**Диктанти­**

**Молочні зуби**

Коли дитина народжується, вона вже має зуби, заховані під яснами. Молочні зуби починають з`являтися, коли дитині біля шести чи семи місяців.

Молочні зуби дуже важливі для жування і розвитку мовлення, а також служать як основа для розвитку щелеп. У віці від шести до семи років корені молочних зубів починають розчинятися

Поступово зуб слабшає і випадає.

**Дорослі чи постійні зуби**

Дорослі чи постійні зуби починають замінювати передні молочні зуби, коли дитині приблизно від семи до восьми років. У зрілому віці більшість людей має до 32 постійних зубів. Ці зуби повинні залишитися на все життя.

**Змішаний прикус**

Перші постійні зуби формуються в роті позаду останнього з молочних зубів, що може відбуватися у віці від п`яти до семи років, часто до того, як дитина втрачає будь-який молочний зуб. Протягом наступних шести років проходить поступова заміна молочних зубів постійними зубами. Ця стадія називається періодом змішаного прикуса, оскільки більшість дітей від шести до дванадцяти років мають як молочні так і постійні зуби.

**Захворювання ясен**

Захворювання ясен часто розпочинається у дитинстві. Кров на зубній щітці часто є першою ознакою захворювання.

Захворювання ясен викликається формуванням зубного нальоту. Це подразнює шкіру ясен.

Бактерії продовжують розмножуватись і поступово кістка й волокна, що підтримують зуб, можуть бути зруйновані діяльністю бактерій.

Зуби, що могли б бути ідеально здоровими, розхитуються і врятувати їх стає неможливим.

**Здорові звички**

Їжте свіжі фрукти, горіхи і насіння замість солодощів.

Їжте сирі овочі, такі як морква і селера.

Пийте розчинені, непідсоложені, дієтичні напої, що не містять цукру, натуральні фруктові соки або напів-знежирене молоко, замість фруктових напоїв, що містять багато цукру і шипучих напоїв.

Чистіть зуби два рази на день.

**Чищення зубів**

Чищення зубів за допомогою зубної пасти з фтором допоможе запобігти карієсу.

Призвичаївшись до хорошої техніки чищення зубів, ви запобігаєте захворюванню ясен все життя.

Слід заохочувати дітей ретельно чистити зуби два рази на день. Спосіб чищення зубів «шкрябанням» є одним із засобів, що широко рекомендуються зубними лікарями, як найбільш ефективна система догляду за зубами. Виявлено, що цьому способу можна легко навчити і він легко засвоюється дітьми.

**Кавун – цілитель**

Багатий букет цілющих властивостей має кавун. Його корисно споживати при атеросклерозі, захворюванні кровоносної системи й органів виділення. Кавунний сік поліпшує роботу серця, проганяє сечокам`яну хворобу, ліквідовує набряки.

**Редька – лікар**

Іноді в народі кажуть: «Набрид гірше від гіркої редьки». І даремно. Редька, хоч яка вона гірка, надзвичайно корисна. Її рекомендують для лікування неврозів, радикуліту і подагри.

**Огірки**

Не менші лікувальні властивості мають огірки. Їхнім соком, настояним на медові, лікують катар верхніх дихальних шляхів, проганяють кашель. А ось при холециститі на гепатиті корисні приймочки кукурудзи. Вони також використовуються як жовчогінний засіб. Корисні петрушка, щавель, квасоля, буряки, бруква. Крім стравових якостей, вони мають лікувальні властивості – рекомендуються при сечокам`яних хворобах, шлунково-кишкових захворюваннях, цукровому діабеті.

**Часник**

А що вже говорити про цибулю і часник! Це чи не найкращі «лікарі» домашнього городу. Вони є ворогами атеросклерозу, водянки, запалень шишко вика, бронхіальної астми, диспепсії і виснаження.

**Здоров`я і емоції**

Здоров`я людини значною мірою залежить від її емоційного стану, адже позитивні емоції підвищують захисні сили організму.

Людина, яка постійно відчуває негативні емоції, може захворіти. Погіршаться її стосунки з оточуючими людьми, вона почуватиметься самотньою. Щоб такого не сталося, важливо навчитися контролювати свої емоції з дитинства.

**Характер і здоров`я**

Характер значною мірою впливає на здоров`я самої людини, а також на тих, хто її оточує.

Людина, що має поганий характер, постійно невдоволена. Вона свариться, ображає оточуючих, прагне над усе показати свою зверхність. Така поведінка шкодить її здоров`ю та здоров`ю інших людей.

Потрібно весь час поліпшувати характер, намагатися контролювати вияв негативних рис та прагнути позбутися їх.

**Як одягатися взимку?**

Треба подбати і про взуття. Воно має бути закритим, утепленим, відповідати розміру твоєї стопи. Тісне взуття стискає кровоності судини. Тоді порушується зігрівання стопи. Велике за розміном взуття також шкідливе. Воно натирає шкіру, з`являються рани. Потурбуйся і про головний убір. Добирай такий, щоб закрив вуха.

**Безпечний відпочинок узимку**

Усі діти люблять розважатися взимку на льоду! Ти знаєш, що це можна робити тільки тоді, коли переконаєшся, що лід достатньо міцний.

Обходь ополонки, темні плями – там лід тонкий.

Лід ненадійний бія очерету, біля кущів, дерев, там, де б`є джерело.

Лід під час відлиги, потепління – небезпечний.

**Для чого потрібне здоров’я**

Хвора і слабка людина не може працювати на повну силу, бо вона думає тільки про те, що в неї болить, а от здоровому – все здорово! Здорова людина здатна добре вчитись, чудово працювати, тому що вона має силу, здоровий апетит і хороший настрій. А коли діти будуть здоровими, то виростуть з них здорові і сильні дорослі люди, тобто міцна і здорова нація, і буде сильною держава Україна.

**Як ми ходимо**

Під час ходьби дехто шаркає ногами, сильно нахиляють тулуб уперед і опускають голову. Інші при ходьбі розкачують тулуб. А чи відомо вам, що неправильна хода викликає хвороби хребта?

Досвідчені любителі ходьби при ходінні ставлять ногу на всю ступню, розправляють плечі, голову не опускають.

А ти слідкуєш за своєю ходою?

**Сон** – **це здоров’я**

Сон - це здоров’я. Спати потрібно близько дванадцяти годин. Постіль повинна бути не дуже м’якокою, а подушка - з м’якого пір’я. Повноцінному сну завадить пізня і ситна вечеря.

Незадовго до сну потрібно прогулятися по свіжому повітрі. Як вважають цілителі східної медицини, лягати спати потрібно головою на північ. Найкращий є

сон при відкритій або відхиленій кватирці, а влітку–в саду чи на балконі.

**Дихання**

Під час дихання разом з повітрям в організм люди­ни потрапляють мікроби, які можуть спричинити захво­рювання на грип, кір, скарлатину, туберкульоз, диф­терію... Вони можуть потрапити в повітря від хворих лю­дей, коли ті розмовляють, чхають, кашляють.

**Грип**

Щоб вберегтися від грипу, слід пам’ятати, що збудники хвороби передаються від хворої людини здоровій при кашлі, чханні, під час розмови.

Головний біль, нездужання, під­вищена температура — це перші ознаки грипу. При їх появі не ви­ходьте з дому. Ви можете зашкодити власному здоров’ю і стати джерелом зараження інших людей.

Слід викликати лікаря додому.

Пам’ятайте, що грип має небез­печні ускладнення.

**Пташиний грип**

Існує грип, який поширюють птахи. Він називається пташиним. Людині такий грип передається від хворих птахів. Його головні ознаки: висока температура, важке дихання, кашель, біль у горлі та м’язах. Щоб не заразитися пташиним грипом, тримайтеся подалі від птахів, не грайтеся біля водойм, де вони бувають. Обов’язково мийте руки з милом.

**Щоб не захворіти на грип**

Частіше провітрюйте житлові та навчальні приміщення. Не допускайте протягів та різкого охолодження організму. Загартовуйтесь. Більше бувайте на свіжому повітрі. Правильно відпочивайте.

**СНІД**

СНІД – дуже небезпечна хво­роба, що вражає дорослих та дітей. Один із шляхів зараження – через кров, коли проколюється шкіра чи слизова оболонка. Ось чому не слід гратися з медичними голками чи бинтами, що вже були в корис­туванні. Адже на них можуть збері­гатися краплі зараженої крові. Лі­ків, що зцілюють від СНДу, поки що немає.

**Бережи зір**

Очі – це орган зору, за допомо­гою якого людина бачить.

Пам’ятайте, що зір легко по­шкодити. Не можна працювати при поганому освітленні. Світло пови­нно падати на робоче місце зліва. Книжка або зошит мають бути на відстані тридцять п’ять сантиме­трів від очей. Почитавши двадцять хвилин, зробіть перерву, щоб очі відпочили.

**Хочеш менше хворіти?**

Хочеш менше хворіти – починай уроки ретельніше вчити! Це не чергова вигадка чи хитрощі вчителів та батьків. Це наукове відкриття вчених із Лондонського університету. Неосвічені люди більше потерпають від стресів, на них частіше нападають усілякі хвороби. Так що відтепер навчання в інституті – не лише престиж і майбутня професія, а ще й запорука здоров’я. Тож починай уже завтра, ні, краще сьогодні ретельніше вчити уроки.

**Дбайте про здоров’я**

Скільки є на світі смачних ласощів! Їх люблятьїсти дорослі й діти. Але інколи у хлопчиків і дівчаток починають боліти від солодкого зуби. Що ж треба робити? Невже зовсім доведеться відмовитися від ласощів? Їжте на здоров’я! Але після їжі требаобов'язково полоскати рот водою. Два рази на день слід чистити зуби. Тоді ваші зуби ніколи не болітимуть. Смачного вам!

**Не після борщу!**

Авжеж, після школи слід пообідати. Однак не сідай відразу за виконання домашніх завдань. І не тому, що після борщу хочеться полежати. Вчені наполягають: прочитане й вивчене до їди запам'ятовується набагато краще, ніж після вживання їжі. Плануй свій день з урахуванням цієї важливої дрібнички. Після обіду варто погуляти на свіжому повітрі, а вже потім – у бій за дванадцятки.

**Шоколад прожене кашлюки**

Якщо ти простудився і кашляєш, проси маму разом із ліками давати тобі шоколад. Лондонські вчені стверджують, що в ньому є речовина, яка вгамовує кашель. І робить це шоколад не гірше, ніж інші ліки від кашлю.

**Не проси шоколаду!**

Не проси маму часто купувати шоколад. Бо вона подумає, що ти чимось або кимось наляканий. Виявляється, що наш смак залежить від настрою. Переляканій людині найчастіше хочеться шоколаду. А після дванадцятки з контрольної кортить чогось солоденького, Коли у тебе поганий настрій і почуваєшся самотнiм, організм

потребує молока, супу, соку. Якщо ти в захваті від чогось – хочеться солоного.

**Ні ситра, ні чіпсів!**

Як стверджують медики, за останні 10 років американські школярі потовстішали. А щоб усі вони зростали здоровими, лікарі вирішили зменшити кількість висококалорійної їжі в їхньому раціоні. У штатах Техас і Каліфорнія під час канікул було заборонено продавати школярам чіпси, тістечка і газовану воду. І як вони, бідолашні, жили без ватрушок і пампушок, печива і кексів, ситра?

**Ти сьогодні снідав?**

Якщо хочеш менше хворіти і отримувати в школі кращі оцінки, не чекай, доки мама спитає: «Ти вже снідав?» А сам проси на сніданок кашу, бутерброд із чаєм. Бо, діти, які регулярно снідають, не тільки менше хворіють і краще вчаться у школі, вони відповідальніше ставляться до всього, ніж ті, хто відмовляється від вівсянки чи млинців.

**Лікувальне морозиво**

Американські вчені вирішили створити морозиво, яке було б не лише смачним, а ще й корисним. Вони збираються додати до морозива речовини, що знижуватимуть ризик захворювання на деякі хвороби. І сввого, будьте певні, досягнуть. Бо саме вони вже «навчили» курей нести яйця з підвищеним змістом вітамінів і отримали апельсиновий сік, збагачений корисним для кісток кальцієм.

#### Славетний лікар

Тяжко захворів князь Володимир. Різні знахарі були в нього. Ніхто нічим не міг допомогти. У монастирі в Києві на той час жив чернець Агапіт. Він лікував від усяких хвороб. Покликали Агапіта. І сталося диво. Князь Володимир Мономах одужав. Славетний лікар ніколи не брав ніяких винагород.

Велика слава йшла по всій землі про Агапіта.

#### Пісня в нашому житті

В народі кажуть: людинімлегше йти в дорозі, якщо вона захопила з собою пісню. Та пісня допомагає перебороти смуток і відчай при лихій годині, розвеселить при втомі. Пісня робить людину щирою і доброю.

**Плачте... на здоров’я!**

У житті трапляються різні ситуації. Отримавши гарну оцінку, усміхаються, а після низької оцінки з контрольної роботи хочеться плакати. Хочеться – плач, а не стримуй сльози, боячись, що однокласники дражнитимуть плаксієм. Лікарі запевняють, що сльози не тільки полегшують страждання, вони ще й лікують! Тож, якщо тобі сумно – плач на здоров'я!

# **Смійтесь на здоров'я!**

Чи є ліки від поганого настрою? Є! Це сміх. Учені запевняють, що той, хто часто сміється, не лише рідше хворіє, а й швидше одужує. А саркастична посмішка (злісна, уїдлива) шкодить здоров’ю, сприяє захворюванню. Хочете підняти настрій – пожартуйте з друзями, посмійтеся.

**Вода**

Наші предки дуже шанували воду. Вважалося великим гріхом кинути в річку чи озеро сміття, каміння. Не можна було бити по воді. Вода, вважалося, має велику цілющу силу. Вона миє, очищає. Тому з лікувальною метою збирали росу, а воду брали у річці. І неодмінно до сходу сонця, щоб до цього з неї ніхто не черпав.

**Цілющі властивості талої води**

Тала вода – вода особлива. Люди давно помітили її цілющі властивості. В полярних областях уздовж краю танучої криги бурхливо розвиваються дрібні водяні рослини. Перелітні птахи вгамовують спрагу водою з ополонки. Так вошни відновлюють свої сили. Курчата, яким дають пити талу снігову воду, ростуть значно швидше. З давніх-давен оленярі Півночі гонять свої стада на водопій у ті місця, де найбільше талої води.

**Криниці**

Людина може значно довше прожити без їжі, ніж без води. Ковток прозорої джерельної води зціляє мандрівників, поновлює сили хліборобам у спекотливі

жнив’яні дні.

Криниця – це не тільки господарські зручності, а й свідчення мистецького смаку фантазії. Вода із семи криниць. Це не лише поетичне порівняння, але й глибока пошана народу до живих джерел.

**Чай буває різний**

Чай буває зелений, чорний і червоний. Усі вони корисні. Але треба знати, коли який краще пити. Зелений чай пий тоді, коли тебе переповнюють емоції і тобі треба заспокоїтися. Коли ж потрібно якнайшвидше прокинутися і збадьоритися, щоб

йти до школи «сонною мухою», випий чашку чорного або червоного чаю.

**Вода в організмі людини**

Джерелом життя є вода. У молодшому шкіль­ному віці для здорових дітей добова потреба у воді становить 8 г на 1 кг маси тіла дитини.

Вода – основна речовина, з якої складається твоє тіло: її аж 70 % у твоєму організмі. Вона розчиняє всі поживні речовини, є основною частиною крові, сли­ни, інших рідин організму, розчиняє відпрацьовані речовини і виводить їх у вигляді сечі з організму, у складі поту регулює температуру тіла.

Безпосередньо в організм вода потрапляє під час пиття, а також з рідкою їжею, овочами, фруктами.

**Молоко і сонце**

Вчені ретельно дослідили коров’яче молоко і знайшли дивні речі. Відро зі щойно видоєним молоком не можна нести по сонцю відкритим. Молоко залишиться без вітамінів В і С. ці вітаміни повністю зникнуть навіть після звилинного опромінення молока яскравим сонячним світлом.

Але навіть розсіяне світло може згубити ці вітаміни. Цінність і смак молока зберігається при негайному розливі його в пляшки з темного скла і пакети.

**Вітаміни**

Слово “вітаміни” походить від латинського слова “віта”, що означає життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму.

В організм вітаміни потрапляють з їжею. В різних продуктах містяться різні вітаміни. От чому харчування повинне бути різноманітним.

**Вітаміни**

Вітаміни відіграють важливу роль у життєдіяльності організму людини. Вони захищають людину від тяжких захворювань. Відсутність вітамінів викликає загальне ослаблення, головний біль, низьку працездатність. Частіше це буває взимку і ранньою весною. Тому в цей період слід пам’ятати про зелень. Дуже корисні фруктові та овочеві соки. Багаті вітамінами яєчні жовтки, м’ясо, молоко, часник, цибуля.

**Вітаміни**

Коли ми з вами хворіємо, то вживаємо ліки і вітаміни. Вітаміни – речовини, необхідні для життя людини, її росту та розвитку, їх назва по­ходить від латинського «vіtа», що означає «жит­тя». Вони активно працюють в обміні речовин. Вітаміни підвищують опір організму до захворю­вань. Вітамінів є багато, і кожний з них виконує свою певну функцію. Всі вони потрібні. Вітаміни містяться у всіх продуктах, крім рафінованих і консервованих.

**Комора вітамінів**

Декілька тисяч років тому люди­на познайомилася з морквою. Наші предки помітили,

що коли вживати у їжу моркву, то зуби стають біліши­ми та міцнішими. Пахуче насіння

мандрувало в кишенях, торбинках, вузликах від берегів Середземного моря по всьому світу. Набираючись сили від землі та сонця, морква ста­ла солодкою і червоною. Усі полю­били цю рослину. Той, хто вживає моркву, мало хворіє, краще бачить, у нього гарна шкіра й волосся. Тож їжте моркву та будьте здоровими!

**Нашому організму потрібні вітаміни**

Є чимало овочів, багатих на вітаміни. Серед них капуста, морква.

Морква дуже смачна і корисна з олією, сметаною, медом, яблуками, чорносливом.

А капуста? Свіжа капуста, з’їдена наніч, поглиблює сон, заспокоює нервову систему. У ній багато таких речовин, які поліпшують роботу серця, шлунка.

Ну хто відмовиться від смачних салатів, у яких є морква, капуста?

**Для чого людина їсть?**

Наш організм – надзвичайно складна система. Своєрідним матеріалом для побудови нашого тіла є продукти харчування, які необхідно ввести в орга­нізм, тобто з’їсти. Організм будує з цих матеріалів свої клітини.

Речовини, які не потрібні, виводяться назовні. Це називається обміном речовин.

Для чого ми щодня вживаємо їжу? Ми щодня їмо, щодня даємо організму поживні речовини для того, щоб жити, рости, розвиватися і бути здоровими.

Харчові продукти можна розподілити на дві групи: тваринного та рослинного походження.

У їжі, яка може забезпечити здоров’я, мають бути шість основних складових – білки, жири, вуг­леводи, мінеральні речовини та вода.

**Харчування** – **неодмінна умова життя людини**

Харчування – неодмінна умова життя людини. З їжею вона отримує поживні речовини, необхідні для роботи всього організму. Їжа забезпечує організм енер­гією, що міститься в продуктах харчування. Але спожи­вати необхідно саме стільки їжі, скільки її витрачено на ріст, збереження тепла, роботу організму.

Якщо в організм їжі надходить менше, він не буде рости, якщо більше — поживні речовини будуть від­кладатися, може початися ожиріння.

**Якою повинна бути їжа?**

Наша їжа повинна бути поживною та смачною. Продукти для приготування їжі мають бути свіжими, високої якості, правильно обробленими.

Вчені й лікарі-гігієністи розробили норми й розподілили харчування для дітей та дорослих. Харчування із додержанням раціону і розподілом їжі називається раціональним харчуванням. «Раціональ­ний» у перекладі з латинської означає «розумний, до­цільний, обґрунтований».

Раціональне харчування насамперед передбачає вживання корисної їжі.

**Як правильно харчуватися**

Поживність продуктів залежить від наявності в них білків, жирів та вуглеводів. Вони потрібні орга­нізмові у точно визначеній кількості.

Недостатня кількість білків, жирів чи вуглеводів призводить до виснаження організму. Але більшої шкоди завдає їх надлишок. Переїдання призводить до перевантаження організму, ожиріння та хвороб. Тому необхідно привчитися їсти в міру, щоб спожите мог­ло перетравитися.

Краще час від часу недоїдати, ніж постійно пе­реїдати.

**Коли їжа завдає шкоди**

Надлишок солодощів, солі, води, їжа всухом’ятку та переїдання, вживання жирної та гострої їжі можуть спричинити різні захворювання. Щоб контролювати масу тіла, необхідно раз на місяць вимірювати зріст, зважуватись.

За надлишкової маси необхідно зменшити вживан­ня висококалорійних тваринних продуктів, замінив­ши їх продуктами рослинного походження – фрук­тами з додаванням рослинної олії, овочевими супами та фруктовими соками.

**Вуглеводи**

Вуглеводи – основне джерело енергії для твого організму. Вони є в продуктах рослинного й тва­ринного походження. Це крохмаль зерен і картоплі, цукор фруктів, мед, молоко.

Рослинні волокна та клітковина – теж вугле­води. Хоча ці речовини не перетравлюються, вони сприяють проходженню їжі кишечником. Надходять вони в організм зі стравами з цільних круп, квасолі, гороху, горіхів, різного узвару.

За добу тобі потрібно споживати 250-300 г вуг­леводів.

**Білки**

Білки – це основні речовини, з яких будується тіло. Вони потрібні тобі щодня, адже ти щодня рос­теш. Білки є в харчових продуктах тваринного й рослинного походження. Багато білків містять м’ясо, риба, молоко, сир, горох, квасоля, соя.

За добу тобі потрібно споживати 65-80 г білків. Важливо, щоб вони були тваринного й рослинного походження.

**Цілюща сила рослин**

Звичайних трав не існує. Усі рослини – величезне багатство нашої планети. А кращих лікарів, ніж трави, на світі немає. Навіть тварини про це знають. Коли собака чи кішка захворіють, вони тікають у ліс, там відшукують потрібну травичку, їдять її і незабаром одужують.

Люди топчуть ногами деревій, спориш, чистотіл, не замислюючись, що під ногами в нас чарівна аптека.

**М’ята**

Об’їхав я багато країв. Тепер у місті живу. Та враз я згадав хлоп’ячі забави на батьківському подвір’ї. Почув трав’яний дух лук, де в’єгься моя Рось. Задзвеніли солов’ї, кропив’янки, заворкотіти голуб’ята. 3апахли у рідному саду ряст, рум’янок і м’ята. Ледве заходжу, було, хлоп’ям до саду, відчуваю, як вільно дихати. А там ластів’я озветься, защебече, ніби щось промовляє. А із сусіднього саду вітається дід Лук’ян. Яхочу додому. У батьків сад.

**Чай з журавлиною**

Кисла й дуже корисна для здоров’я ягода журавлина росте на болотах. Збирають її пізно восени. Але найкраща, солодка журавлина буває навесні, коливона пролежить зиму під снігом. Весняну червону журавлину парять у горщиках і п’ють з нею чай. Цей кислуватий напій дуже гарний в спекотні дні. А який чудовий кисіль буває із солодкої журавлини! А ще журавлину вважають ліками від усіх хвороб.

**Калина**

В усі пори року калина красива і корисна. Плоди калини червоного кольору, смачні і соковиті. З калини готують різні страви. Вона відома в народній медицині. Настоєм плодів, квітів, листків калини полощуть горло при ангіні, промивають рани, лікують простудний кашель.

**Кульбаба**

Кульбаба – лікарськарослина. Напій з квіток п’ють при багатьох хворобах. Молочним соком закапують очі при запаленні. Листки кульбаби містять вітаміни, солі заліза, кальцію і фосфору. Відвари листя використовують як вітамінний засіб при порушенні обміну речовин. Свіжі листки кульбаби після намочування в солоній воді придатні для приготування салатів.

**Шипшина**

Чи бачив ти великий кущ у лісі? Він вкритий яскравими квітами. Восени на ньому дозрівають червоні плоди. На гілках куща гострі шпичаки. Це шипшина. Вона – рідна сестра садової троянди. Троянда стала красунею в руках людини. Але і шипшину люди люблять. Квіти її духмяні, плоди корисні.

**Рослини – друзі і вороги**

Рослини бувають отруйними й цілющими.

Смер­тельне отруєння можуть викликати блекота чорна, дурман звичайний, цикута отруйна, вовчі ягоди, чемериця Лобелієва, вороняче око чотирилисте.

Ці рослини не можна їсти. Про них по­трібно знати й чітко їх розпізнавати. Але є такі рос­лини які можна використати для лікування захворю­вань. Вам, напевно, відомі ромашка, деревій, калина, материнка, подорожник, кульбаба тощо. Ці рослини називаються лікарськими.

**Йод**

Родина водоростей дуже велика. Вона нараховує багато видів. Водорості дуже різноманітні: бурі, червоні, зелені, руді. Це – корисні рослини. З них виготовляють ліки, серед них і йод. Він використовується в медицині для знезараження ран.

**Купання**

У спекотний літній день часто виникає бажання скупатися, попла­вати в чистій прохолодній воді. Але при цьому слід пам’ятати основні правила поведінки на воді.

Перше купання слід починати в безвітряну сонячну погоду, коли вода вже достатньо прогрілася.

Купатися рекомендується лише в безпечних, спеціально відведених для цього місцях. Не слід купатися наодинці, бо, у разі біди, ніхто не надасть допомогу.

Купання в заборонених місцях може стати причиною нещастя.

**Пожежа**

Якщо ви помітили пожежу, не­обхідно сповістити про це дорослих. Або викликати пожежників, зателе­фонувавши за номером 01. Треба чіт­ко сказати що горить, адресу, за якою сталася пожежа, своє прізвище.

Вогонь — це велика руйнівна сила. Часто пожежі виникають вна­слідок пустощів дітей із сірниками. Від вогню можуть загинути не тіль­ки винуватці пожежі, а й пожеж­ники, які самовіддано борються зі стихією, добровільні сміливці, які приходять на допомогу в біді, ви­падкові люди.

**Сірники — не іграшка**

Якось маленька Оленка взяла сірники та й запалила. А в цей час її покликав брат Василько. Дівчинка кинула сірники на підлогу й побі­гла до нього. Вогонь розгорівся. Це побачив Василько й зателефонував за номером 101.

Через кілька хвилин приїхали пожежники й загасили пожежу.

Діти, запам’ятайте, що гратися сірниками — небезпечно для ва­шого життя.

**Щоб не сталося біди**

Суворо забороняється розпалю­вати вогонь і навіть запалювати сір­ники на полях у період дозрівання хлібів, збирання врожаю. У цей час полум’я поширюється дуже швид­ко, і загасити його важко.

Небезпечно розводити багаття на луках, де завжди є суха трава, стоять копиці сіна, що можуть зго­ріти за кілька хвилин.

**Палити чи не палити?**

У тютюновому диму, крім нікотину, міститься близь­ко 200 речовин, надзвичайно шкідливих для організму, зокрема чадний газ, синильна кислота, бензол, сажа.

Легені людини, котра палить десь одну пачку сигарет на день, протягом року одержує 1 л дьогтю. Якщо людина палить 1 пачку сигарет за один день ціною 10 гривень, то за рік вона перетворює на дим 3550 гривень.

**Допомога при укусах тварин**

Небезпечні укуси диких звірів. Хижі тварини, коли хворіють на сказ, стають дуже неспокійними, кида­ються на людей. Тому при укусі диких тварин треба продезинфікувати ушкоджене місце й одразу зверну­тися до лікаря.

Укуси комах можуть виявитися небезпеч­ними, оскільки серед них багато отруйних. Особливо небезпечними є укуси ос і бджіл в губи, піднебіння, язик. Місце укусу починає пекти, з’являється почер­воніння, припухлість.

**Правила безпечної поведінки**

Школа – місце, де ти проводиш багато часу, навчаєшся і відпочива­єш. Тому гарно запам’ятай правила безпеки для учнів. Щоб уникнути травматизму, на перервах не бігай, не галасуй, не бийся, не штовхайся, не став підніжки. Заборонено при­носити до школи небезпечні пред­мети та речовини.

Не бігай по сходах, не влашто­вуй на них забав. Забороняється відчиняти вікна і сідати на підві­коння, висовуватися з відчинених вікон.

Пам’ятай, що життя і здоров’я людини – найвища цінність.

**Правила безпечної поведінки**

Запам’ятай правила безпечної поведінки в школі. Щоб уникнути травматизму, на перервах не бігай, не галасуй, не бийся, не штовхай­ся, не став підніжки.

Не бігай по сходах, не влашто­вуй на них забав. Заборонено під­ходити до відчинених вікон.

Пам’ятай, що життя і здоров’я людини – найвища цінність.

##### **Світлофор**

Діти пішли на прогулянку. На перехресті – світлофор. Горить червоне світло. Діти зупинилися. Чекають зеленого світла. А машини мчать одна за одною. Посеред вулиці стоїть регулювальник. Глянув на дітей. Підняв жезл. Зупинилися машини. Погасло червоне світло, засвітилося жовте, а потім зелене. Можна переходити вулицю.

**Обмороження**

Коли надворі морозно, можна обморозити шкіру обличчя, вуха, пальці рук і ніг. Обморожене місце біліє, стає нечутливим. Його негайно треба розтерти м`якою тканиною або руками, змоченими спиртом. Так в обмороженому місці відновлюємо кровообіг. Ні в якому разі не можна розтирати снігом! Обморожені пальці рук і ніг опускають у воду кімнатної температури.

Постраждалого треба напоїти гарячим чаєм або молоком, нагодувати.

**Дотримуйся режиму дня**

Увечері я зачитався книжкою. І раптом мої очі почали злипатися, мов у них піску насипали. Я подивився на годинник. Його стрілка наблизилася до цифри 9. В цей час я зазвичай лягаю спати. І мій мозок нагадував мені про це.

Якщо я суворо дотримуватимусь режиму дня, моєму організму буде легко працювати. А я почуватиму себе здоровим і бадьорим.

**Списування**

**Карієс. Зубний наліт**

Зубний наліт - м`який, липкий, майже невидимий шар, що постійно формується на зубах і є в роті будь-якої людини.

Зубний наліт містить мільярди бактерій, що є причиною карієсу і хвороби ясен.

Кожен раз, коли ми їмо страви, що містять цукор, проходить хімічна реакція. Бактерії в зубному нальоті використовують цукор для того, щоб виробити кислоту, яка і атакує зубну емаль

Найважливішим фактором у боротьбі проти карієсу є чищення зубів за допомогою зубної пасти з фтором.

Зубний наліт легко усувається при правильному чищенні зубів, проте має тенденцію залишатися у щілинах між зубами.

**Стадії розвитку карієсу**

Коли кислота атакує зубну емаль, вона розчиняє тверді мінерали, що прикривають зубну поверхню, особливо у місцях поміж зубами, що складно почистити.

Спочатку процес є оберненим. Зменшення кількості цукру, що споживається і використання зубної пасти з фтором допоможе зупинити початок карієсу.

За допомогою фтору емаль підсилюватиметься, що також допоможе тому, щоб втрачені мінерали поволі замінитися мінералами, які знаходяться у слині.

Однак, якщо рівень кислоти у зубній емалі залишається високим, ділянка з пом`якшеною емаллю незабаром перетворюється у порожнину. Ця стадія вже необернена. З того моменту, як порушений захисний зовнішній шар емалі, швидкість розповсюдження карієсу збільшується.

Порожнина поглиблюється до дентина і після цього до м`якої тканини пульпи , дозволяючи бактеріям розмножуватись, викликаючи гниття. Після проникнення бактерій всередину, вони швидко руйнують нерви і кровоності судини, призводячи до болісного кінця процесу, якому можна було запобігти.

**Цукор і карієс зубів**

Цукор є основною причиною карієсу. Проводилися досліди – добровольці припинили чистити зуби і через кожні дві години полоскали зуби солодким розчином – розмягчення емалі проходило протягом трьох тижнів.

Хоча кількість цукру, що споживається, є важливою і повинна бути зменшена, саме частота споживання цукру є основною причиною пошкодження зубів.

Саме тому їжа та напої, що містять багато цукру і споживаються дітьми між прийманням їжі, створюють реальні проблеми для зубів.

Постійне прийняття їжі на протягом дня підтримує рівень кислоти в роті весь час високим, дозволяючи бактеріям здійснювати постійну атаку.

Пакет солодощів, що з`їдається поступово протягом дня, в дійсності завдає набагато більше шкоди, ніж його споживання за один прийом.

Найкращий час для споживання солодкої їжі і солодких напоїв протягом основних прийомів їжі.

**Прихований цукор**

На практиці неможливо цілком виключити цукор із харчування дітей. Проте гарною ідеєю є їх ознайомлення з тим, як багато цукру вони у дійсності їдять і як ця кількість може бути зменшена.

Основними винуватцями є тістечка, торти, бісквіти, безалкогольні напої і солодощі, що споживаються між споживаннями їжі.

Багато продуктів харчування, що законсервовані або пройшли переробку, містять напрочуд велику кількість прихованого цукру, над чим ми звичайно не замислюємося.

**Природний захист**

Кожного разу, коли ми приймаємо солодку їжу чи солодкі напої, бактерії в зубному нальоті використовують цукор для того, щоб виробити кислоту, яка після цього атакує зуби.Зуби, проте, мають природний захист. Слина, що виробляється залозами в роті, розчинює і нейтралізує кислоту, змиваючи її з зубів.

Слина також допомагає відновлювати пошкодження, завдані раніше. Вона поступово відкладає мінерали, такі як кальцій, фосфат і фтор, що підсилює і захищає зуби.

Проблеми виникають, коли слина просто подавлюється кількістю кислоти у роті. Продукти харчування і напої, що містять цукор, весь час підтримують рівень кислоти високим і механізм природного захисту організму не спрацьовує.

Рішення цієї проблеми – заохочувати дітей зменшити кількість цукру, що вони споживають під час їжі чи пиття, і таким чином підтримувати низький рівень кислоти в роті і дозволяти слині робити свою роботу.

**Здорова їжа для здорових зубів**

Збалансоване харчування, при якому споживається мало цукру забезпечить вам всі вітаміни і мінерали, необхідні для здорових зубів.

Молоко, сир і зелені овочі містять кальцій, що допомагає зубам рости сильними і здоровими.

Фтор потрібен для жорсткого емалевого покриття, що оберігає кожен зуб. Фтор можна інколи виявити у водопровідній воді, він знайдений у більшості видів риб і у чаї.

**Поради лікаря**

Якщо, наприклад, страждає опорно-руховий апарат, слід чітко дозувати фізичні навантаження, якщо шлунково-кишковий тракт, дитина повинна знати, що їй можна їсти, а від чого варто утриматися . Діти з поганим зором мають пам`ятати, що стрибки і певні види спорту їм протипоказані.

Треба берегти хребет і пам`ятати, що він розвивається до двадцяти одного року, а весь організм у цілому – до двадцяти восьми років. Особливої уваги вимагає профілактика сколіозу, адже його може спричинити незручне довготривале сидіння в одній позі під час занять.

На сколіоз страждає п`ять відсотків дітей у світі, тобто кожний двадцятий. Щоб не було сколіозу і проблем із зором, дітей треба періодично пересаджувати – справа наліво, зліва направо. Особлива увага має бути приділена освітленню шкільного приміщення, а також його вентиляції, бо протяги загрожують різними хворобами.

**Стрес**

Життя дуже часто складається зі стресових ситуацій. Звідки вони беруться? Кожна людина щось планує, формує для себе певне завдання і передбачає кінцевий результат. Якщо цей кінцевий результат не збігається із задумом, то виникає стрес. А стрес як проходить?

Для нього є два виходи, - коли людина може керувати своїми, частіше негативними, емоціями і коли вона не владна над своїм організмом. Тобто людина в стресовій ситуації зовні зберігає спокій, начебто врівноважена і може навіть керувати мімікою, мовою, слізьми чи диханням, але ніколи і ні за яких обставин вона не зможе управляти серцебиттям.

**Залежність стресу і хвороби**

Якщо людина у стресовій ситуації не змінила виразу обличчя, не підвищила голосу, не заплакала, але в цей час у неї сильно билося серце, підвищувався тонус судин, то рано чи пізно (якщо не відбуватиметься регулярно), вона захворіє на виразку. Але, на щастя більшість людей навпаки, при стресі плачуть, сміються, кричать, тобто випускають свої емоції назовні і тим самим захищають свій організм. Ось на такому балансуванні все в організмі й побудовано. Тому не можна довго тримати в собі емоції, бо людина, яка тримає все в собі, може отримати раптовий напад серця або захворіти на іншу хворобу – треба вміти керувати почуттями.

**Рослини-цілителі**

Тисячу літ тому патріарх медицини Авіценна заповідав своїм учням: «Три знаряддя є у лікаря – слово, рослина, ніж». Перефразовуючи ці слова, можна сказати, що немає рослини, яка не була б лікарською, і немає такої хвороби, яку не можна було б вилікувати рослиною. Звертаючись до багатющих набутків народної медицини, ми здебільшого використовуємо дикорослі рослини. Поміж тим незвичайні цілющі властивості мають і культурні представники зеленого світу – усім нам відомі овочі, фрукти та ягоди.

**Цілюща капуста**

Капуста… Ця городня культура багата на вітаміни, містить у своєму складі йод, фтор, залізо, магній, калій, кальцій та інші елементи. На плантаціях білокачанної, як у сосновому лісі чи горіховому гаю, дихається вільно і легко – капуста виділяє фітонциди, особливі легкі речовини, що вбивають хвороботворні мікроби. Застосовується від кашлю та цукрового діабету.

У вас порушений кровообіг, вам загрожує інфаркт міокарда, ви сліпнете… Споживайте моркву! Збереженню гостроти зору сприяють також дині та гарбузи. Ці овочі використовуються при недокрів`ї, порушеному обміні речовин та для лікування ендокринних залоз.

**Плоди саду**

Чудовими зцілителями є і плоди саду. Багатьох людей, наприклад, діймає повнота. Вони змушені вдаватися до дієти, голодувати. Поміж тим варто до свого щоденного меню ввести аґрус (натуральні ягоди, джеми, варення) і від ожиріння можна себе убезпечити.

Дехто уникає груш, боячись розладу шлунку. Тим часом відвар цих солодких плодів ліквідовує кашель. При серцево–судинних захворюваннях лікарі рекомендують вживати персики і суниці. Абрикоси посилюють зір. Виноград, вишні, сливи зміцнюють організм, славляться як протизапальні засоби. У яблуках багато заліза, фосфору та інших цінних речовин, необхідних для організму. Ці найпоширеніші плоди медики рекомендують вживати при захворюваннях кровоносної системи й організмів виділення. Яблуками лікують також гіпертонію, знижують кров`яний тиск.

**Негативний вплив куріння**

Тютюновий дим містить багато шкідливих речовин, які отруюють людину. Під впливом диму у курців жовтіють зуби, змінюється голос. Вони часто кашляють, у них збільшується виділення слини. У накурених кімнатах діти сплять дуже неспокійно. Вони стають млявими, дратівливими, втрачають апетит.

Та найголовнішим є те, що курець стає залежним від тютюнокуріння. Це змушує школярів на перервах стрімголов мчати «на перекур», щоб затягтися черговою дозою отрути. Бажання курити свідчить, що вже сформувалася шкідлива звичка. Ця шкідлива звичка шкодить здоров`ю, затримує фізичний і психічний розвиток дитини.

**Вплив алкоголю на дітей**

Алкоголь негативно впливає на дітей і підлітків, гальмує їхній ріст і розвиток. Дитина, яка випила навіть пива, не контролює свої дії. Згодом вона відчуває погіршення самопочуття, головний біль, нудоту. При вживанні алкогольних напоїв у дитини погіршується самопочуття, пам`ять, характер, вона не може зосередитися, не здатна виконувати точні дії, не може добре вчитися. Та це стає неважливим, бо їх найкраще в компанії дітей, які прогулюють уроки, погано вчаться, не слухають батьків і вчителів. Дуже швидко діти стають залежними від алкоголю.

**Вплив наркотичних речовин**

Ще страшніше впливають на дітей наркотичні речовини, які швидко руйнують здоров`я. Під впливом наркотиків знищується неповторна особистість: людина не контролює свої емоції, втрачає волю.

Діти дуже вразливі щодо дії наркотичних речовин : навіть після одноразового їх вживання може виникнути непереборна залежність від отрути. Тому слід бути дуже обережним у різних компаніях, на вулиці, з незнайомцями.

**Пам`ятай,** що твоє здоров`я – найголовніше! Ти маєш протистояти пропозиціям щодо куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин! Шкідливі звички тобі не потрібні!

**Захист організму від переохолодження**

Як ти розумієш народну мудрість: готуй сани влітку, а воза – взимку?

Так само до зимового відпочинку про зимовий одяг, взуття і спорядження. Звичайно, це ти робитимеш разом із старшими членами родини.

Верхній одяг має бути зручним, щоб не заважав рухатися, добре захищав від вітру, морозу, опадів. Білизна має бути з натуральних тканин.

Але надто утеплюватися – шкідливо. Покатаєшся трохи чи пограєшся, - відразу спітнієш. Так можна змерзнути. Іноді навіть простудитися і захворіти.

**Сила і здоров’я**

Фізично розвинена людина завжди бадьора і життєрадісна. Сила і здоров’я – запорука доброго навчання і праці.

Щоб бути здоровим, сильним, витривалим, необхідно регулярно займатися спортом, фізкультурою. А це означає – систематично виконувати фізичны вправи, загартовувати свій організм, розумно використовувати сонце, воду, повітря.

Насамперед, треба щодня робити ранкову гімнастику, старанно виконувати вправи на уроках фізкультури, відвідувати спортивні секції, брати участь у спортивних змаганнях. У вільний від навчання час слід гратися з товаришами у рухливі ігри.

Цікаво і корисно для здоров’я можна провести канікули: влітку побувати на екскурсіях і в походах, взимку – кататися на лижах, ковзанах, грати у “сніжки”.

# **Загартовуйте... імунітет**

Виявляється, імунітет теж треба загартовувати. Але не телесеріалами і комп’ютерними іграми. Від них голова не просто болить, а тріщить, очі ж стають червоними, як у вампіра. Загартовувати треба іграми на свіжому повітрі. Вчені запевняють, що діти, які щодня кілька годин перебувають на свіжому повітрі, мають міцний імунітет, тобто менше хворіють. А все тому, що на повітрі в організм потрапляє багато бактерій разом із пилком рослин. І тому вже з дитинства імунна система загатовується і готова до зустрічі з бактеріями, може протистояти їм.Лише треба не забувати після прогулянки гарно вимити руки з милом.

**Будь здоровий!**

Саме так говорять людині, яка чхнула. А знаєш, що таке чхання? Це просто раптовий сильний видих.

Чхання спричиняє не лише застуда. Найчастіше його причиною є просто пил, шерсть домашніх тварин чи пилок рослин. Наш організм позбувається цих «незваних гостей», сильно видихаючи повітря носом. Під час чхання вилітає ціла злива капельок вологи (аж до п'яти тисяч). Вони летять зі швидкістю 160 кілометрів на годину (не кожен автомобіль зможе їх наздогнати!) на три з половиною метри! Усе це ми знаємо завдяки науковцям. А в далекі часи вважалося, що, чхаючи, людина слабшає. І тоді до її тіла влітають злі духи. А от бажати «будь здоровий» тому, хто чхнув, почали ще в Древній Греції. Про це навіnь згадується у відомій на весь світ поемі Гомера «Одісея».

**Загартовування**

Загартовування має велике значення для зміцнення здоров’я. Насамперед, треба дотримуватися режиму дня, регулярно провітрювати кімнату, робити ранкову гімнастику.

Для загартовування необхідне сонце, повітря і вода. Найкраще починати загартовування з обтирання ледь теплою водою. Через кожних три дні знижувати температуру води на один градус і довести до плюс п’ятнадцяти градусів. Згодом можна перейти до обливання холодною водою.

Для здоров’я і загартовування корисно ходити босоніж по землі, воді, росі, свіжому снігу.

Перебування на сонці також сприяє загартовуванню, але слід дотримуватись деяких правил. Слід починати з п’яти хвилин, поступово збільшуючи час. Лягати на сонці треба так, щоб голова була трохи вища ніг. Голову треба захищати панамою або хустиною. Не можна засмагати відразу після прийняття їжі. Краще засмагати зранку і ввечері.

**Папуги лікують від заїкання?**

У багатьох із вас вдома є хвилясті папужки. Всі знають, що вони після тривалих тренувань можуть навчитися повторювати слова і навіть цілі речення. Найбільше слів – 1728 – знав хвилястий папужка Пак із США. Нині найрозумнішим вважають сірого жако Алекса, який називає понад 325 предметів і 7 квітів. А папуга на ім’я Смадж зумів зняти 10 ключів із брелока. За такі досягнення вони занесені до Книги рекордів Гіннеса.

Австралійські логопеди (вони допомагають позбутися вад мовлення) використовують хвилястих папужок для лікування дітей, які заїкаються. Спілкуючись із птахами, дівчатка й хлопчики позбуваються цієї прикрості.

**Туберкульоз**

Туберкульоз – небезпечна ін­фекційна хвороба, яку викликають бактерії туберкульозу. Основним джерелом інфекції є хвора людина. Зараження туберкульозом відбува­ється через вдихання запорошено­го повітря.

Уникайте присутності людей, які чхають, кашляють, мають не­здоровий зовнішній вигляд.

Якщо у вас постійний кашель, підвищена температура й піт вно­чі упродовж трьох тижнів, обов’яз­ково зверніться за обстеженням до медичної установи.

Для своєчасного виявлення хво­роби дітям до 14 років проводять щорічно пробу Манту.

Ведіть здоровий спосіб життя, зміцнюйте свій імунітет, дотримуй­тесь гігієнічних правил.

**Туберкульоз**

Збудник туберкульозу – туберкульозна паличка – най­частіше вражає легені. Вона може перебувати у повітрі, краплинках харкотиння, на посуді, одязі, рушниках та інших предметах.

Туберкульоз руйнує тканини легень, що може призвес­ти до смерті людини.

Запобіганню захворювання сприяє чистота житлових будинків, на вулицях міст, у громадських приміщеннях. Велике значення для очищення повітря в населених пунктах мають зелені насадження.

Дотримуйтесь правил особистої гігієни. Не ухиляйтеся від диспансерного обстеження. Підвищуйте опір організму до інфекційних хвороб за допомогою загартування, фізкультури, вітамінного харчу­вання.

**Працелюби живуть довше**

В американських фільмах про багатіїв показують, що ті нічого не роблять, а тільки розважаються. Але заздрити їм не варто. Бо спеціалісти Всесвітньої організації охорони здоров’я стверджують, що той , хто любить трудитися, довше живе здоровим. Вони обстежили жителів 191 країни. Найдовше залишаються здоровими японці. У всьому світі їх знають як невгамовних працелюбів. Американці ж у цьому списку посідають лише 24 місце. Саме час підійти до мами й сказати, що ти вимиєш підлогу чи випрасуєш білизну. Зберігай своє здоров’я!

**Зубний ...не порошок! Шоколад!**

Зуби чистять навіть крокодили. Що­правда, не щітками. Допомагають їм дрібненькі нільські пташки чибіси.

У людей історія «зубочищення» складніша. У давнину люди користувалися золою, порошком, натертим із каменю. І навіть... товченим склом. Ото задоволення!..

Триста років тому вчений Левенгук, винахідник мікроскопа, перший побачив, скільки «звірят» кублиться на зубах. «Зві­рят» (так Левенгук називав мікроби) він вигадав знищувати сіллю. Теж несолод­ко. Тому згодом перейшли на товчену крейду.

Аж через сто з гаком років з’явилася зубна щітка із щетини, а з часом – порошок, різноманітні ароматні пасти.

Та вчені не вгавали. В Австралії винайдено оригінальну протеїнову речовину. Додана в напої, різні ласощі, навіть у шоколад, вона добре зберігає зуби.

Почекаємо? Смачнющий «зубний» шо­колад реклами, сподіваємось, не потребу­ватиме.

**Чорнобиль**

У квітні є чорний траурний день. 26 квітня – День Чорнобильської трагедії. У цей день сталася аварія на Чорнобильській атомній станції. Лихо чорним крилом накрило українську землю. Маленькі невидимі радіонукліди забруднили, зробили непридатними для життя поля, луки, ліси, річки, села й міста.

Величезну територію було обгороджено колючим дротом, а людей переселено в інші місця. То – зона, там радіація таїть невиліковні хвороби. Проте ніхто не знає, де насправді кінчається небезпечна зона. Смертельно небезпечні невидимки можуть мандрувати за сотні кілометрів від Чорнобиля і відібрати у людини найдорожче – здоров’я.

**Овочі - джерело здоров'я та краси**

Люди постійно прагнуть бути здоровими та красивими. Але не всі роблять правильні кроки на шляху до цього. Перш за все, необхідно звернути увагу на своє харчування. Їжа, яку ви вживаєте, має бути насичена вітамінами та іншими корисними речовинами. А де їх найбільше? Звичайно, у овочах.

Овочі - це невичерпне джерело вітамінів та вуглеводів, що нормалізують обмінні процеси в організмі. Приготуйте собі овочевий салат – і ви отримаєте запас вітамінів, необхідний для забезпечення організму важливими елементами, що підтримують його в тонусі.

**Культура харчування**

Необхідно старанно пережовувати їжу. «Чим довше жуєш, тим довше живеш», – вчить на­родна мудрість. Під час їжі не можна читати, говорити, смі­ятись. Вечеряти потрібно не пізніше, ніж за 2 годи­ни до сну. Не їж перед сном. Переповнений шлунок заважає нормальній роботі серця та легенів. На вечерю не їж багату на білки їжу. Вона стає причиною неспокійного сну. «Солодко їсться, та погано спиться», – гово­рить народна мудрість.

Недоїдання та переїдання шкідливі для здо­ров’я.

**Правила харчування**

Здоров’я залежить від того, як швидко і часто ви їсте, наскільки ретельно пережовуєте їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно знати і викону­вати правила харчування.

Не переїдай – це шкідливо. Переїдання призво­дить до поганого травлення їжі, перевантаження ор­ганізму. Неперетравлена їжа з’їдає того, хто її з’їв. Тому з-за столу треба вставати без відчуття важ­кості в шлунку і з легким відчуттям голоду.

Недоїдання також небезпечне для організму, оскільки він не отримує необхідних поживних ре­човин.

Харчування повинно бути повноцінним. Спожи­вай корисну та різноманітну їжу. Раціонально вживай солодощі та борошняні вироби. Щоденно їж свіжі або свіжоморожені овочі, фрук­ти, ягоди, салати.

**Жири**

Жири – концентроване джерело енергії. Вони входять до складу клітин організму, сприяють засво­єнню вітамінів.

Вони є в продуктах тваринного походження. Це – сало, смалець, вершкове масло, сметана, молоко, сир, яєчні жовтки. Особливо корисні жири молочних продуктів, яєчні жовтки. Є вони і в продуктах рос­линного походження, в олії, горіхах, соняшниковому, гарбузовому та іншому насінні. Рослинні жири слід вживати щодня. За добу тобі слід споживати 75 г різ­номанітних жирів.

**Мінеральні речовини**

Мінеральні речовини необхідні в до­статній кількості для будови, розвитку, нормального функціонування кісток, зубів, крові, м’язів.

Мінеральних речовин є багато в молоці й молоч­них продуктах, рибі і продуктах моря, зелених ово­чах, зернових, фруктах.

Мінеральні речовини – це сполуки хімічних елементів, з яких побудоване все у природі. Тобі життєво необхідні елементи, адже ти – частина усі­єї природи. Деяких елементів потрібно багато – це макроелементи. Деякі справляються з роботою у малій кількості. Це – мікроелементи.

За добу можна вживати не більше ніж 8-10 г ку­хонної солі.

Важливу роль в організмі дитини відіграють мі­кроелементи цинк, мідь, марганець, кобальт, фтор, йод.

**Цілюща сила Іванових трав**

На свято Купала, в день літнього сонцестояння, велику силу мають вогонь і вода, а ще більшу - дерева, зілля, трава. За народними повір’ями саме цієї чарівної ночі розквітає раз на рік диво-квіткою папороть, і можна знайти таємничу розрив-траву, що на скарби вказує. А інші трави: материнка, звіробой, ромашка, подорожник, трава суниці – о цій порі дійсно найбільшу силу мають. Повсюду по Україні рекомендувалось збирати рослини на святого Купала. Їх називали в народі “іванівськими травами”.

**Чебрець**

У соснових лісах, на піщаних місцях майже по всій Україні розселився чебрець. Це – приземкувата рослина. Від повзучого стебла піднімаються тоненькі пагони. Вони густо вкриті дрібним листячком. А на верхівках пагонів розгорнулися ніжні суцвіття. Голівки їх складаються з багатьох дрібних квіток.

Здавна чебрець високо цінуювали як лікарську рослину. А ще закладали в діжки під час соління овочів, приправляли різні страви. Ароматну олію чебрецю включають до складу кращих зубних паст.

І в народних піснях не обійшли духмяний чебрець.

**Цілющий чай**

Хочете почастувати своїх близьких та друзів незвичайним чаєм? Для цього можна використати свіжі і висушені квіті, листя, корінці. Сушити їх необхідно в затінку. Зберігати найкраще в паперових пакетах чи картонних ящичках. Можна добавляти в чай листя яблуні, вишні, чорної смородини, ожини, малини, пелюстки троянди. Змішують чай і з травами – м’ятою, звіробоєм, чебрецем. Свіжий лісовий аромат нададуть чаю соснова та ялинова глиця.

**Липовий цвіт**

Зацвіла липа. Навкруги розливаються чудові пахощі. Теплого погожого дня в кронах лип клопочуться бджоли. З раннього ранку до пізнього вечора чути їх безперервне гудіння. Мине два тижні. Бджолині комори наповняться духмяним медом. А потім він прийде до нас на стіл – прозорий, золотий, тягучий. Квіти липи цілющі. Липовий чай п’ють при застуді.

Ось скільки приємного і корисного дарує нам липа.

**Кленові краплини**

Про те, що березовий сік цілющий, знають навіть зайці й навесні ласують ним. А кленовий сік ви куштували? Він водночас в роті солодить (містить багато сахарози) і додає організмові енергії та сприяє роботі мозку. А ще чудово загоює рани, знеболює забиті місця (гулі), лікує серце, печінку. Пийте його вволю – весняні кашлі-букашлі від вас повтікають.

Та кваптеся: клен віддає свої дорогоцінні краплі скупо. Тільки зійде сніг, розмерзнеться грунт – уже й перестає капати. Але не забувайте про нього. Як розів’ються молоді листочки, рвіть їх до салату, смачний із ними й борщ. Вони допоможуть позбутися небажаного весняного гостя – авітамінозу.

# **Дари лісу**

# Запашний і цілющий чай можна приготувати з листя, квітів та інших частин суниці, чорниці, чебрецю, малини, ожини, м’яти, іван-чаю, смородини, горобини, глоду, липи. Справжніми лісовими ласощами є березовій сік, горіхи ліщини, різноманітні ягоди. В липні достигають малина, ожина, суниця, чорниця.

# В серпні відходить суниця, але з’являється брусниця, глід, горобина, кизил, шипшина. У вересні та жовтні збирають калину, обліпиху, горобину, шипшину, терен. Від вересня і до квітня наступного року можна збирати журавлину.

**Отруєння грибами**

Підступність отруєння грибами полягає в тому, що перші симптоми проявляються не одразу, а через дея­кий час (так званий прихований період). При отруєнні грибами, а саме блідою поганкою, приміром, це може бути від 8 до 24 годин. Потім раптово починається нудота, блювання, біль у животі, розлад кишківника. З часом симптоми загострюються.

Час тут воістину на вагу життя. Тому, коли вини­кла хоч найменша підозра на отруєння грибами, слід негайно викликати лікаря!

Та поки прибуде медична допомога, потерпілому треба очистити й промити шлунок, дати активоване вугілля.

**Йод**

Існує багато хвороб, які підривають здоров’я людини. Погіршенню здоров’я можна і треба запобігати. Існує багато секретів – корисна їжа. Саме з нею ми отримуємо мінеральні речовини. Серед мінеральних речовин найважливіше місце посідає йод. Йод потрібен для росту, гарної пам’яті людини. Йод міститься (загадати загадки про рибу, горіхи, молоко, яйце). Але не всі ці продукти ви вживаєте завжди. А щоб рости, добре вчитися, йод повинен поступати в ваш організм кожного дня. Є дуже хороше вирішення цієї проблеми. Вживати йодовану сіль, яку можна купити не в аптеках, а в магазинах.

**Щитовидна залоза**

На шиї спереду, по обидві сторони від дихального горла, розпластала свої “крила” щитовидна залоза. Чимось вона нагадує щит, мабуть, тому отримала таку назву. Це дуже важлива залоза вона виробляє гормон тироксин. Коли тироксин попадає в кров, він допомагає перевтіленні їжі в енергію. Від роботи щитовидної залози залежить м’язова діяльність, ріст, температура тіла. Функція щитовидної залози – викид у кров тироксину – гормону, що містить йод. Функції, регульовані цими гормонами, дуже різноманітні.

Нестача йоду може призвести до ряду важких захворювань; таких як алергія, анемія, атеросклероз, безсоння, дряблість шкіри, затримання росту, зоб, ламкість нігтів, нервозність, ожиріння, ослаблення імунітету, рак, серцева аритмія, тахікардія, стомлюваність. Тому дуже важливо, щоб організм не відчував нестачі йоду.Треба вживати морські продукти, фрукти, овочі, в яких міститься йод та йодовану сіль.

**Будь природі другом!**

Людина – частина природи. Пам’ятай: щоб самому бути здоровим, треба піклуватися про здоров’я природи, знати й виконувати її закони. Не­знання їх обернеться бідою. Добре відпочивати в лісі. Але навіть у звичайному лісі, де ти не раз бував, тебе підстерігає безліч небезпек: отруйні рослини, дикі тварини, гроза. Та найбільша небезпека – пожежа. Тому не розводь багаття без дорослих, не грайся з вог­нем.

**Щоб вогонь не став ворогом**

Щоб для нас вогонь був тільки добрим, ми маємо пам’ятати, що з ним жартувати не можна, бо вогонь не пробачає помилок.

Цей традиційний заклик нам доводиться чути з дитинства. Багато хто до нього звик, вважає, що біда може скоїтись з кимось іншим, але тільки не з ним. Але ж пожежі палахкотять... Щороку в Украї­ні виникає більш як 50 тисяч пожеж, збитки від них становлять мільйони гривень, а головне, у вогні ги­нуть тисячі людей. За статистикою, кожна десята пожежа в містах і селах – результат дитячих пустощів з вогнем, кожен десятий із заги­блих – дитина.

Дотримання правил протипожежної безпеки допо­може зберегти житлові будівлі, підприємства, лікарні, школи, твори мистецтва, меблі, книги – все те, що людина створила своєю працею, а головне – здоров’я й життя людей.

**Тексти для переказів**

**Гепатит А**

Гепатит А (хвороба Боткіна) – вірусне інфекційне захворювання. В народі його називають жовтухою. Збудником хвороби є вірус, який вражає печінку. Він дуже стійкий. В залежності від температури навколишнього середовища, може зберігатися від декількох тижнів до кількох років.

Джерелом розповсюдження інфекції є хвора людина, навіть, якщо у неї ще немає зовнішніх проявів хвороби. Інфекція передається через воду, продукти харчування, контакт із хворою людиною.

Найчастіше жовтухою хворіють діти і молодь. Хвороба небезпечна ускладненнями.

Щоб вберегтися від захворювання, пам’ятайте, що жовтуха – хвороба брудних рук. Дотримуйтеся елементарних правил гігієни: мийте руки, фрукти, овочі, не їжте несвіжі продукти, вживайте чисту питну воду. Адже чиста вода – для хвороби біда!

Гострі, кишкові інфекції широко розповсюджені. До них відноситься дизентерія, черевний тиф, сальмонельоз, вірусні гастроентерити, вірусний гепатит А та інші.

Збудниками гострих кишкових інфекцій є різні мікроорганізми.

З їжею та водою мікроби через рот проникають у кишки людини.

При виведенні зорганізму людини мікроорганізми забруднюють харчі, воду, об'єкти зовнішнього середовища (рушники, посуд, іграшки).

Для запобігання кишкових інфекційних захворювань необхідно мити руки з милом перед їжею та після відвідування туалету.

Овочі та фрукти перед вживанням треба старанно помити, а сире молоко і воду –

прокип'ятити.

Школярі! Виконуйте ці поради, щоб запобігти захворюванням на кишкові інфекції.

**Коли кашлі – букашлі не минають швидко**

А вже весна – з дахів вода капле. Але хто думає, що о цій порі кашлі-букашлі швидко минають, той помиляється. Прогятом зими організм ослаб і не має достатньої сили швидко здолати недугу. Тому часто вона переходить у хронічну. Як тільки відчули нездужання, ломоту в суглобах – а це перші ознаки грипу, бронхіту, - негайно попартеся над картоплею. Ваші матусі знають, як це зробити. Але до картоплі додайте жменю ячменю, вівса або жита. Коли мама зніме казанець з вогню, хай сипне туди й трохи перетертих листків м’яти. Накривайтеся ковдрою і дихайте на повні груди.

Після інгаляції (так називається ця процедура) слід випити напар первоцвіту весняного або медунки: одна столова ложка на дві склянки окропу. Пити по півсклянки через годину. Або напар подорожника: чотири столові ложки подрібненої рослини на півтора літри окропу. Кип'ятити на малому вогні 5-7 хвилин, настояти годину. Пити теплим п'ять разів на день по півсклянки.

Коли вже трохи прохололи під ковдрою, одягніть чисту білизну і розітріть груди сукниною, щоб аж шкіра горіла, увітріть у груди козячий, овечий або свинячий жир навпіл з медом та перетертою на порошок живицею. І утепліть їх кролячим смушком.

Бронхіт «боїться» і чорної редьки. У ній треба зробити виємку, покласти в неї три ложки меду, накрити зрізом і поставити в тепле місце на ніч. Наступного дня пийте тричі по ложці – хрипучий «змій» утече.

А запорожці при затяжних кашлях з ложки меду і ложки соснової живиці робили горошини. Висушували їх і клали під язик при кашлі.

Треба запобігати поширенню грипу. Не можна вітатись за руку з хворим. Не пийте із спільної чашки. Частіше мийте руки з милом. Остерігайтесь грипу!

**Їжа – будівельний матеріал організму**

Іжа є будівельним матеріалом. І вона теж неоднако­ва за своїм складом і значенням для організму. До складу продуктів харчування входять білки, жири і вуглеводи.

Білки містяться в м’ясі, рибі, яйцях, молоці, кефірі, ква­солі, горосі. Багаті на жири масло вершкове, рослинні олії. Багаті на вуглеводи мед, цукор, хліб, картопля, рис, манна, вівсяна та інші крупи, фрукти й овочі.

Білки є будівельним матеріалом для організму. З них утворюються нові клітини, і завдяки цьому людина росте.

Жири відновлюють витрати теплової енергії. Вони потрібні для зігрівання організму. Вуглеводи витрачаються для роботи м’язів.

Прості вуглеводи (солодощі) необхідно вживати протягом усього дня й після їжі, запиваючи рідиною (молоком, чаєм, водою). Причому рідини повинно бути в 10-12 разів більше, ніж солодощів.

Не можна вживати у надлишку продукти, багаті на складні вуглеводи (білий хліб, печиво, булки, тор­ти, тістечка).

Захоплення солодощами, особливо якщо людина мало рухається, призводить до ожиріння.

**Березові сльози – березова усмішка**

Сік берези життєдайний для людей, тварин, комах. І хоч багато сказано про березу в літературі, оспівано її у піснях, віршах, казках, все ж знаємо про неї значно менше, ніж знали наші предки. Вони високо цінували її не лише за стрункий стан, довгу косу, а й за цілющі властивості.

Цілющий солодкий сік берези містить у собі цукри, окис кальцію, вітаміни, яблучну кислоту, дубильні речовини і ту весняну прохолодну свіжість, яка живить людину після довгої зими. Готували із соку чудодійні напої та квас – він зберігався до наступної весни (до свіжого соку).

Це не тільки делікатесний напій. Застосовувався він і для лікування запальних процесів суглобів, подагри, каменів у нирках та сечовому міхурі, екземи, лишаїв, фурункулів, цинги та золотухи у дітей.

Для відновлення організму після зимових недуг при ангінах, анеміях, після поранень та для очищення крові, різних висипаннях на шкірі теж пили сік та квас.

Березовий сік був незамінним відхаркувальним засобом, лікував бронхіти, запальні процеси легенів і навіть туберкульоз. Сік берези вживали просто для очищення організму, бо напевне знали, що він виводить з організму шкідливі речовини.

**Гриби**

Дуже тяжко протікає отруєння, викликане неїстів­ними грибами. Найотруйніший з грибів — бліда по­ганка. Токсичні речовини, що містяться в ній, смер­тельно вражають нирки й печінку.

Вирушаючи з кошиком до лісу, не забувайте, що в кожного їстівного гриба є отруйний двійник. Навіть у лисичок, які, здавалось б, ні з чим не сплутаєш. У деякі сезони за посухи, частих вітрів та інших перемін клімату змінює свій вигляд і бліда поганка. Одного такого «перевертня» на цілий кошик достатньо, щоб викликати тяжке отруєння, а токсичність поганки не знижується навіть після інтенсивного кип’ятіння.

Усі, хто любить збирати гриби, повинні дотриму­ватись правила: грибів, яких не знаєте, до кошика не кладіть. Повернувшись із лісу додому, двічі, а то й тричі переберіть вміст кошика.

Перш ніж смажити гриби, їх слід відварити, потім злити воду, і не зайве буде відварити ще раз.

**Будь обережним з вогнем!**

Улітку значно збільшується за­гроза пожеж у лісі, полі, на луках.

Тому не дозволяється розпалю­вати багаття в лісі, коли стоїть суха, спекотна погода. Вогнище розкла­дають не ближче, як за 50 метрів від хвойних дерев. Щоб вогонь не розповсюджувався, місця для ба­гаття розчищають від сухої трави, гілок і обкопують або посипають піском.

Вогнище заливають водою або засипають землею, піском.

Перед тим, як залишити місце відпочинку, слід ще раз уважно пе­ревірити, чи не залишилися тліючі жаринки.

А яку допомогу потрібно надати при уку­сах комах? Необхідно витягти жало й накласти на міс­це укусу холодний компрес. При укусах скорпіонів, павуків у кров може потрапити отрута, яка викли­кає гострий біль, почервоніння, набряк, припухлість. Отрута спричиняє загальне отруєння організму. Воно супроводжується слабкістю, головним болем, іноді не­притомністю.

Якщо з’явилися ознаки отруєння, потрібно випити велику кількість води, звернутися до лікаря.

Лісовий кліщ переносить вірус дуже важкого за­хворювання — кліщового енцефаліту. Повернувшись з лісу, потрібно оглянути свій одяг і шкіру. Якщо кліщ упився в шкіру, треба терміново сказати про це дорослим.

**Фобії**

Слово “фобія “ у перекладі з грецької означає страх. Відомо, що кожна на світі істота чогось чи когось – хай навіть і трішки, – а таки боїться.

Мишка боїться кішки, кішка боїться собаки, собака свого господаря, господар – своєї дружини, а дружина боїться ... мишки.

І це, до речі, нормально. Щоправда, нормально лише в тому випадку, коли цей страх виправданий. Бо є страхи, тобто фобії, ну зовсім дивні. Їх і фобіями важко назвати – так, забобони. Ну, наприклад, та ж чорна кішка. Усі чомусь думають, що коли чорна кішка перебіжить дорогу, то обов’язково трапиться щось погане.

Або коли тьотя Галя перейде дорогу з порожнім відром...Найпоширенішою у

світі фобією, а як на нас, то смішним забобоном, є тріскаідекафобія – боязнь числа 13. У Франції, наприклад, можна найняти професійного “чотирнадцятого гостя”, якщо раптом гостей зібралось 13. В Англії прийнято саджати на 13-й стілець плюшевого ведмедика...

Та є фобії взагалі смішні до сліз. Як-от: ергазіофобія – боязнь роботи, причому будь-якої; кіберфобія – боязнь комп’ютера; фагофобія – боязнь споживання їжі через можливість вдавитися; гнізофобія – боязнь знань...

Отож, друже, вибирай: або ти чогось боїшся, або не боїшся геть нічого! (Як на нас, другий варіант кращий)

У здоровому тілі – здоровий дух

**(українські народні прислів’я про здоров’я)**

**Завдання №1. Допиши прислів`я:**

* Здоров’я – усьому ...
* Найбільше багатство –...
* Держи ноги в теплі, голову в холоді, живіт в голоді – не будеш ...
* Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік ....
* Було б здоров’я – все інше ...
* Здоров’я не купити ...
* Здоровому все ...
* Здоров’я входить золотниками, а ...
* Світ великий – було б ...
* Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши –...
* Бережи одяг доки новий, а здоров’я – доки ...
* Без здоров’я нема ...

*Слова для довідок:* голова, здоров`я, хворіть, на землі, наживемо, ні за які гроші, здорово, виходить пудами, було б здоров`я, плачемо, молодий, щастя.

**Завдання №2. З`єднай прислів`я:**

* Гіркий тому вік, не питай про здоров`я
* Весела думка – а хліб буде
* Як на душі, кому треба лік
* Подивись на вид та й кози скачуть
* Поганому животу й не приймає
* На похиле дерево й пироги вадять
* Гнила дошка цвяха світ не милий
* Як нема сили, то й здоровий дух
* Аби зуби, а половина здоров`я
* В здоровому тілі – так і на тілі

**Завдання №3. Склади прислів`я.**

* за невміння Неохайність гірша.
* У все охайного охайно.
* Не думай бути, а думай бути нарядним охайним.
* Чистота – здоров’я запорука.
* здоровим, не треба бути Щоб бути лінивим.
* Гроші – нічого не загубив, здоров’я загубив – загубив багато загубив.
* Сіре, а миє мило біло.
* Без слабіє сила діла..
* Сила змізерніє без дії швидко.
* Здоровому не потрібний лікар.
* все гірке Хворому.

**Завдання №4. Розшифруй слово в прислів`ї.**

* Хто довго єжу, той довго живе.
* Рікша – дзеркало здоров’я.
* Хворий – куйсялі, а здоровий – бережись.
* Хворому і тезоло ліжко не допоможе.
* В кого болять сокті, той не думає в гості.
* Старому та слабому годи, як ломаму.
* Здоровий, як циганова коняка: день жибіть, а три лежить.
* Розум та здоров’я за все дожчеро.
* Здоров’я і за толозо не купиш.

**Завдання №5. Впиши слово.**

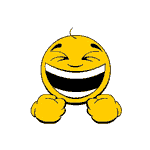
* ................– найкраще багатство.
* Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, а говори – не переговорюйся, то будеш ....................
* Спиться – ..................
* Коли є .................. – не бережемо, а загубили – плачемо.
* Навчися цінувати ..................перш, ніж захворієш.

1. Веселий сміх - це ….................
2. Доки ….................. служить, то людина не тужить.
3. Вартість ….................... знає лише той, хто його втратив.
4. Глянь на вигляд і про ….................... не питай.
5. …....................... злидар щасливіший від хворого багача.
6. …......................... все на здоров'я йде,
7. …......................... більше варте, як багатство.
8. …......................... - найдорожчий скарб.

*Слова для довідок: здоров`я (у різних відмінках).*

**Завдання №6. Утвори слово в прислів`ї за малюнком.**

1.Їржа залізо їсть, а …. - хвороба.



2.…. краще лікує, ніж усі ліки.



3. Хворому і … гіркий.

4... сім хвороб лікує.



1. У … лікуватись - без здоров'я зостатись.



6.Загоїться, поки ... скоїться.

7.... кісток не ломить.



8. Перейшов на ... - пропав навіки!

**Завдання №7. Граматичне завдання. Вкажи частини мови.**

* Хвороба нікого не красить.
* Біль без язика, але каже, де болить.
* Болить бік дев'ятий рік, та й досі до болю не привик!
* Червоне яблучко, та всередині черв'ячок.
* Капуста гарна, та качан гнилий.
* Верба товста, та всередині пуста.
* Великий дуб, та дуплинастий, а маленький - та натоптаний.
* Скрипливе дерево довго живе.
* Скрипливе дерево здорове перестоїть.
* Скрипуче колесо довше ходить.
* Молодість - буйність, а старість - не радість.
* Золотий час - юнацькі літа!
* Проти віку нема ліку.
* Добрі ті зуби, та кисіль їдять!
* Кисіль зубів не псує!
* Не по зубах мені ці горішки!
* Найбільше багатство – це здоров’я.
* Бережи здоров’я під старість.
* Де просто, там живуть років сто.
* Не в міру їсти - здоров’я не проси.
* Після обід полежати часок, то зав’яжеться сала кусок.
* Горе стихає, а здоров’я зникає, і радість минає.

**Завдання №8. Зробити звуко-буквенний аналіз виділених слів.**

* **Хвороба** – як худа худоба.
* Що в кого болить, той про те і **говорить**.
* **Чужий** біль нікому не болить.
* Хвороба, коли не **вморить**, то скривить.
* День **меркне** від ночі, а чоловік від немочі.
* Так болить, що якби не вмів **стогнати**, то вмер би.
* Дорогі ліки помагають не хворому, а **аптекарю**.
* Були б кості, а **м’ясо** буде.
* Коли немає сили, то й світ не **милий**.