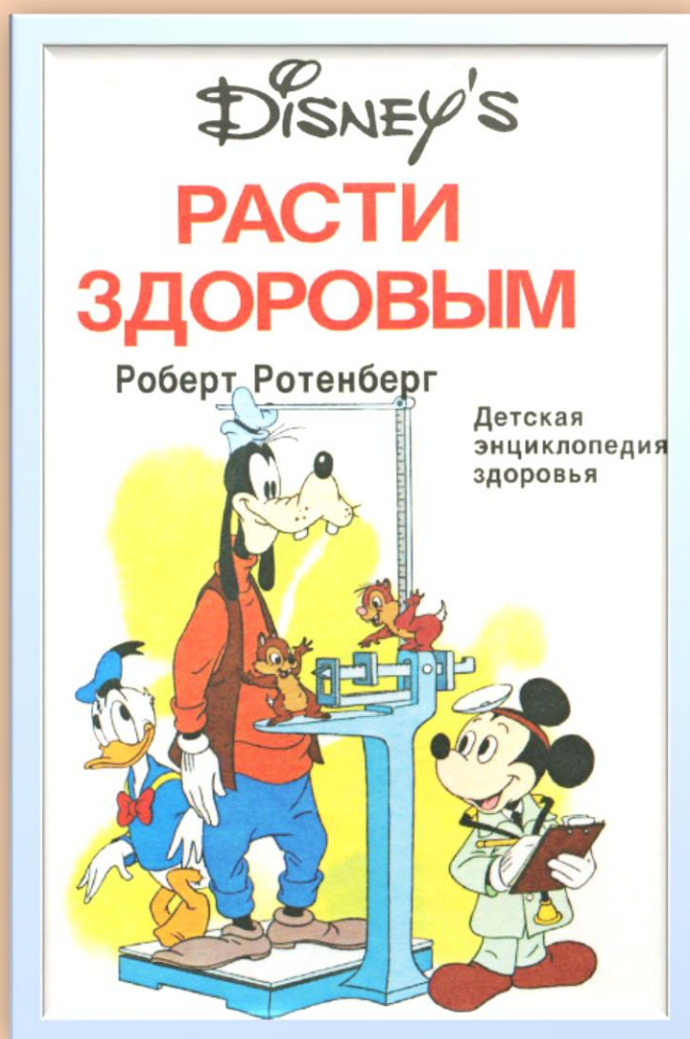


Уважаемые читатели, сегодня мы хотим обратиться к вам с очередной просьбой, беречь свое здоровье, внимательнее относиться к рекомендациям специалистов. В ЦДГБ им. А.С. Пушкина находятся книги по гигиене, адресованные непосредственно детям, потому что очень важно, чтобы ребенок с детства учился заботиться о своем организме.



Вот несколько советов для детей из детской энциклопедии здоровья Роберта Ротенберга «Расти здоровым».



Наши глаза настолько драгоценны, что мы просто обязаны их беречь. Конечно, веки и ресницы, а также прочные кости черепа обеспечивают глазам неплохую защиту, но все же глаза расположены на поверхности черепа, а значит, их легко травмировать или занести в них инфекцию.



Существует немало правил, которым нужно следовать, если хочешь, чтобы глаза были здоровыми. Эти правила должны запомнить все дети.

Когда умываешься утром или перед сном, тщательно промывай веки. И, разумеется, делай это в любое другое время дня, когда чувствуешь,

что на веки попала грязь. Если мы сохраним веки в чистоте, то тем самым предотвратим от воспаления конъюнктиву – оболочку, выстилающую внутреннюю поверхность века и переднюю часть глазного яблока. Кроме того, кто часто промывает веки чистой водой, имеет меньше шансов заболеть блефаритом – так называется воспаление краев век.



Многие дети панически боятся боли и травм, хотя и понимают, что их в жизни не миновать – любой из нас может получить травму и каждому человеку иногда бывает больно.

Иногда чувство страха у детей и взрослых вызвано серьезными причинами. Испуг спасает нас, заставляя убежать подальше от пожара или взрыва. Если бы мы в такие моменты не были испуганы, а спокойно стояли на месте, мы, скорее всего, пострадали бы от взрыва или

получили тяжелые ожоги. Страх вреден только тогда, когда он ничем не оправдан, то есть, когда бояться нечего.



В походах по горам и лесам можно встретить удивительные растения и животных, каких не увидишь в городе.

Детям полезно пожить самостоятельно, вдали от дома и родителей. В детском лагере отдыха ребенок вскоре научится сам делать многое из того, что раньше за него делали родители. Но что еще важнее – в лагере ребенок быстрее учится жить в коллективе.

Как нужно одеваться

Некоторые дети живут в местах с теплым климатом и могут круглый год носить только легкую одежду. Другие живут там, где климат переменчив, и с каждой сменой времен года должны менять одежду на более теплую или более легкую.

Все мамы уделяют большое внимание тому, как одевается их сын или дочка, потому что знают:

если неправильно одеваться, легко схватить грипп или насморк. Ребенок, который перегрелся или переохладился, у которого промокла обувь или одежда, более уязвим для болезнетворных микробов и вирусов.

Когда не знаешь, одеваться ли тебе потеплее или полегче, надевать ли свитер, галоши или резиновые сапоги, лучше всего обратиться за советом к маме. Если на прогулке тебе станет жарко в сви-

Тот, кто ходит в промокнувшей обуви и сырой одежде, более уязвим для болезнетворных вирусов и бактерий.



Прочитав книгу «Расти здоровым», ребенок узнает много для себя нового и полезного. Например, как устроен его организм, как он живет и как работают все органы. Как вести себя в различных ситуациях и разных обстоятельствах, чтобы не навредить своему организму и здоровью. Откуда берутся вредные привычки и как с ними бороться. Автор рассказывает обо всем просто и популярно, так что ребенку совсем не трудно будет понять, о чем он читает. В книге большое количество веселых рисунков и красочных иллюстраций.

