



ДРАБИНКА-НЕВИДИМКА

— Пустунчику, ти сидиш на протязі, захворієш! — сказала Лапуня.

— Я загартовуюся! — відповів Пустунчик. Нещодавно Зернятка дивися передачу про людей-моржів, і Пустунчик мріяв зміцнити свою витривалість до холоду.

Ось і зараз, Зернятка щойно гралися надворі, бігали, розпашілися, а вдома Пустунчик сів перед прочиненим вікном і не слухав застережень Лапуні.

— Ти застудишся! Розумнику, скажи йому!

— Лапуня має рацію. Холодне повітря дме тобі прями́сінко у вуха. Може й не весь застудишся, але вуха болітиме! Краще відкрий вікно повністю, та пересядь у інший куток. Тепер кімнату наповнить прохолода та свіже повітря, а твоє здоров'я буде у безпеці.

— Не розумію, — Пустунчик зробив, як порадив друг, але не припинив буркотіти: — То зачини вікно, то відчини! Тепер холоду стало вдсятеро більше, чому ж ми в безпеці?

— Щоб загартуватися, а не застудитися, треба добре знати, як працює наш організм, — пояснив Розумник. — Саме слово «застуда» вказує на холод. Щоб випадкове переохолодження не призводило до хвороби, ми робимо «щеплення холодом» — загартовуємося. Наприклад, коли миєшся теплою водою, наприкінці добре на кілька секунд увімкнути дуже холодну воду та облитися нею. Влітку можна вмиватися лише холодною водою. І економія, і загартовування! З кожним днем непомітно для себе ти будеш витривалішим. Наче піднімаєшся невидимою драбиною. І лише згодом помітиш, як високо вже дістався.

— А моржам та білим ведмедям не треба зводити до холоду! — сказав Пустунчик.

— Так, в них від природи дуже тепла шуба і підшкірний жир. Але вони дуже важко переносять спеку. Тому у зоопарку для моржів, пінгвінів та ведмедів завжди є басейн з холодною водою.

Організм не любить різких змін температури. Якщо ти дуже змерз або змок під дощем, обов'язково потім добре зігрійся, переодягнися у сухе, випий гарячого чаю з медом. Ходити без куртки та без шапки, коли надворі холодно — це не загартування, а дурість! Вдягатися треба відповідно до погоди. Якщо замерзнув — можна зігрітися активними рухами, а ось у спеку охолонути складніше. Влітку від раптового навіть незначного холоду можна легко підхопити застуду. Спортсмени після тренувань обов'язково тепло вдягаються і уникають протягів, доки не охолонуть. А співаки дуже обережно п'ють та їдять холодне, щоб не застудити горло.

Щоне помітніша дія холоду, то підступніша! Застуда постійно чатує на нас, хоче упіймати. Головні вороги нашого здоров'я — нестача свіжого повітря, брак руху та різкі перепади температур. Коли моржі стрибають у крижану ополонку, організм охолоджується ненадовго та весь одразу. Потім вони відчувають жар зсередини, і якщо вчасно зігрітися, застуда не страшна.

А ось коли лише твої ноги або голова замерзнуть — це погано. Або коли ти весь розігрівся, а на якусь частину твого організму — на горло, чи вуха діє слабкий, здалося б, навіть приємний холодок, це — найнебезпечніше! Маленький ковточок холодної води у спеку може призвести до серйозної ангіни. Застуда скрізь шукає найменшу шпаринку, намагається обдурити та проскочити до нас невидимкою. Боротьба з нею — розумне поступове загартовування. Тренування організму холодом не може бути швидким та раповим, як і будь-яке тренування. Крок за кроком, сходинка за сходинкою...

— Як це складно! — зітхнув Пустунчик. — А коли я вже загартуюся, то зможу їсти морозива скільки хочу — влітку, взимку і не хворіти?

— Зможеш, зможеш, — засміялася Лапуня. — А поки не загартувався — пий гарячий чай з лимоном!



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“.

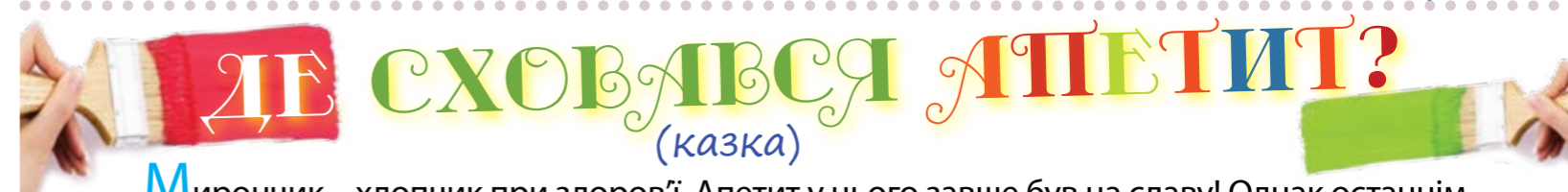
Юний медик

(твоє ім'я та прізвище)

№31/2013
ГРУДЕНЬ



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ



(казка)

Мирончик — хлопчик при здоров'ї. Апетит у нього завше був на славу! Однак останнім часом через надмірну увагу до їжі хлопчик геть забув про ігри, прогулянки, навіть друзів...

Та ось нещодавно за обідом трапилась оказія: мама перед сином поставила найсмачніші духм'яні страви, а йому — хоч би що, не хочеться їсти.

— Хі-хі!.. Ха-ха!.. — чує Мирончик звідкілясь насмішкуватий голос.

Круть-верть головою. А то за вікном, крізь шибку, до нього звертається...

— Ти хто?! — запитує хлопчик.

— Хіба не бачиш „хто“? Апетит! Твій Апетит! Гайда до мене! Ну-мо!..

— Таке сказав!.. Це ж мені одягатися треба, шапку шукати, двері відкривати, потім їх закривати...

— Гм! Ото ти такий лінивий?! А тут, надворі, так гарно!

І Апетит показав Мирончику як гарно надворі: він бігав, перестрибував через перепони, ховався за деревами, лазив по-пластунськи... Аж захекався! Розпашівся! Щоки — порожевіли... Відтак підбіг до вікна і знову кудись гайнув...

Забавки Апетиту несподівано так зацікавили хлопчика, що він одягнувся і вийшов надвір. Там його і підхопив до своєї компанії Апетит. А коли вони вволю набігалися-нагарцювалися, Апетит сказав, що Мирончику можна повертатися додому.

— Мамо, давай їсти! Змету зі столу все! — почула мама синів голос ще з порогу.

Апетит лише хитро посміхнувся в уста.



Микола СНАГОВСЬКИЙ





РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ



Від того, як ти харчуєшся, залежить твоє здоров'я. Важливо правильно вибрати їжу. Але це ще не все. Запорукою успіху є режим харчування.

Якщо не їсти понад 4 години, через нестачу енергії знижується працездатність, погіршується пам'ять. Тому у школі необхідно з'їсти другий сніданок. Ти маєш їсти 5 разів на добу – перший сніданок удома, другий сніданок у школі, обід, підвечірок та вечеря. Їсти частіше недобре, бо тоді їжа погано засвоюється. Тричі на день обов'язково їж гарячу страву.

Якщо ти залишаєшся у школі після уроків, то неодмінно пообідай в їдальні. Адже ніякий бутерброд не замінить повноцінного обіду!



РОЗУМНИК: Потрібно навчитися самостійно, без мам і бабусь, дотримуватися режиму харчування. По-перше, це корисно для твого організму, а по-друге – знадобиться у самостійному дорослому житті.

ЛАПУНЯ: А я вмю робити омлет!

ПУСТУНЧИК: А я вмю його їсти!



ЗАВДАННЯ ВІД ЛАПУНИ

1. Розглянь малюнки та підпиши види активного відпочинку



2. Як відпочиваєш ти? Подумай, чому твій відпочинок активний?

3. **ДОВІДАЙСЯ У БАТЬКІВ:**

- що таке загартовування і навіщо воно потрібне?
- що таке імунітет?

Активний відпочинок у будь-яку пору року загартовує твій організм. А ще приносить багато яскравих емоцій. Гарний настрій також допомагає формувати хороший імунітет.

ВИЖИВАЄ ЗАГАРТОВАНИЙ, АБО ПРАВИЛО КУРЧАТКА



Загартовування корисне і для тварин. Так, температура тіла новонароджених курчат зазнає коливань: знижується, коли курча бігає на подвір'ї, та підвищується під крилом мами-квочки. Коливання температури тіла необхідні курчаті. Це загартовує його і забезпечує нормальний розвиток.

ТВІЙ РЕЖИМ ДНЯ

Попроси батьків допомогти тобі правильно організувати свій день. Дотримуйся режиму дня. Це – запорука твого здоров'я, фізичного розвитку, працездатності і успішності в школі.

Допиши у таблиці свій режим дня. Не забудь провідпочинок, прогулянку, заняття за інтересами, а також виконання домашніх завдань.

7.30 -8.00	Підйом, зарядка, гігієна
8.00 -8.20	Сніданок
8.20- 8.50	Дорога до школи, прогулянка до початку занять у школі
9.00 - 10.40	Заняття в школі
10.40 – 11.00	Другий сніданок у школі
11.00 - 13.40	Заняття в школі
13.40 – 14. 10	Обід у школі
14. 10-13.40	Дорога зі школи, прогулянка після занять в школі
13.40 – 14.30	
14.30 – 16.00	
16.00 – 16.15	
16.15 – 17.30	
17.30 – 19.00	
19.00 – 19.30	
19.30 – 20.30	
20.00 – 20.05	Склянка будь-якого кисломолочного продукту
20.30 - 21. 00	Вечірня гігієна
21. 00	Сон

ПОРАДИ ВІД ЛАПУНИ

Щоб бути здоровим:

- ✓ Займайся посильною фізичною працею і спортом.
- ✓ Щодня гуляй на свіжому повітрі.
- ✓ Харчуйся 5 разів на день.
- ✓ Спи не менше 10 годин на добу.
- ✓ У робочі дні вчасно вставай, лягай спати і виконуй домашні завдання.

