

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.

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 СЛЕЗЫ?

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, обратиться 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!



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.

