





Классная работа

Витамин D

спорт!

молоко
сыр
яйца
сметана
зелень



НАТАЛИЯ
НЕМЦОВА

КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК

Энциклопедия в сказках



Художник Анастасия Зинина

«МАЛЫШ»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК.....	5
ЗАЧЕМ СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ?	7
ВЕЛИКИЙ ЧИХ.....	10
О ЧЁМ ГОВОРЯТ ВОЛОСЫ?.....	13
КОГДА Я ЕМ... ..	16
ЯЗЫК ДО ГОРОДА ДОВЕДЁТ	19
ПУТЕШЕСТВИЕ ЗВУКА	22
КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ?.....	25
СТРАШНАЯ ИСТОРИЯ	28
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ШЕИ?	31
ЧТО СТУЧИТ В ГРУДИ?	35
ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?	38
ЧТО ТАКОЕ БЕРЁЗОВЫЙ СОК?	41
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?	44
ЗАЧЕМ НУЖНЫ МИКРОБЫ?	48
КТО БОЛЬШЕ ВСЕХ ЛЕНИТСЯ?	51
КТО ВЫШЕ ВСЕХ ПРЫГАЕТ?.....	55
ОТКУДА У КОРОВЫ МОЛОКО?	58
МИНИ-КВЕСТ.....	62



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

«Не буду завтракать! Не хочу кашу, чай и сыр!» — подумал Тёма.

— А что ты хочешь? — вдруг услышал он чей-то голос.

— А ты кто? — спросил мальчик.

— Я волшебник и могу исполнить любое твоё желание!

— Хочу целыми днями есть сладкое! — выпалил малыш.

— Хорошо, — согласился волшебник.

Всё вокруг закружилось, и Тёма оказался в сказочной стране. Вместо цветов на клумбах благоухали конфеты, раскрывая яркие обёртки. Вместо птиц на деревьях пели разноцветные пирожные. Вместо травы на газонах росло фруктовое и сливочное мороженое. А вместо воды в фонтанах плескалась газировка.

— Вот здорово! — обрадовался Тёма.

Сам он оказался на высоком троне. Вокруг него стояли подданные.

— Ваше Сладкоежество, повелевайте! — поклонились они.

— Хочу мороженое, пирожное и конфеты! — приказал мальчик.

Слуги принесли ему сладости.

— А сколько можно взять? — спросил сластёна.

— Сколько угодно!

И малыш стал есть пирожные, закусывать конфетами и мороженым.

— Ваше Сладкоежество, не останавливайтесь! — подбадривали подданные.

— Но я больше не могу! Я хочу пить!

Помощники протянули ему лимонад.

— Я пью и никак не могу напиться! — жаловался малыш.

— Конечно, — улыбнулись прислужники. — Эти напитки сделаны для того, чтобы было сладко и пить ещё больше хотелось.

— У меня живот заболел! — вдруг почувствовал Тёма. — И зубы! И горло!

— Ерунда! — воскликнула зубная фея. — Сейчас я вырву твои больные зубы, сделаю укол — и всё пройдёт!

— Не хочу уколы! Не хочу вырывать зубы! — испугался малыш. — Волшебник! Перенеси меня обратно домой!

И только он произнёс это, как оказался в своей кроватке.

— Тёма! — повторила мама. — Пора вставать, умываться, чистить зубы и завтракать.

Мальчик открыл глаза, погладил живот, потрогал зубы, проверил горло — ничего не болело! Он вско-

чил с постели и с радостью побежал делать зарядку, умываться и завтракать.



ОЧЕНЬ важно с утра подкрепиться! После долгого ночного сна нашему организму требуется подзарядка, особенно мозгу. Ведь он не переставал работать. Каша или йогурт — прекрасное начало дня.



ЗАЧЕМ СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ?

Микробы сидели в песочнице и скучали.

— Вот он! — доложил микроб Кокк.

— Кто? — спросила бактерия Элла.

— Мальчик, который никогда не моет руки!

— Я хочу жить в белоснежном замке, а не на грязных руках! — капризно проговорила Элла.

— У меня есть план! Мы проникнем на его ладони, перепрыгнем на хлеб и заберёмся в рот, — ответил Кокк.

— Рот! — воскликнула Элла. — Королевство изобилия! Там много белоснежных замков и вкусной еды!

Мальчик сделал куличик. Микробы спрятались между его пальцев.



— Ты помыл руки? — спросила мама после прогулки.

— Угу, — кивнул малыш.

— Какая прелесть, — воскликнула Эмма, — он обманщик!

— Грязь, лень и обман — наши лучшие друзья! — засмеялся Кокк.

Микробы пробрались в рот. Они выбрали самый большой замок в глубине королевства.

— Если он не будет чистить зубы после еды, нам хватит времени, чтобы разрушить стену и пробраться в крепость! — сказал Кокк.

— Тогда нас будет нелегко выгнать! — грозно добавила Эмма.

И микробы стали стучать и сверлить изо всех сил.

— Сынок, ты почистил зубы? — спросила мама.

— Угу, — опять схитрил мальчик.

Микробы засмеялись. Вход в крепость был готов.

— Мама, у меня болит зуб! — вдруг заплакал малыш.

— Нас обнаружили! — испугалась Элла.

— Он боится врачей и никуда не пойдёт, — спокойно ответил Кокк.

Но в этот раз мама не послушала мальчика и привела к доктору.

— В твой зуб пробрались микробы! — сказал врач-стоматолог. — Сейчас я выгоню их и поставлю пломбу, чтобы они не вернулись.

Заработал пылесос. Загудели машины.



— Спасайся! — крикнул Кокк, схватил Эллу и выпрыгнул изо рта.

— Теперь ты должен защищать зубки с удвоенной силой! — предупредил стоматолог.

— Как?! — спросил малыш.

— Важно чистить зубы и язык, полоскать рот после каждой еды! Умывать лицо и руки!

— Я буду защищать зубы! — пообещал мальчик.

И это была настоящая правда.



КОЖА защищает наш организм от опасных бактерий. Очень важно помогать коже: принимать душ утром и вечером, а также мыть руки перед едой.



ВЕЛИКИЙ ЧИХ

Любопытный комарик опустился на большую гору. У её подножия было два узких хода. Он заглянул в первый и увидел пещеру. Внезапно раздался резкий свист, и неведомая сила затянула малыша внутрь.

Комарик испугался. В подземелье было темно и сыро. У входа росли неведомые деревья без ветвей и листьев. На стволах висели клочья пыли. Вдруг откуда ни возьмись появились стражники.