

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



**!** Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

**!** Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.



## ПОЧЕМУ МЫ ПОТЕЕМ?

Все люди потеют, и это совершенно нормально. Жидкость вытекает через миллионы крошечных отверстий, которые есть на коже. Мельчайшие капельки очень быстро испаряются и тем самым охлаждают тело, когда ему это необходимо. Таким образом пот спасает нас от перегрева.



**!** Когда много бегаешь и прыгаешь, становится очень жарко, а кожа увлажняется. Это выделяется пот, который помогает организму остыть и прийти в норму.

## ПОЧЕМУ ЛЬЮТСЯ СЛЁЗЫ?



Слезы могут быть проявлением человеческих эмоций. Люди плачут от боли или от горя, а иногда и от радости.

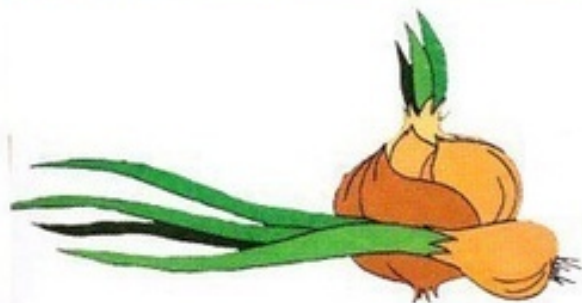
Плач — это единственный способ маленького ребенка сообщить о своих потребностях, обратить на себя внимание.



Слезы, которые выделяются из глаз, помогают очищать их от пыли и грязи, защищают от едкого дыма, яркого света.



Заставить плакать, не вызывая никаких грустных эмоций, может обыкновенный лук!



## ЧЕМ ВАЖЕН СОН?

Все знают, что сон нужен, как воздух. Человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна, во время которого он отдыхает, набирается сил.

После хорошего, продолжительного сна утром ты чувствуешь себя бодро и весело. Всем детям необходимо спать намного больше, чем взрослым, так как сон очень важен еще и для роста.



Иногда, даже во время самых веселых игр, могут закрываться глаза, появляется внезапное ощущение сонливости. Это говорит о том, что организму пора немного отдохнуть. А лучший отдых — это сон.



**!** Днем можно поспать всего два часа, и человек снова будет веселым и активным.

## ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Чтобы иметь здоровые и крепкие зубы, важно их чистить дважды в день: утром, сразу после завтрака, и вечером, перед сном. Начинать это лучше всего щеткой с не очень жесткой щетиной. Выдави на щетку немного зубной пасты и приступай к чистке передних зубов. После этого начинай чистить жевательную (верхнюю) поверхность зубов, а лишь потом — внутреннюю и внешнюю их стороны. В конце обязательно почисти язык, ведь именно на нем живет много вредных микробов.

**!** У каждого в семье должна быть своя зубная щетка, которой никто кроме хозяина пользоваться не будет. Менять зубную щетку желательно раз в два месяца.



**!** Чистить зубы надо не менее двух-трех минут, тогда они наверняка будут крепкими, здоровыми и красивыми.



## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ НОГТИ?

Ногти — это особые образования, которые нужны для защиты мягких кончиков наших пальцев. Корни ногтей находятся в луночках, где и происходит рост ногтей. От скрытой луночки до свободного края ноготь вырастает примерно за 120—150 дней.

**!** Грызть ногти вредно и некрасиво. Под ними скапливается грязь, а вместе с ней — много заразных микробов, которые могут стать причиной болезни.



**!** Ногти надо стараться держать чистыми и коротко подстриженными. Подстригать их желательно каждые 6—7 дней.

