

РУХ — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я



Якось Зернятка дивилися дуже цікавий фільм. Такий цікавий, що навіть Пустунчик сидів тихо-тихо. Кіно скінчилося, Пустунчик схопився з місця, хотів відразу побігти, але...

— Що з моєю ногою?! Я не відчуваю ногу! — стривожено скрикнув він.

— Не хвилюйся, — заспокоїв Розумник. — Ти надто довго сидів на місці, нога заніміла. Розітри її, все швидко минеться.

Через кілька хвилин Пустунчик вже стрибав, як завжди.

— Але що то було? — допитувався він у друзів. — Це хвороба? Це небезпечно?

— Не бійся, — сказала Лапуня. — Твоя нога наче заснула. Заніміння буває, коли довго не рухаєшся.

— Тіло без руху слабшає, без руху можна занедужати, — додав Розумник. — Треба щодня зранку робити зарядку і спеціальні руханки на кожному уроці.

— Ми ж і так рухаємося весь час, коли не спимо, — здивувався Пустунчик.

— Ти можеш зробити десять віджимань? — спитав Розумник.

— Легко!

— А двадцять?

— Ну, можу.

— А тридцять?

— Мабуть...

— Без тренувань ти робиш лише те, що не потребує значних зусиль. Але якщо щодня будеш робити двадцять віджимань, через тиждень для тебе це стане так само легко, як зараз — десять. Ти будеш сильнішим.

— А я треную гнучкість, — сказала Лапуня. — Зараз я можу сісти на шпагат, а от раніше не могла. Мені допомогло тренування і розтягування м'язів.

— Виходить, якщо тренуватися, то можна стати сильнішим, прудкішим, гнучкішим та вправнішим? — здогадався Пустунчик.

— Так! Тому спортсмени постійно тренуються. Без тренування не буде рекордів. Те, що сьогодні недосяжний рекорд, після наполегливих тренувань ти зробиш легко, як цілком звичайну річ. Це наче сходінки на драбині: піднімаєшся на одну, ще на одну, а потім ще на одну...

— ...і опиняєшся вище самого себе! — засміявся Пустунчик. — Це добре! Треба спробувати. Цікаво, я зможу закинути ногу за голову, якщо трохи потренуюся?

— Ти напевне зможеш! — посміхнулася Лапуня. — Тільки обережно. У вправах, як у всьому іншому, теж треба знати міру і рухатися сходінками рекордів поступово!

— Та знаю, знаю! Але досліджувати свої можливості так цікаво. Можна щодня встановлювати нові власні рекорди! І рухатися!

— Рух — запорука здоров'я! — поважно сказав Розумник.

— Ми довго сиділи, час рухатися, хлопці! — Лапуня підскочила і засміялася: — Наздоженіть мене!

Пустунчик одразу зірвався з місця та побіг за подругою. Розумник поспішив за ними, але зажекався та трохи відстав. Зупинився, щоб перевести дихання та зробив вигляд, що протирає окуляри.

— Треба, треба більше тренуватися, — повторював Розумник сам собі. — Рух та тренування — основа здоров'я! Я зараз... Почекайте!.. Я біжу!..



Передплатний індекс 89454

Головний редактор:

Дарія Біда, тел.: (032) 236-71-24,
e-mail: dabida@mis.lviv.ua

Заступник головного редактора:

Світлана Вольська,
e-mail: svitlana300@gmail.com
Дизайн і верстка Марина Шутурма

Підписано до друку 22.02.13,
формат 60x84/8.
Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.
Адреса редакції: 79038, м. Львів,
а/с 9838. Надруковано в друкарні
ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ“.

Юний медик

(твое ім'я та прізвище)

№30/2013
ГРУДЕНЬ



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

Здоров'я - найдорожчий скарб



Головне — здоровим бути —
Це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров'я й сила,
То весь світ людині милий.
Й думка в неї веселенька,
І тоді вона жвавенька.
Все їй хочеться робити,
І сміятись, і радіти.
А як тільки захворіє —
Зразу й сонечко тускніє.
Тому це запам'ятай
Й про своє здоров'я — дбай!

ЗАВДАННЯ ВІД РОЗУМНИКА

1. Як ти розумієш народні прислів'я про здоров'я?

- Ціну здоров'я найкраще знає той, хто його втратив.
- Поглянь на вигляд і про здоров'я не питай.
- У здоровому тілі – здоровий дух.
- Здоров'я – всьому голова.

2. Поміркуй і доведи правильність тверджень.

- Головне у житті людини – бути здоровим.
- Здоров'я – це найбільше багатство.
- Весела думка – це половина здоров'я!
- Без здоров'я немає щастя.





ЗАПЧАСТИНИ ДЛЯ ЛЮДИНИ



Повертаючись додому зі школи, я звернув увагу на новий магазин, якого донедавна не було на цьому місці. Здивувала не раптова поява магазину, а його назва – „Запчастини для людини“. Таких магазинів, у яких продаються запчастини, дуже багато: в деяких пропонують деталі для автомобілів, в інших – для комп’ютерів. Але таке?!! Я глянув на вітрину і скам’янів. Сумнівів не залишалося: у магазині продавалися запасні частини для людини! Ошелешений зразками на вітрині, я з острахом зайшов у середину. Страшно, але ж і цікаво!

Такого я не бачив ніде і ніколи. На полицях, як у звичайному магазині, прозаїчно стояли великі скляні банки. У кожній із них знаходилися людські органи: серце, очі, легені, мозок, печінка, нирки, кістки. На цінниках, окрім цифр, були пояснення. Наприклад: „Легені об’ємом 5 л“, „Серце зі збільшеною товщиною міокарда“, „Мозок із підвищеним вмістом сірої речовини“ тощо. Незворушний продавець спокійно витирив з прилавка пил, готуючись зустріти покупців.

Першим завітав парубок із ноутбуком. Здавалося, вони склали одне ціле – хлопчина і його мережевий сіамський близнюк. Він ввічливо привітався і звернувся до продавця:

– Щось мої очі знову погано бачать. Дайте, будь ласка, інші.

– А-а, комп’ютерний зоровий синдром, розумію. Вам якого кольору: карі чи блакитні?

– На відміну від мене, продавець не здивувався і пообіцяв: – Постійним клієнтам – знижки.



Доки хлопчина вагався з кольором, забігла заплакана дівчина і попросила нове серце замість розбитого зрадливим коханням. Продавець лагідно заспокоїв її і попросив адресу хлопця:

– Якщо він залишив таку гарненьку і щирю дівчину, то йому скоро знадобляться нові мізки.

Третій покупець, надривно кашляючи, попросив показати йому легені, пояснивши, що його власні зіпсувалися від куріння.

– Ви лише марно витратите гроші, – суворо відповіла продавчиня, дістаючи з полиці необхідний товар.

– Нові легені дуже швидко забрудняться, якщо ви негайно не кинете курити. Згодом зайшов неохайний чоловік:

– Чи є у вас на продаж нова печінка? Лікар повідомив, що моя от-от вийде з ладу, якщо я не перестану пиячити.

– Вибачте, немає, довго не залежується, – співчутливо відповів продавець. – Приходьте через місяць, якщо, звичайно... Та почути, що він сказав, мені не вдалося. Щось схоже на мій будильник наполегливо задзеленчало біля вуха. Я відкрив очі і полегшено зітхнув. Лежу в ліжку, а поруч – відкритий анатомічний атлас. Начитався біології на ніч! Хоча в наш час генної інженерії, неймовірних можливостей клонування, успіхів у вирощуванні тканин у пробірці, сон видався мені дуже реальним.



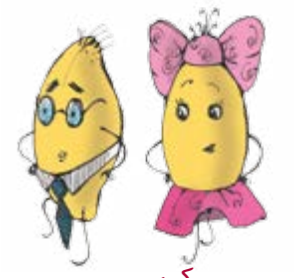
Сон був дієвий – я схопився робити ранкову гімнастику. Коли ще з’являться такі магазини, де можна буде замінювати занедбані органи на нові та здорові! А поки що – треба берегти те, що маємо.

ЗАВДАННЯ ВІД ЛАПУНИ

1. Виконай завдання „Як зберегти наші органи?“ за змістом казки.

БЕРЕЖЕМО	ЩО ПОТРІБНО РОБИТИ
1. Очі	
2. Серце	
3. Легені	
4. Печінку	

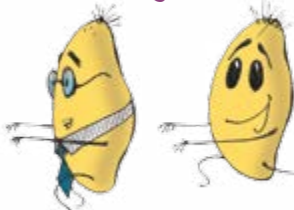
2. Які прості щоденні звички укріплюють твоє здоров’я?



хотьба



потягування



присідання або випад



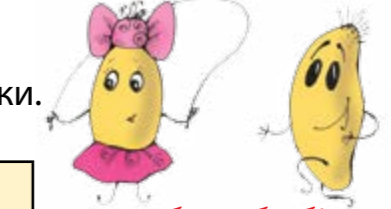
нахили вперед і назад



згинання і розгинання рук в упорі



нахили вбік



стрибки або біг



хотьба, розслаблення

Відповіді на ЗАВДАННЯ ВІД ЛАПУНИ. 1. Не зловживати комп’ютером, телевізором. 2. Бути спокійним і врівноваженим. 3. Не палити, гуляти на природі. 4. Не зловживати хімією і алкогольними напоями.