

# Я забочусь о себе

Наше тело – это сложный и очень ценный механизм. Чтобы долго оставаться здоровым, о нём надо заботиться и духаживать за ним.

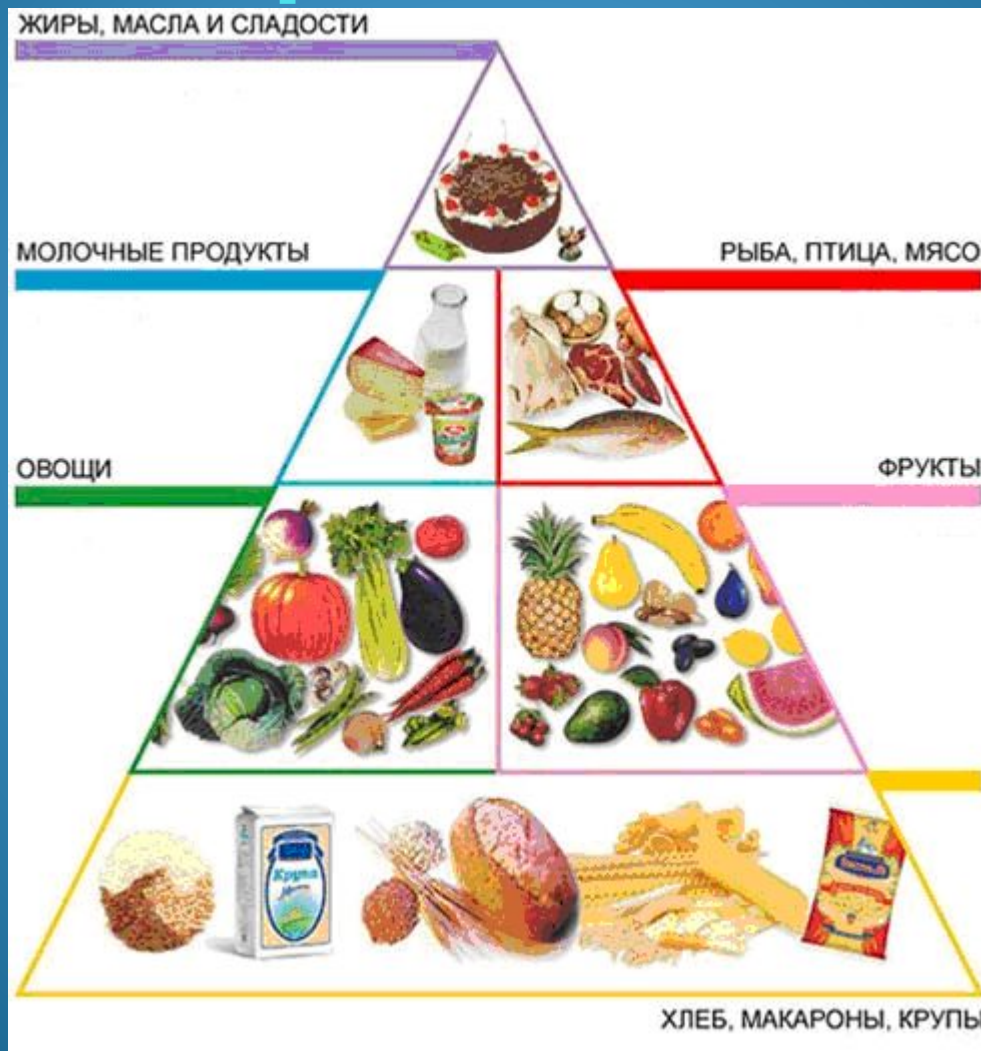




# Я хорошо ем

Даже если у тебя волчий аппетит, нужно есть всего понемногу. Таким образом твоё тело будет получать всё необходимое для роста и крепкого здоровья.

# Сбалансированное питание



# Почемучке на заметку

Ответь, верны, или нет следующие утверждения:

1. Суп помогает расти.
2. Морковь делает нас симпатичными.
3. Между приёмами пищи нельзя есть сладости. Это вредно для здоровья.



# Я долго сплю

Ты наверняка хотел бы ложиться спать поздно, как взрослые. Однако твоему телу ещё нужен долгий сон – около десяти – одиннадцати часов.

# Знаешь ли ты ...

Когда ты устаёшь, твоё дыхание замедляется. Телу недостаёт кислорода. Мозг заставляет тебя зевать, чтобы ты глотал больше воздуха.



# Почемучке на заметку

Сон состоит из нескольких фаз: лёгкий сон, когда тебя может разбудить любой шум; крепкий сон, когда ты спишь глубоким сном; и быстрый сон, когда ты движешься и вздыхаешь.

A hand is shown with several colorful, cartoonish bacteria or germs attached to the fingers and palm. The germs have various shapes, some with eyes and mouths, and are in different colors like green, purple, and orange. The background is a solid blue color with some light blue wavy lines at the top.

# Я моюсь

Если бы ты увидел всех микроскопических бактерий, обитающих на твоей коже, ты бы немедленно пошёл в ванную и помыл руки.

Самые грязные предметы – дверные ручки (особенно в школьном туалете), деньги, обувь ... Мой руки несколько раз в день, но прежде всего после туалета и перед едой. Это очень важно, иначе бактерии проникнут в рот.



# Почемучке на заметку

Корни волос на голове вырабатывают кожный жир, который питает волосы. Но если ты моешься редко, волосы становятся жирными, на них скапливается пыль, которая мешает волосам дышать. Почаще мой голову, чтобы волосы всегда были чистыми.

# Я много двигаюсь

Если ты будешь часами сидеть перед экраном телевизора или игровой приставкой, станешь вялым, как улитка. Поэтому телу для развития необходимо тратить много энергии.



# Знаешь ли ты ....

Плавание – наиболее гармоничный вид спорта. У пловца одновременно работают все группы мышц. Если ты не можешь заниматься спортом регулярно, нужно хотя бы побольше гулять или бегать, чтобы расходовать энергию. Твоё тело при этом будет развиваться и становиться сильнее.

# Почемучке на заметку

1. Почему перед тренировкой нужно разогреться?
2. Почему во время тренировки хочется пить?
3. Почему после напряжённого усилия нужно потянуться?

# Зашифрованное послание

Расшифруй слова – и ты узнаешь, что нужно  
делать, чтобы быть здоровым

1-А	12-К	23-Х
2-Б	13-Л	24-Ц
3-В	14-М	25-Ч
4-Г	15-Н	26-Ш
5-Д	16-О	27-Щ
6-Е	17-П	28-Ъ
7-Ё	18-Р	29-Ы
8-Ж	19-С	30-Ь
9-З	20-Т	31-Э
10-И	21-У	32-Ю
11-Й	22-Ф	33-Я

Отдыхать

Много двигаться

Хорошо питаться