спросила его:

– Сынок, ты понял, какую ошибку ты вчера допустил? Ты целый день развлекался и совсем забыл про важное дело! Это неправильно. Нужно чередовать работу и отдых. А ты только отдыхал! И что ты получил? Мало того, что не выспался, так ещё и опоздал в детский сад.

– Да, я все понял, – пробормотал Миша, опустив голову. Сначала нужно сделать задание, а потом спокойно отдыхать.

– Я рада, сыночек, что ты это осознал. Надеюсь, впредь ты так не будешь поступать, ведь когда сделаешь дело, и отдыхается лучше.

 А как же ты бы поступил, наш дорогой читатель, на месте Миши?

В этой истории мы видим, что взрослые за своими заботами забыли проконтролировать своевременное выполнение задания Миши. Чему Миша был очень рад, а когда опомнился, то было поздно.

Мы уверены, что на этом примере научится правильно распоряжаться своим временем не только Миша, но и ты сам. Дорогой друг, не стоит ждать, пока кто-то из взрослых тебе будет напоминать о том, что у тебя есть несделанные уроки, невыполненные задания, незавершённые дела.

Несмотря на то, что тебе не так много лет, ты всё равно должен относиться со всей ответственностью к своему распорядку дня. И тогда ты успеешь и сделать задания, и поиграть в любимые игры, и посмотреть мультфильмы и вовремя лечь спать. При этом не нужно просить помощи других. А когда у тебя будет всё это получаться, да ещё и без помощи взрослых, то ты сам будешь гордиться собой, тобой будут восхищаться твои близкие, и ты будешь авторитетом для своих младших братьев и сестёр.

Если же тебе сложно сразу запомнить всё, что тебе нужно сделать в течение дня, то ты можешь завести календарь с распорядком дня, указав всё то, что тебе нужно сделать.

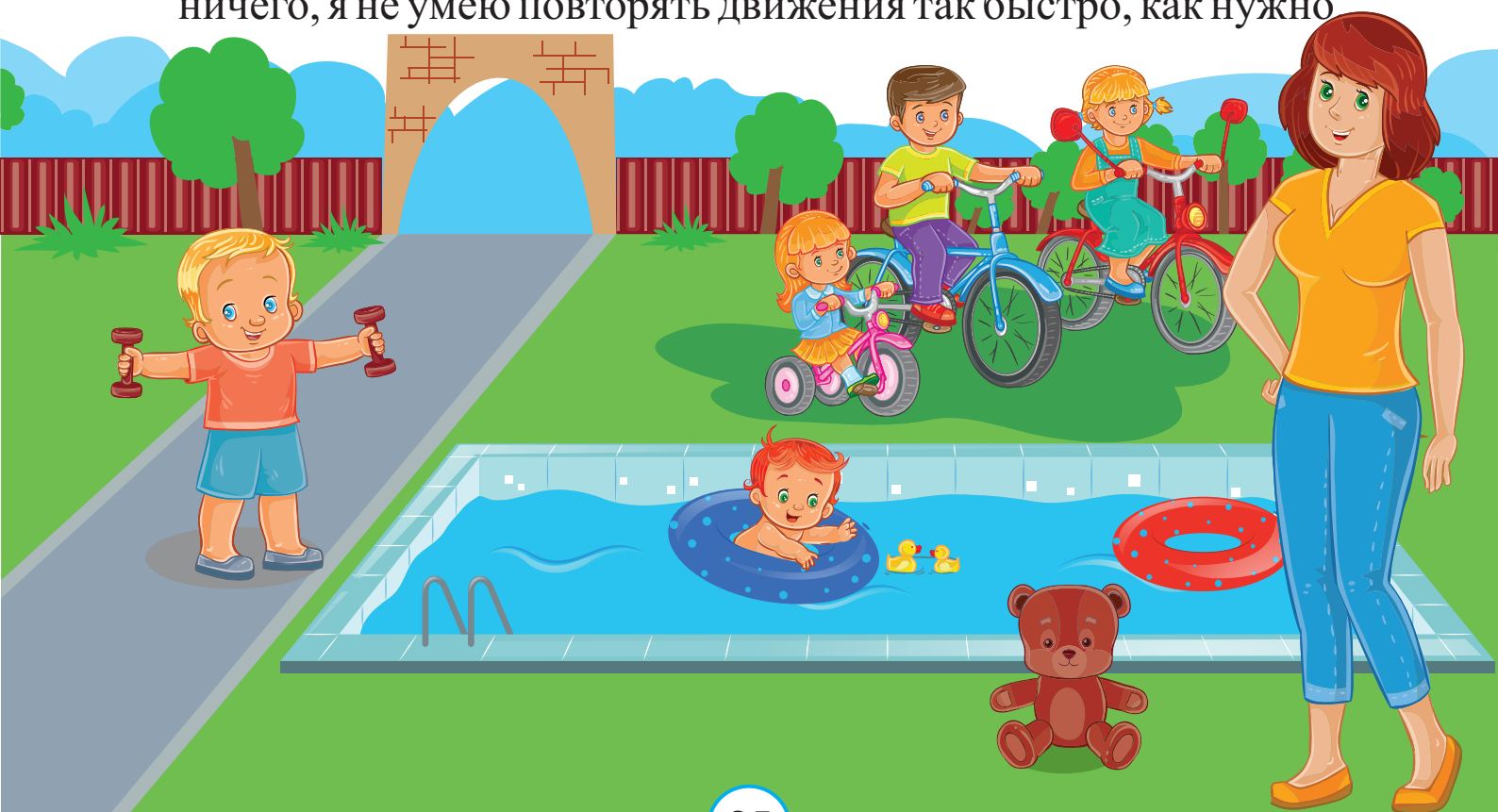
9:00 – пробуждение
9:00–9:30 – умывание
9:30–10:00 – завтрак
10:00–11:00 – игры
11:00–13:00 – выполнение
 домашнего задания
13:00–13:30 – обед
13:30–14:00 – рисование
14:00–16:00 – дневной сон
16:00–18:00 – прогулка
18:00–19:00 – ужин
19:00–20:00 – мультфильмы
20:00–21:00 – успокаивающие игры
21:00 – подготовка ко сну

Глава 6. Спорт – всему голова

Сегодня Маша проснулась в плохом настроении, она не хочет идти в школу, потому что там идёт подготовка к спортивному празднику. Каждый класс должен показать спортивный танец с элементами утренней зарядки.

Маша с детства не любит спорт. Активным играм во дворе она сначала предпочитала песочницу, потом кукол, а теперь, как ты уже знаешь, она зачитывается книгами. Мама и папа, безусловно, рады, что их доченька так любознательна и усидчива. Чтение – это отличное хобби. Но всё-таки движение тоже крайне важно. Движение равнозначно здоровью. Родители Маши мечтают, чтоб девочка полюбила спорт. Они полагают, что он обязательно должен присутствовать в жизни каждого человека. На своём примере они стараются привить детям желание вести активный образ жизни. Зимой вся семья катается на коньках и лыжах, летом – на роликах и велосипедах. Но пока лишь Миша перенял от родителей интерес к спорту, а Маша, как и прежде, проводит свободное время, сидя с книжкой.

– Я не пойду на физкультуру! – хнычет Маша. – Там заставляют разучивать этот номер. У меня не получается ничего, я не умею повторять движения так быстро, как нужно.



– Милая моя, – уговаривает Татьяна Николаевна, – разве ты не хочешь защитить честь класса и показать всем в школе, что именно ваш класс лучший?

Маша отвечает:

– Я же участвовала в олимпиаде по русскому языку, неужели этого недостаточно, чтобы защитить честь класса?!

Тут подключился Роман Борисович:

– Олимпиада по русскому – это просто замечательно, но этот конкурс – совсем другое...это абсолютно другая энергетика и атмосфера...

– Какая такая энергетика? – озадачилась Маша.

– Командный дух! Вот такая энергетика... Один за всех и все за одного! Ты даже не представляешь, как здорово быть частью команды, когда сплотившись, вы идёте к своей цели – к победе, – с восторгом объясняет папа. – Ты ведь любишь ответственные задания?

– Люблю... – тихо отвечает Маша.

– Это самая большая ответственность. Ты отвечаешь не только за себя, но за весь ваш класс. Ты не вправе подвести своих друзей, нужно выложиться на все 100! А без регулярных тренировок выступить хорошо точно не получится. Старание, упорство и постоянная работа – это залог несомненного успеха!



А спорт как раз таки и вырабатывает в человеке эти качества. Сегодня тебе сложно выполнять движения, но с каждым разом тебе будет всё легче и легче, и, в конце концов, ты сама насладишься проделанной работой, поверь мне... – воодушевил Роман Борисович.

Маша внимательно слушала, стараясь не упустить ни одного слова. И с каждой восторженной фразой её глаза начинали блестеть. Она уже очень хотела ощутить тот самый командный дух, о котором так чувственно рассказывал папа.

– Ладно, – говорит Машенька, – я изо всех сил постараюсь запомнить движения и правильно их выполнять.

– Умница, моя хорошая, – похвалила мама и продолжила, – кроме выносливости и упорства спорт даёт крепкое здоровье. Спорт – основа правильного образа жизни. Физические нагрузки повышают иммунитет, помогая в борьбе с вирусами, укрепляют сердце, повышают работоспособность мозга, избавляют от проблем с костями и мышцами.

– Разве у меня есть все эти проблемы? – ужаснулась Маша.



– Конечно, нет! – с улыбкой отвечают родители.

– Но если продолжать вести малоподвижный образ жизни, они вполне могут появиться.

Всю дорогу в школу Маша была в предвкушении предстоящей тренировки. Её класс в итоге отлично подготовился к конкурсу и выступил лучше всех!

 Мы точно знаем, наш друг, что ты хочешь быть самым быстрым, самым сильным и самым выносливым. И к твоей мечте обязательно приведут твои старания в спорте.

Спорт бывает разный: бег, плавание, различные виды единоборств, езда на велосипеде и многое другое. Спортом можно заниматься одному. Например, плавать в бассейне или кататься на скейтборде. А можно с друзьями играть в футбол, хоккей, волейбол.

Для того, чтобы занятия физкультурой приносили радость и удовольствие, особенно если ты мечтаешь о спортивных победах, тебе нужно выбрать занятие по душе.

В целом выделяют следующие виды спорта: зимние и летние, связанные с животными или техникой, зрелищные и интеллектуальные, прикладные, экстремальные и единоборства. И, конечно, как мы говорили выше индивидуальные и командные. Чтобы не ошибиться, вместе с родителями найди информацию о тех видах спорта, которые тебе нравятся. Собери отзывы друзей, которые уже ходят в спортивную школу.



Глава 7. Гулять, гулять и ещё раз гулять

У Маши в школе начались каникулы. Мишу не повели в детский сад, потому что ребята поедут в гости к бабушке и дедушке. Дети обожают бывать у них. Борис Петрович у ребят в прошлом капитан корабля. Он надолго уходил в дальние плаванья. В каких только странах дедушка не бывал, каких только чудес не видывал. Он любит усадить Машу и Мишу на колени и рассказывает им о морских приключениях своего экипажа. Ребята с волнением и трепетом слушают дедушку. А Нина Павловна всю жизнь работала поваром, поэтому к каждому приезду внучат готовит что-нибудь вкусненькое.

В этот раз ребята едут аж на неделю. Они с вечера собрали необходимые вещи. Кроме сменной одежды Маша захватила куклу, цветные карандаши, альбом для рисования, книгу о Незнайке, которую только начала читать, и, конечно же, школьные учебники, чтоб выполнять домашнее задание. Миша взял футбольный мяч, парочку машинок и конструктор, чтобы они с дедом могли собрать большой-пребольшой корабль. А главное, дети взяли с собой своего пса Бруно, так как с ним нужно гулять два раза в день, а мама и папа допоздна работают.



Рано утром Роман Борисович отвёз детей к бабушке и дедушке. Ехать к ним недолго, около 30 мин. Они живут в деревне недалеко от города. У них большой красивый деревянный дом, словно из волшебной сказки. Как обычно бабушка накрыла вкусный стол, ждала внуков. Все вместе перекусили, а потом долго-долго обсуждали последние новости, никак не могли наговориться, соскучились.

Вдруг Миша увидел в окно незнакомого мальчугана.

– Кто это там на улице? Я его в первый раз вижу, – громко спросил Миша.

– Ах, это наш новый сосед, его зовут Стёпа. Нам с дедом он показался очень воспитанным, вежливым мальчиком. Думаю, вы подружитесь, – ответила Нина Павловна.

– Побежали к нему, познакомимся! – воскликнул Миша. – Можно, дедуль? – опомнился он.

– Не можно, а даже нужно, – улыбнулся дедушка.

Ребята оделись и выбежали из дома. Они познакомились со Стёпой. Он и вправду оказался отличным мальчиком, весёлым, умным и очень вежливым. Стёпа жил в соседнем доме. Он знал множество уличных игр, о которых Маша и Миша даже не слышали.



Через некоторое время Маша сказала, что им с Мишей пора домой. Дома она немного порисовала, после чего села за учебники. Миша поиграл с Бруно, а потом ему стало скучно. В окно он увидел, что Стёпа снова гуляет. Новый друг ребят строил замок из снега. Мише так захотелось присоединиться к Стёпе, но Маша была непреклонна, она хотела закончить домашнюю работу. А одному гулять Мише не разрешают родители. Он очень расстроился. Тут в комнату вошёл дедуля, заметил, что у внука нет настроенья, и поинтересовался:

– Что случилось, дружок? Почему на тебе нет лица?

Миша очень удивился такому вопросу, даже потрогал себя за щёки и ответил:

– Есть на мне лицо, никуда не делось.

Дедушка улыбнулся и продолжил:

– Почему же ты такой печальный?

– Мне хочется погулять на улице со Стёпкой. С ним весело, он такой выдумщик. А Маша все с уроками сидит, и как только ей эти книги не надоели?! – в сердцах произнёс Миша.

Теперь Борис Петрович обратился к Маше:

– Машулечка-красотулечка, я понимаю, что ты любишь читать и познавать новое. Мир книг очень интересен и



увлекателен, в него можно окунуться с головой. С книжными персонажами никогда не заскучаешь, в книгах на всё можно найти ответ, но литературные герои не могут заменить настоящих друзей. С Незнайкой, например, нельзя прокатиться с горки, а Чипполино не сможет слепить снеговика или поиграть в снежки.

Маша подумала пару секунд и ответила:

– А может, мне вообще не нравится гулять на улице?! Там



холодно, нужно много одежды надевать, столько времени зря потратить.

– Как же зря?! – воскликнул дедушка, – прогулки на улице – это, в первую очередь, свежий воздух, а он очень важен для здоровья по многим причинам. Во-первых, чем больше ты гуляешь на воздухе, тем крепче становится иммунитет. Иммунитет не пускает вредные инфекции и вирусы в твой организм. Во-вторых, длительные прогулки улучшают настроение, делают тебя весёлым и бодрым. В-третьих, свежий воздух помогает мозгу работать эффективнее. Например, после часовой прогулки стихотворение выучить будет раз плюнуть.

Последний аргумент особенно заинтересовал Машу:

– Правда? – удивленно спросила она, – я и не знала этого. Получается, чем больше я буду гулять, тем легче мне будет учиться?

– Абсолютно верно! – ответил дедушка, – так что оставь свои книжки, одевайся и идите с Мишуткой гулять. Наверняка, Стёпа что-то увлекательное придумает для вас.

Маша не стала спорить, прислушалась к совету дедушки. Дети оделись и побежали на улицу.

 Милый друг, в этой истории ты познакомился с дедушкой и бабушкой ребят. Борис Петрович в силу своего возраста и большого опыта дал внукам очень хороший совет. И ты тоже обязательно прислушайся к нему. Старайся много двигаться, гулять, играть на свежем воздухе.

Игры на улице с друзьями очень полезны. Они развивают в тебе множество разных навыков и укрепляют твоё здоровье.

**Приведем тебе несколько примеров
положительного влияния игр на тебя, твоих друзей,
одноклассников, братишек и сестрёнок:**

✓ Развиваются настойчивость, усидчивость, выносливость и терпение.

✓ Улучшается концентрация внимания, появляется умение мыслить, анализировать, рассчитывать.

- ✓ Усиливается скорость реакции, учишься моментально реагировать и быстро переключать сознание и мышление.
- ✓ Формируется твоя личность и характер.

Открою тебе один маленький секрет, гулять на улице полезно не только детям, но и взрослым. Поэтому бери с собой родителей, бабушку, дедушку, старшего брата или сестру и иди гулять во двор или в парк. А ещё не забудь взять на прогулку свою любимую собаку.

Запомни, что играть нужно только в специально отведённых местах: игровые площадки во дворе, школе или парке. Ни в коем случае для игр не подходят заброшенные здания, территории стройки, проезжая часть, подъезды, крыши домов и гаражей, подвалы и чердаки.

Во время игры не стоит покидать свой двор или место прогулки. Также следует проявлять осторожность в общении со старшими малознакомыми ребятами и взрослыми людьми.

Помни, что даже во время игр родители должны знать, где и с кем ты находишься. Предупреждай их, с кем конкретно из друзей идёшь гулять и когда вернёшься. Никогда не опаздывай, если обещал прийти вовремя. Не оставляй без внимания свои личные вещи, особенно телефон, часы и ключи.

Выполнение этих простых, но важных рекомендаций является проявлением твоей ответственности.

Они окажут тебе несомненную пользу тем, что уберегут тебя от ненужной опасности, сделают твой отдых полноценным и принесут дополнительное спокойствие твоим родителям. Также твои близкие смогут доверять тебе в будущем.

Глава 8. Что надеть, чтобы не вспотеть

Миша и Маша продолжают гостить у бабушки с дедушкой. Ребята отдыхают от городской суеты, наслаждаются прогулками на свежем воздухе, играми с новыми друзьями и душевными вечерами с близкими дома.

Сегодня на улице потеплело, падает пушистый снег. Миша и Маша катаются с ледяной горки, которую они построили и залили вместе с дедом. Нина Павловна позвала обедать, и ребята побежали в дом. Когда дети сняли с себя верхнюю одежду, оказалось, что у них мокрая спина и голова. Они вспотели, пока резвились на улице.

– Бабуль, – говорит Маша, – у нас почему-то мокрые футболки.

– Это потому что вы оделись как капуста, – недовольно пробурчал дед, что ты их, бабка, разодела как на северный полюс?

А бабушка отвечает:

– Детки оделись, как каждый день одеваются. Ничего дополнительного я на них не надела.



Борис Петрович продолжает:

– Но сегодня стало теплее, поэтому вы, ребята вспотели во время своих активных игр. Если бы вы сидели на лавочке, то ваши спины не промокли. Чем больше вы двигаетесь на улице, тем меньше слоев нужно надевать. Перед выходом из дома, следует проверять температуру воздуха, чтобы правильно подобрать одежду. Если температура воздуха стала выше, и вы собираетесь активно играть, то обязательно наденьте кофты потоньше, чтобы не вспотеть.

– А что плохого, если мы вспотеем? – Спросил Миша. Нам воспитательница всегда говорит, что «жар костей не ломит».

– Это в корне неправильно! – твёрдо сказал дедушка. Мокрые спины и головы до добра не доведут. В процессе игры вы даже и не заметите, что вспотели, а через некоторое время вы начнете мёрзнуть. А там уж и воспаление лёгких недолго заработать.

– Мы поняли, дедушка, – ласково произнесла Маша, – впредь мы всегда будем просить бабушку узнать, какая погода за окном, прежде чем одеться.



 Дорогой читатель, как ты знаешь, год состоит из 4 сезонов: зима, весна, лето и осень. И каждая пора интересна по-своему.

Зимой можно кататься на горке, летом играть в песочнице или с ребятами в футбол, весной бегать в парке и нюхать всевозможные вкусные запахи цветов, а осенью ходить в сапожках по лужам. И под каждое время года нужно подстраиваться, особенно это касается правильно подобранной одежды.

Теперь, зная ошибку допущенную ребятами, ты можешь выбрать себе одежду по погоде и идти гулять на улицу. Но мы тебе рекомендуем обязательно посоветоваться с родителями.

Одежда для людей очень важна. Она создаёт образ и опрятный внешний вид, борется с окружающими вредными факторами и сохраняет наше здоровье. Поэтому её нужно ценить и беречь.

Вот несколько советов, чтобы твоя одежда приносила тебе пользу, а ты мог её за это отблагодарить:

✓ В жаркую погоду носи одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в тёплую солнечную погоду можешь ходить в лёгких однослойных костюмчиках без рукавов или сарафанах, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

✓ Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они лёгкие, достаточно тёплые, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельём и курткой зависит от температуры воздуха.

✓ Если на улице холодно, вместо одной толстой тёплой вещи лучше надеть две лёгкие и менее тёплые. Между слоями одежды создаётся воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и

меньше весят, что для тебя будет очень удобно.

✓ Зимняя верхняя одежда защитит тебя от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее, чем из двух слоев: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застёжки, воротник, рукава.

✓ Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утеплённые брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях (наклонах, подъемах рук вверх) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона её прикрывает.

✓ Между бельём и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

✓ В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязанные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под тёплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

✓ В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра. А ты, мой друг, не забудь спросить маму или папу, сколько градусов показывает термометр и какая погода, когда соберёшься на улицу в следующий раз.

✓ Одежда бывает разной для разной деятельности. Например, в школу нужно надевать школьную форму, которая будет в общем стиле класса или школы. Если же ты идёшь гулять на улицу, то нужно надеть практичную одежду, которая не испачкается, не порвётся. В гости можно надеть что-то очень красивое и нарядное. Попроси взрослых научить тебя выбирать



подходящую одежду для разных случаев.

✓ Ты должен соблюдать порядок. Одежда пачкается и приходит в негодность не только, когда её носят, но и когда она неправильно хранится. Чтобы вещи всегда были в порядке, никогда не бросай их, где попало. Убирай всё на свои места. Относись к собственным вещам бережно, старайся регулярно осматривать их на наличие пятен и дырочек. Не стоит ждать, пока вещь испачкается очень сильно – одежду в стирку нужно отдавать своевременно. Каждая вещь стоит немало денег, поэтому её нужно ценить и беречь.

✓ Учись самостоятельно одеваться. Решай с вечера, в чем ты пойдёшь в детский сад или школу. Приготовь вещи заранее: собери портфель, сложи спортивную форму, протри сменную обувь. В этом случае ты точно будешь знать, что и где взять утром. Если для тебя это сложно, то попроси в первое время помощи взрослых. А когда ты этому научишься, то ты будешь готовиться к следующему дню легко и быстро.

✓ Старайся быть аккуратным: застёгивай пуговицы, завяжи платок, приколи булавку, зашнуруй ботинки.

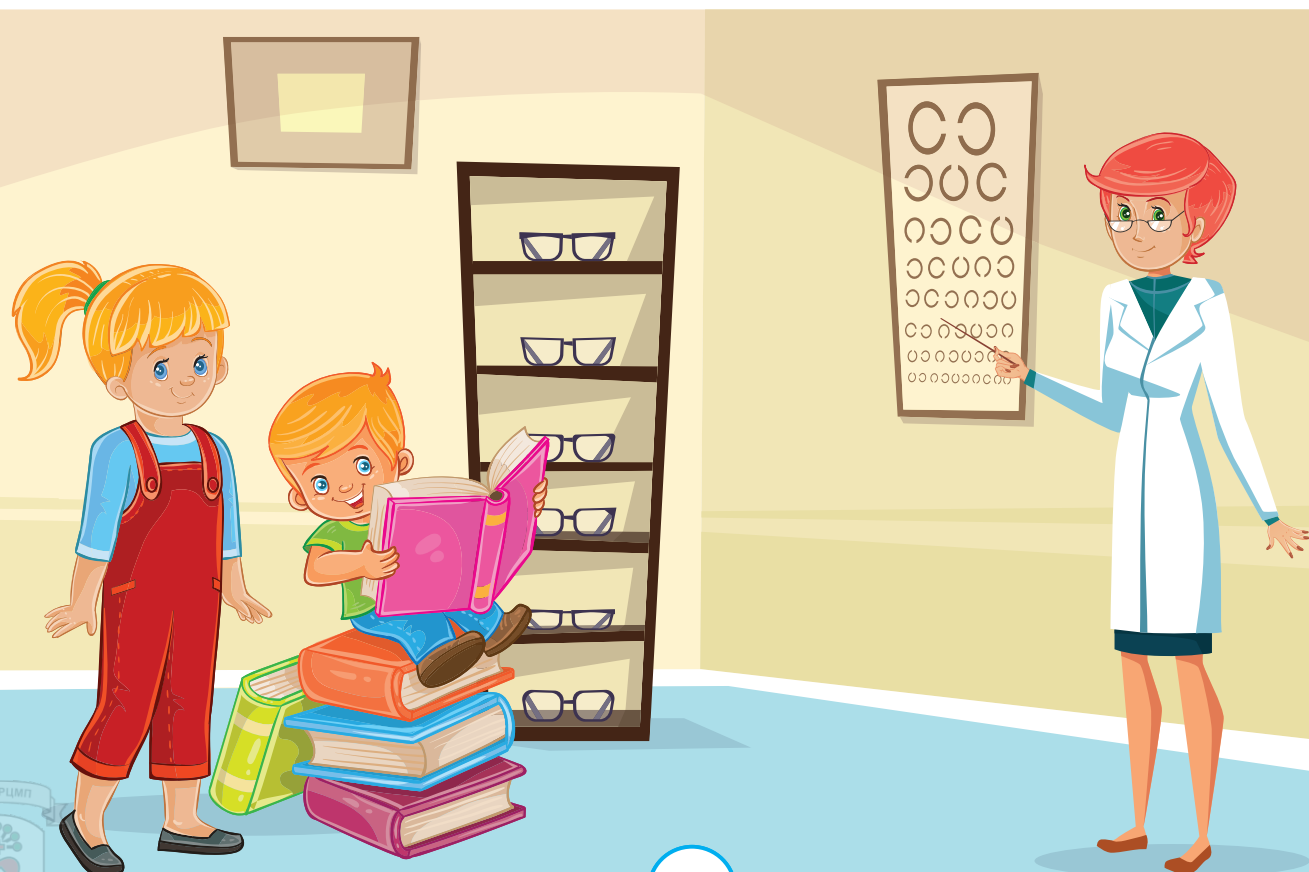
✓ Когда ты пойдёшь в магазин с родителями покупать одежду, обрати внимание на удобство и комфорт, т. к. этой одеждой и обувью ты будешь пользоваться часто. Необходимо учитывать, что одежда должна быть мягкой, легкой, удобного покроя и красивого фасона, чтобы соответствовала твоему возрасту и размеру, не стесняла движений.

Глава 9. Береги зрение смолоду

Миша и Маша вернулись домой в город, их каникулы скоро заканчиваются. Ребят пригласили на день рождения мальчика Антона, их общего друга. Антону исполняется 5 лет. Вечером Миша и Маша с мамой ходили в магазин игрушек, чтоб купить подарок для друга. Они выбрали отличный магнитный конструктор. Миша даже отметил, что его бы такой подарок привёл в восторг.

На следующий день все вместе пошли поздравлять Антона. На празднике было много гостей. День рождения получился очень весёлым и озорным. А сколько замечательных подарков получил Антон! Машинки на радиоуправлении, книги, настольные игры и многое другое. Но один подарок особенно понравился всем ребятам. Это был настоящий планшетный компьютер. Антон давно мечтал о таком, и родители, наконец, купили его. Детей было не оттащить от этого новомодного гаджета. Оказалось, что у большинства гостей тоже был личный планшет. Миша пришёл домой расстроенный, что у них с Машей нет этого устройства.

– Пап, я тоже хочу планшет. Подари нам, пожалуйста, такой!



На него можно скачать много интересных игр. – Начал канючить Миша.

– Каких игр? Ты считаешь, что сидеть и смотреть в маленький экран, интересно?

– Папа, ты не понимаешь! – подключилась к разговору Маша, – на планшете можно делать кучу всего: и рисовать, и играть, и собирать пазлы, смотреть мультики и даже читать книги. Я бы тоже хотела, чтоб у нас был планшет.

– А давайте спросим, что по этому поводу думает наша мама. Она, наверняка, разбирается в этом вопросе лучше меня, – заметил Роман Борисович.

– Я, на самом деле, совсем недавно читала статью, в которой рассказывалось об исследованиях воздействия современных гаджетов на зрение человека, – начала Татьяна Николаевна. – Из статьи я узнала, что при использовании планшетов нужно соблюдать определенные правила.

– Какие же они, эти правила? – скорее хотел узнать Миша.

– Во-первых, чем больше экран у устройства, тем лучше для глаз. Во-вторых, при использовании планшетов всегда должен быть установлен на подставку или на стол. В-третьих, никогда не пользоваться им в темноте, комната должна быть достаточно



освещена. и, наконец, самое главное – играть на планшете можно не более одного часа в день.

– Мы легко сможем соблюдать эти правила, обещаем! – воскликнули дети.

– Раз так, я не против покупки вам планшета, – улыбнулась мама. Я уверена, вы у нас сознательные ребята, если пообещали – своё слово сдержите!

Тут Роман Борисович добавил: «Но всё-таки я думаю, прежде чем покупать эту новомодную игрушку, стоит сходить к офтальмологу, чтобы проверить зрение и выслушать рекомендации врача». Все согласились с папой.

На следующий день всей семьёй пошли на приём к окулисту. У ребят было отличное зрение, и доктор разрешил им пользоваться планшетом. После этого мама с папой выбрали подходящий планшет Мише и Маше. Дети прыгали от радости, когда им вручили столь желанный подарок. Они на пару сели разбираться в устройстве, но обещания своего не нарушили, чётко соблюдали правила, которые перечислила мама. И правильно делали, ведь все хорошо в меру.

 Милый друг, в детстве твоих родителей не было компьютеров, планшетов, смартфонов и умных часов. Без этих устройств невозможно сейчас представить окружающий мир. И в твоей семье они, наверняка, есть.

Для того, чтобы не нанести вред своему зрению, пользуйся компьютером, планшетом или мобильным телефоном с учётом советов Татьяны Николаевны.

Следить за здоровьем своих глаз необходимо с детства. Любую нагрузку на зрение, включая просмотр телевизионных передач и чтение книг нужно контролировать. Оптимальным отдыхом для органов зрения является смена деятельности. После работы на компьютере или просмотра мультфильмов по телевизору лучше заняться физической культурой, лепкой, музыкой или танцами.

А ещё лучше играть на улице с друзьями. О пользе улицы и движений мы с тобой уже говорили ранее.



Правила работы на планшете, компьютере, смартфоне и других подобных устройствах.

**Постарайся запомнить их
и обязательно применяй на практике.**

- ✓ Расстояние от экрана до глаз должно быть не менее 30 сантиметров.
- ✓ Не превышай максимальное время общения с устройством. Для школьников оно составляет не более двух часов в день, а лучше меньше. Каждые час делай перерывы на 5–10 минут. По мнению педиатров, дети до 3 лет вообще не должны взаимодействовать с гаджетами. Для детей дошкольного возраста время на устройства должно ограничиваться 1 часом в день.
- ✓ Не стоит пользоваться электронным прибором лёжа или стоя, а только сидя в удобном положении. Так будет комфортнее для глаз.
- ✓ Не используй мобильные устройства в транспорте или на ходу. Во-первых, это утомляет зрение, а во-вторых, ты не сможешь увидеть опасность, например, яму, ступеньки или приближающийся автомобиль.
- ✓ Чтобы расслабить глазные мышцы рекомендуется каждые полчаса отрывать взгляд от экрана и в течение 20 секунд смотреть в окно или хотя бы рассматривать фото или картину, висящую на стене.
- ✓ Если у тебя плохое зрение, ты пользуешься линзами или очками, то кроме наших советов, необходимо соблюдать рекомендации врача-офтальмолога в своей поликлинике.

Глава 10. Если хочешь быть здоровым, закаляйся!

У Миши в детском саду на стенд повесили новый плакат. Он гласил следующее: «Закаливание – основа здоровья». Мишу очень впечатлил этот лозунг. Он твёрдо решил, что будет укреплять здоровье. «Сейчас закалюсь и не буду больше болеть, вот мама-то обрадуется!» – думал мальчик. «Надо будет и Машку научить, иначе она так и останется мерзлячкой», – размышлял Миша по дороге домой. Он оставил своё решение в секрете от всех.

Этим же вечером подвернулся случай проверить задуманное. Мама с Машей пошли на день рождения Машиной подруги, а папа задерживался на работе.

– Эх, вот бы снегом обтереться, наверняка бы сработало с первого раза, но где же взять снег весной, он уже весь растаял, – с досадой говорил сам себе Миша.

За отсутствием снега было решено облиться холодной водой. «Тоже будет неплохо» – думал мальчик. Он включил холодную воду в душе, подождал, пока польётся ледяная, разделся и залез под воду. Как же ему было холодно! Бррррр. Он



промёрз до ниточки, но всё равно стоял под душем. «Еще минуточку потерплю, и стану закалённым, не буду болеть» – уговаривал себя Миша. Когда он совсем заоченел от холода, он решил, что пора выходить.

Выйдя из душа, Миша вспомнил, что накануне мама принесла целое ведёрко мороженого. Он достал его из морозильника и принялся есть, быстро-быстро заглатывая холодное лакомство. «Это чтоб горло не болело» – размышлял Миша.

Мама пришла и застала его сидящим на диване с синими от холода губами и полупустым ведёрком с мороженым.

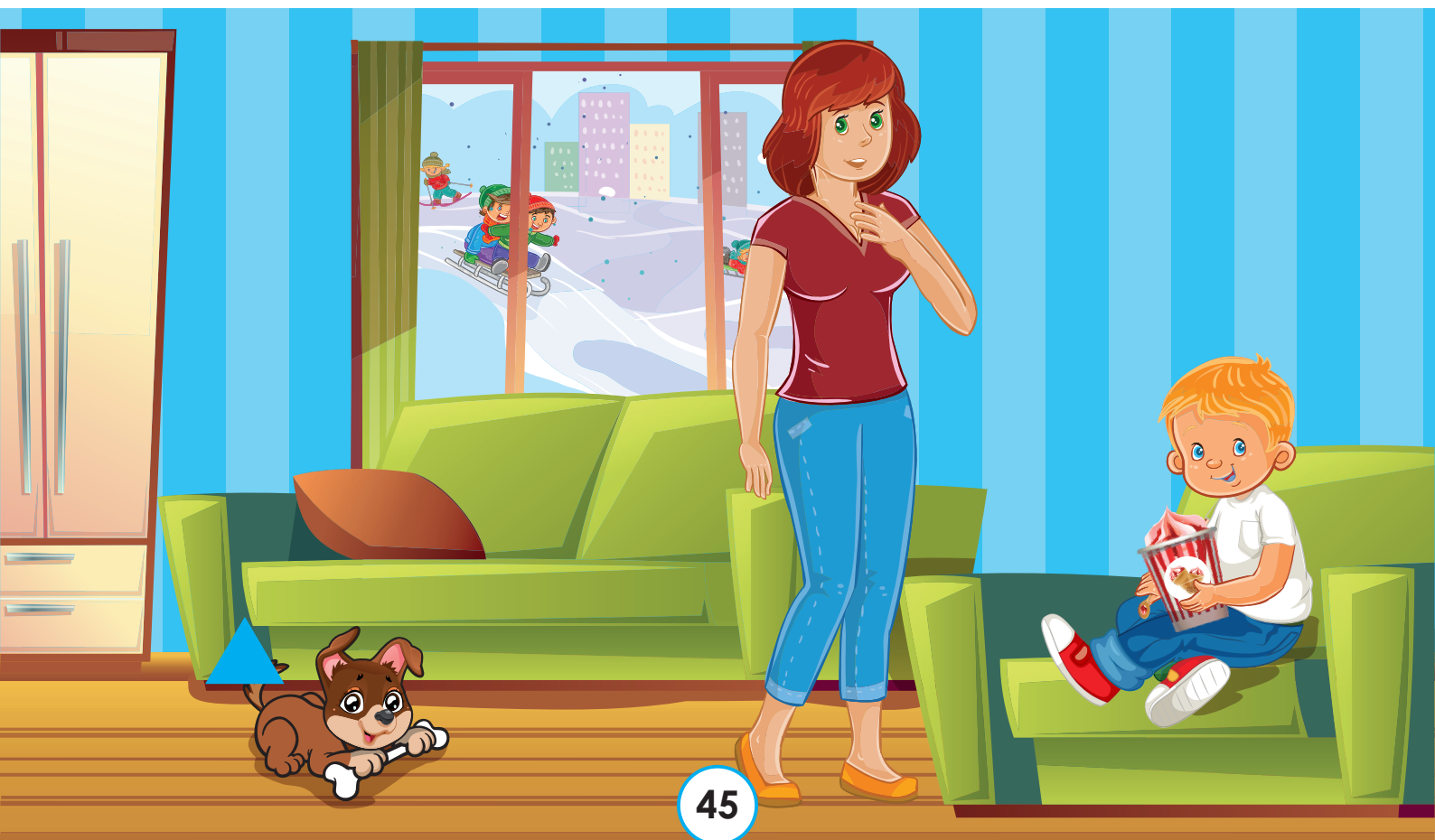
– Миша, что ты делаешь? – с ужасом спросила Татьяна Николаевна.

– За-ка-ка-ля-ля-ляяюсь, – ответил Миша, стуча зубами.

– Разве так закаляются?! – воскликнула мама, – скорее ложись под одеяло, ты весь продрог, ты можешь заболеть!

– А что я сделал неправильно? – недоумевал Миша. – Я думал, что наоборот не буду болеть, если буду закалённым.

– Закаливание – это, безусловно, полезно, – сказала мама, – но, невозможно стать закалённым, один раз замерзнув под холодной водой и уж тем более съев ведро мороженого.



Закаляться нужно постепенно. При закаливании водой понемногу уменьшают температуру воды, чтоб не нанести вред организму. Второй принцип закаливания – это регулярность. Процедуры следует выполнять ежедневно, без перерывов. Кроме того, крайне важно применять не одну, а несколько процедур, например, вода, свет, холод, тепло. И самое главное, нужно проконсультироваться с врачом, при некоторых состояниях организма закаливаться нельзя!

– Я всего этого не знал, мамочка, – огорчился Миша, – я хотел как лучше.

– Ничего, сынок, теперь, когда ты знаком с принципами правильного закаливания, мы сможем начать заново, – утешила мальчика мама.

Наутро у Миши разболелось горло, и повысилась температура. Его организм не справился с такой резкой нагрузкой и поддался болезни. Но Миша всё-таки не падал духом, так как он уже владел необходимой информацией и был готов начать закаливаться правильно, как только выздоровит.

 А ты, наш друг, что-нибудь слышал про закаливание? Или возможно уже попробовал? Закаливание – испытанное средство для укрепления здоровья.

Различают следующие виды закаливаний:

- ✓ Закаливание воздухом – воздушные ванны.
- ✓ Закаливание водой – обтирание, обливание, ванна, купание в открытом водоёме.
- ✓ Закаливание солнцем – солнечные ванны.
- ✓ Хождение босиком по траве, камням, неглубокой воде (речке, пруду), песке около воды или просто на теплом песке.
- ✓ Баня или сауна.

Если ты захочешь заниматься закаливанием, то попроси папу, маму или кого-либо из взрослых более подробно тебе рассказать про способы закаливания, которые являются очень полезными мероприятиями для укрепления твоего здоровья. Их непременно нужно проводить. Но для этого нужно знать

правила. Иначе все может случиться как у Миши. И вместо пользы, ты причинишь себе только вред, поэтому обязательно перед этими процедурами необходимо проконсультироваться с врачом. Чтобы он тебе разрешил их проводить и объяснил их порядок.

Основные правила закаливания, вне зависимости от вида процедуры:

- ✓ Начинать процедуры закаливания можно только в том случае, если ты полностью здоров. Предварительно следует пройти все необходимые обследования и получить разрешение врача.

- ✓ Пожилым людям, больным и детям прописаны щадящие процедуры.

- ✓ Важнейшее правило — надо следовать принципу постепенности. Речь идёт о температуре и продолжительности лечебного мероприятия. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая её на 1–2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

- ✓ Любые закаливающие процедуры нужно выполнять постоянно, без больших промежутков. Закаляться следует как в летнее время года, так и в зимнее. Если по каким-либо серьёзным причинам пришлось сделать довольно длительный перерыв, то снова нужно начинать со щадящих процедур.

- ✓ Чтобы добиться максимально быстрых и положительных результатов, специалисты советуют совмещать закаливание с физическими упражнениями. Слишком перегружать свой организм не стоит.

- ✓ Если после оздоровительных процедур появляется чувство недомогания, то следует прекратить данный вид лечения и записаться на консультацию к врачу.

- ✓ При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время

года, природно-климатические условия и так далее.

✓ Выполняя закаливающие процедуры, необходимо проводить самоконтроль. Нужно оценивать общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

✓ Помни, что закаливание – это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывай уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни, о которых мы тебе рассказали в нашей книге на примере Маши и Миши.



Эпилог

Настоящее время предъявляет высокие требования ко всем аспектам жизни человека. Гармонично развитый человек не может не знать о том, как устроено его тело. Ответственность за собственное здоровье, приверженность к физической активности, полезным привычкам, отказ от «саморазрушающего» поведения – это обязательные элементы позитивной культуры современного человека.

Начинать формировать правильные гигиенические навыки, проявлять заботу о собственном здоровье, о здоровье своих близких нужно с раннего возраста. Любой опытный родитель понимает, что формирование новых навыков не должно идти директивно приказным путём. Лучшая форма обучения для ребёнка – это игра, которая инициирует его любопытство, создаёт условия для отработки необходимых навыков в игровой



форме и формирует его уверенность в положительном результате. От родителей необходимы терпение, поддержка и доброжелательный настрой. Для того, чтобы этот путь был более легким мы придумали эту книгу.

Уважаемые родители, в первой части нашего пособия мы привели основные правила сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков самообслуживания и ведения здорового образа жизни. Надеемся, что изложенная нами информация была доступна и полезна. При нынешнем уровне экологии вопрос ухода за здоровьем детей обладает первостепенной важностью. И если наши советы помогли вам в этом, мы будем безгранично рады. С удовольствием выслушаем ваши отзывы и предложения.

Хотелось бы отметить, что вскоре вы снова сможете встретиться с нашими героями. Вторая часть проекта будет посвящена здоровому питанию, выбору продуктов и детскому меню. Оставайтесь с нами!





ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики

Республика Башкортостан, г. Уфа

Профилактические сказки



Автор идеи: Хасанов Рифмир Вальмирович
Ответственный редактор: Ахметова Ирина Александровна
Технический редактор: Рахматов Тимур Лиронович
Художественный редактор: Егорова Наталья Вячеславовна
Макет и вёрстка: Клец Светлана Анатольевна
Автор: Бутакова Гульназ Фидратовна
Соавтор: Хасанова Линда Борисовна
Издательство: ГБУЗ РЦМП, 2018 год.

