

СОВЕТЫ ДОКТОРА АЙБОЛИТА



О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Утром умойся
и почисти зубы.



Мойсь в душе, потри тело
мочалкой.



Мой голову шампунем и хорошо
прополаскивай волосы.



Ногтики на руках и ногах
обязательно нужно подстригать.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.



Мокрые волосы расчеши
и высуши.



Вместе с мамой чисти ушки
специальными палочками.

Чистота тела – залог здоровья!

Утром умойся и почисти зубы.

Мой руки и лицо после прогулки.

Моясь в душе, потри тело мочалкой.

Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках.

Мой голову шампунем и хорошо прополоаскивай волосы.

Мокрые волосы хорошо расчеши и высуши.

Ноготки на руках ногах обязательно нужно постригать.

Вместе с мамой чисти ушки специальными палочками.



Правильно ухаживай за зубами

Не ешь много сладостей – от них портятся зубы.

На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.

Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники – зубная щетка и паста.

Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

Помни, что зубная щетка для чистки зубов, а не для игры.

Чтобы зубы были здоровыми, нужно их регулярно проверять у зубного врача (стоматолога).



Приятного сна!

Не капризничай, когда мама зовёт тебя спать.

Спокойно засыпай, когда мама укроет тебя одеялом и пожелает приятно сна.

Если ты хорошо выспишься, то всегда будешь бодрой(ым) здоровой(ым).

Если ты будешь шалить и прыгать в кровати перед сном, то будешь долго засыпать и не выспишься. Наутро ты проснешься с плохим настроением.

Если ты не будешь шалить перед сном и быстро уснёшь, ты хорошо выспишься.

Чтобы быстрее заснуть, ложись в кроватку и послушай сказку. Тогда утром ты проснёшься бодрым(ой) и с хорошим настроением.



Береги свои глаза!

Сохранить хорошее зрение можно, если:

- Следить за правильной посадкой за столом.
- Не читать в транспорте, лежа.
- Не смотреть часто телевизор (безопасное расстояние от него 2-3 метра).
- Употреблять богатую витаминами пищу.
- Не смотреть телевизор лёжа.
- Иметь при чтении правильное освещение.
- Регулярно делать гимнастику для глаз.
- Читать без перерыва не более 15-20 минут.



Если ты плохо видишь то, что тебе показывают, скажи об этом маме.

Мама отведет тебя к доктору, который лечит глаза. Если надо, врач выпишет тебе очки.

В магазине «Оптика» тебе подберут нужные очки.

Очки помогут тебе видеть то, что ты раньше видел(а) плохо.

Глаза нужно защищать от ярких солнечных лучей – для этого есть тёмные (солнцезащитные) очки.

Не смотри телевизор с близкого расстояния – это может повредить твоему зрению.

Если в глаза попадёт песок, ни в коем случае не три их руками! Нужно промыть глаза чистой водой, чтобы из них вышли песчинки.



Будь внимателен!

Не трогай и не собирай в лесу грибы, которые не знаешь.

Не подбирай упавшее с дерева яблоко – скорее всего оно червивое.

Тщательно мой овощи и фрукты перед едой.

Некоторые фрукты лучше всего есть очищенными и разрезанными на дольки.



Поведение во время еды

Не ешь во время занятий – микробы с грязных рук могут попасть тебе в рот.

Не ешь всё подряд – курицу, пирожное, огурец, фрукты...

Ешь спокойно, не торопясь. Не хватайся за все куски сразу.

Не играй во время еды – пища плохо усваивается, и ты можешь подавиться.

Пища должна быть разнообразной

Разнообразная еда – залог здоровья, она даёт силы для игры, занятий, путешествий.

Фрукты и овощи – это необходимые тебе витамины.

Хлеб, мучные и молочные продукты укрепляют твой организм. Яйца, мясные и рыбные продукты способствуют росту твоего организма.



Что и как нужно есть?

Маша ест мало и неохотно – это плохо для растущего организма. Ей скоро снова захочется поесть, но шоколад с пирожными – это неправильная еда.

А Настя кушает хорошо – и ей хватит энергии надолго.

Пища в течение дня должна быть разнообразной и полезной.

Внимание – микробы!

Микробы мы не видим, но они есть везде. Они разносчики болезней.

Будь осторожен, когда играешь в песочнице!

Не играй там, где гуляют с животными.

Да не надо гладить бродячих животных.

Даже любимой собаке не давай себя облизывать.

Не заходи в комнату (или не подходи близко) к больному.

Не ешь и не пей из чужой посуды.

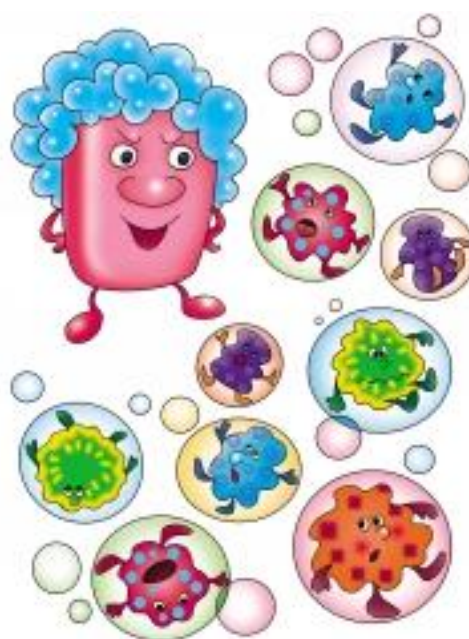
Пользуйся только своей зубной щеткой.

Каждый день мой ножки и надевай чистые носочки.

Чаще меняй нижнее бельё.

Всегда пользуйся туалетной бумагой.

Откуда бы не пришёл (пришла) домой, помни: мыло – первый враг микробов.



Идём к доктору

Чтобы проверить нормально ли ты растёшь и развиваешься, надо регулярно посещать детского врача-педиатра.

Врач осмотрит тебя, проверит, не красное ли у тебя горло.

Доктор послушает, какое у тебя дыхание и как работает сердце.

При необходимости тебе сделают кардиограмму, т.е. проверят работу сердца специальным прибором.

Специальный доктор с зеркальцем на лбу посмотрит, здоровы ли у тебя ушки.

Другой доктор с помощью специального аппарата проверит, как проходит кровь по сосудам, измерит давление.

Легонько стукнув по твоей коленке маленьким молоточком, врач определит, в порядке ли твоя нервная система.

А медсестра измерит твой рост, чтобы проверить, как ты растёшь.



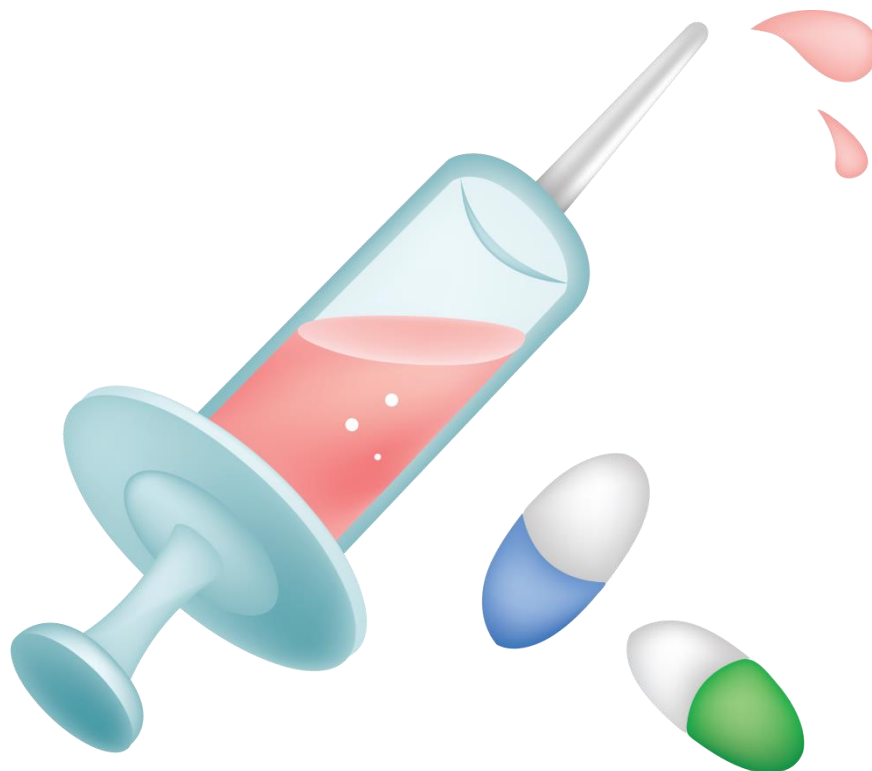
Зачем нужны прививки?

С помощью прививки организм вырабатывает иммунитет – как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают болезнетворных микробов.

В древние времена болезни поражали целые города (потому что не было прививок). Специальный человек оповещал об этом деревянной колотушкой.

А сейчас, если тебе сделали прививку, ты уже не заболеешь, даже общаясь с больным.

Необходимо делать прививки, чтобы предупредить болезни, повысить иммунитет.



Если ты поранился

При падении ты можешь поцарапать или содрать кожу. Через ранку внутрь твоего организма могут попасть микробы.

Нужно промыть ранку, обработать её дезинфицирующим раствором и заклеить пластырем.

Если боль прошла, можешь играть дальше, только старайся не содрать пластырь.

Играй, но будь осторожна(ен)! Береги голову от ушибов. К месту ушиба нужно приложить лёд и нанести специальный крем.

Чаще смотри под ноги, чтобы не упасть и не пораниться. Если ты всё же поранилась(ся), обязательно обратись к взрослому, чтобы тебе оказали первую помощь.



Если ты всё же заболел



Во время болезни ты плохо себя
чувствуешь, плачешь, капризничаешь.

Чтобы скорее выздороветь, делай всё, что
говорит мама, и принимай лекарства.

Больше спи – во время сна твой организм
борется с болезнью.

Выполняя все эти правила, ты быстро
поправишься и сможешь вернуться к своим
любимым занятиям.

Прислушайся к советам!



Летом в жару больше пей.

Кожу нужно защищать специальным кремом от солнечных ожогов.

Если рядом летает пчела, не маши руками, не раскрывай широко рот.

Чтобы пчела тебя не ужалила, лучше сиди спокойно, не двигаясь.

Нельзя на солнце находиться с непокрытой головой – ты можешь перегреться и заболеть.

Не ходи в холодно время без головного убора, чтобы не застудить уши и горло.

Не ешь снег и сосульки – ты можешь заболеть.

Зимой одевайся тепло, но не кутайся. Дыши через нос, чтобы не простудиться.

Интересные факты о человеке

1. Размер сердца человека примерно равен величине его кулака.
2. Правое легкое человека вмещает в себя больше воздуха, чем левое.
3. Человеческое сердце создает давление, которого достаточно, чтобы поднять кровь на уровень 4-го этажа.
4. Дети растут быстрее всего весной.
5. Человек использует 17 мышц, когда улыбается, и 43, когда хмурится.
6. С утра человек примерно на 8 миллиметров выше, чем вечером.
7. Череп состоит из 29 различных костей.
8. Женские сердца бьются быстрее, чем у мужчин.
9. При чихании все функции организма останавливаются, даже сердце.
10. 80 % тепла человеческого тела уходит из головы.
11. Человек забывает 90% своих снов.
12. Когда вы краснеете, Ваш желудок краснеет тоже.
13. Существует более 100 различных вирусов, вызывающий насморк.
14. Люди – единственные существа, которые спят на спине.
15. Длина волос на голове, отращаемых в среднем человеком в течение жизни – 725 километров.
16. Человек – единственный представитель животного мира, способный рисовать прямые линии.
17. Если собрать все железо, содержащееся в организме человека, то получится лишь маленький винтик для часов.
18. До семи месяцев ребенок может дышать и глотать одновременно.
19. Самая сильная мышца в человеческом теле - язык.
20. Дети рождаются без коленных чашечек. Они появляются только в возрасте 2-6 лет.
21. Ногти на пальцах рук растут примерно в 4 раза быстрее, чем на ногах.

