



# ВВЕДЕНИЕ

Жизнь человека с самого её начала подчинена правилам безопасности. Многие из них были продиктованы необходимостью выжить в любых условиях и возникли ещё в доисторический период, когда люди пытались защититься от диких животных и обуздать природные стихии. С развитием цивилизации окружающий мир стремительно менялся, и сегодня правила безопасности связаны с интенсивным движением различных видов транспорта, развитой сетью коммуникаций, большими скоплениями людей, наличием огромного количества предметов бытовой техники и электроники и многими другими современными реалиями.

Как и во все времена, самая незащищённая часть человечества — это дети. Познавая окружающий мир, они часто попадают в ситуации, представляющие угрозу их здоровью, а иногда даже жизни. Непонимание подстерегающих опасностей, недостаток опыта взаимодействия с людьми, природными стихиями, техникой и многими другими явлениями окружающей реальности делают детей весьма уязвимыми. Порой незнание даже элементарных правил безопасности, например, при катании на тубинге, велосипеде или переходе проезжей части, может привести к беде.

Эта книга — своеобразное пособие по обучению детей основам безопасного поведения в современном мире. Главные герои книги — Паша и Маша, дети примерно того же возраста, что и ваш ребёнок, — на собственном примере доступно объяснят главные правила безопасности, научат правильно действовать при возникновении любой угрозы жизни и здоровью.



# ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Проснувшись утром, Паша и Маша увидели, что за окном идёт дождь, и огорчились: теперь поиграть во дворе с друзьями не получится. Делать нечего — ребятам сегодня придётся сидеть дома. Свой день, как и любой другой, они начали с утренних процедур.



## ЧТО ТАКОЕ УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ?

УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. ЭТО КОМПЛЕКС ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДОЕ УТРО, ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК ПОСЛЕ СНА И ОЩУТИТЬ ПРИЛИВ БОДРОСТИ. ИТАК, ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ НЕОБХОДИМО: УМЫТЬСЯ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ, ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ПРИЧЕСАТЬСЯ, ОДЕТЬСЯ.



## Что такое гигиена?

Гигиеной называют соблюдение человеком правил, которые помогают ему держать свои тело, одежду, обувь, жильё в чистоте. Соблюдать личную гигиену — значит вести здоровый образ жизни. Те, кто заботится о чистоте своего тела и окружающего пространства, хорошо себя чувствуют и редко болеют.

### Для соблюдения правил личной гигиены необходимо:

- **регулярно мыть руки** перед едой, после посещения туалета, вернувшись домой с улицы, поиграв с домашними животными. Необходимо мыть руки с мылом тёплой водой, тщательно промывая участки кожи между пальцами;
- **принимать душ**. На нашем теле живёт множество бактерий. Большинство из них не опасны, с ними легко справляется наш иммунитет. Но когда мы потеем, создаются благоприятные условия для развития болезнетворных бактерий, поэтому нужно смывать с себя пот и грязь. Каждый день следует мыть подмышки, область паха, ноги, а раз в два-три дня — всё тело. Однако слишком частые водные процедуры вредны, поэтому не стоит мыться несколько раз в день без необходимости;
- **чистить зубы два раза в день**. Остатки пищи на зубах вызывают не только запах изо рта, но и болезни зубов, например кариес. Поэтому важно тщательно чистить зубы два раза в день;
- **стричь ногти**. Грязь под ногтями — благоприятная среда для микробов. Поэтому регулярно чисти и коротко стриги ногти.



РАЗ УЖ МЫ НА УЛИЦУ  
НЕ ИДЁМ, Я ВЫТРУ ПЫЛЬ  
И СПРЯЧУ ИГРУШКИ  
В КОРОБКУ. УБИРАТЬ  
У СЕБЯ В КОМНАТЕ — ЭТО  
ТОЖЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА!



ХОРОШО, ТОГДА  
Я ВОЗЬМУ ПЫЛЕСОС.  
А КОГДА ДОЖДЬ  
ЗАКОНЧИТСЯ,  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПРОВЕТРИМ КОМНАТУ!

# КАК СОБЛЮДАЛИ ГИГИЕНУ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА?

О важности личной гигиены для здоровья люди узнали не так давно. На протяжении тысяч лет человек ничего не знал о том, как передаются болезни, что такое вредные микробы и почему важно соблюдать чистоту. Из-за этого нередко возникали эпидемии, когда смертельные болезни поражали целые города и даже страны.

## Древнеримские термы

Несмотря на то, что о важности гигиены люди ещё не знали, несколько тысяч лет назад жители Древнего Рима уже заботились о поддержании чистоты. Собственные ванны были в домах только очень богатых людей, однако для остальных были построены общественные купальни — термы. Там были бассейны с холодной и горячей водой, где люди не только мылись, но и беседовали, обсуждали новости и даже решали важные дела. Также в Риме, столице Римской империи, были открыты общественные туалеты и проведена канализация. Правда, нередко нечистоты из домов выплёскивали прямо на улицу.



## Плохо пахнущее Средневековье

В Средневековье люди меньше заботились о чистоте. Чтобы принять ванну, нужно раздобыть много чистой воды, а ведь далеко не везде есть природные источники. Поэтому в Европе даже богатые люди, которым воду носили слуги, мылись раз в месяц, а то и реже. Бедняки имели возможность помыться всего несколько раз в год. В результате от людей неприятно пахло, поэтому в моду вошли духи. По улицам могли течь нечистоты, которые попадали в реки и озёра. Неудивительно, что люди часто болели, а эпидемии периодически опустошали средневековые города.



## ДОЛОЙ МИКРОБОВ!

СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНО, ОКОЛО ДВУХСОТ ЛЕТ НАЗАД, ЛЮДИ УЗНАЛИ, ЧТО БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЮТ КРОШЕЧНЫЕ ОРГАНИЗМЫ — ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ, А ГРЯЗЬ — БЛАГОПРИЯТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ИХ РАЗМНОЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ЕЁ НУЖНО УДАЛЯТЬ С ТЕЛА. В НАШИ ДНИ ПОСТОЯННО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ СВОЕГО ТЕЛА СТАЛО ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРОЩЕ: ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОМ ДОМЕ ЕСТЬ ВОДОПРОВОД, А ВОДУ ОЧИЩАЮТ ОТ ПРИМЕСЕЙ И ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ ВОДООЧИСТНЫХ СТАНЦИЯХ.



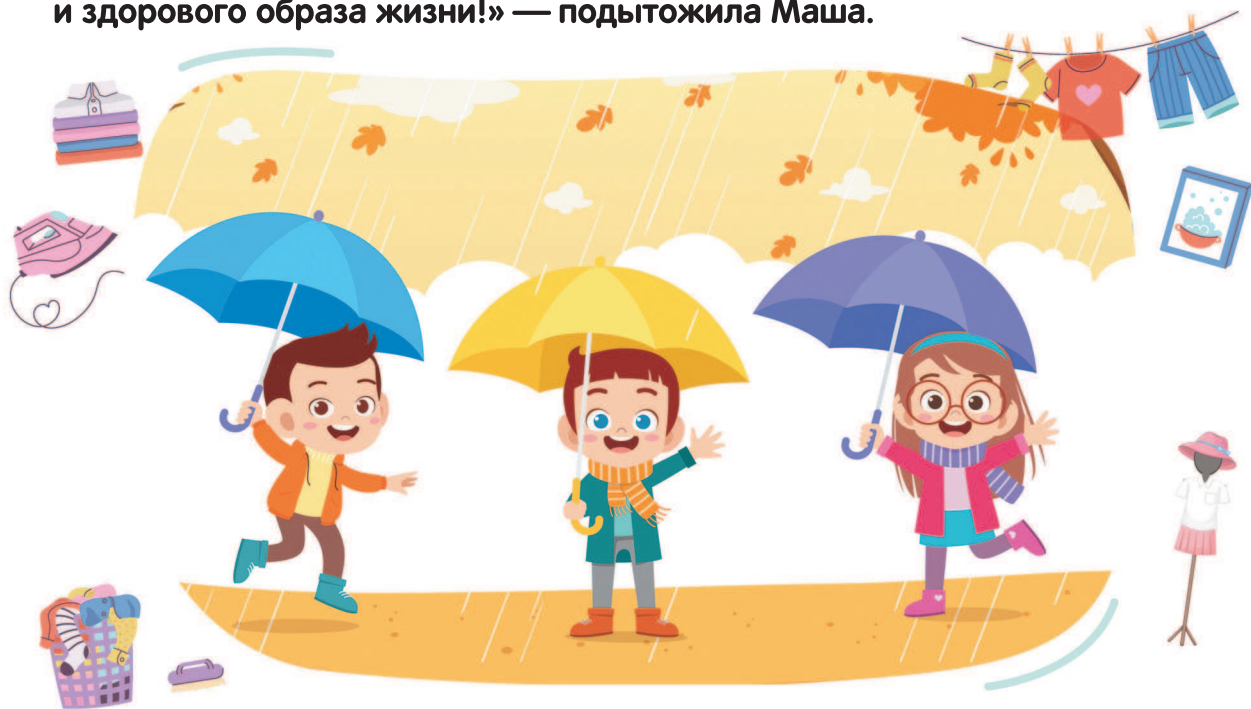
ЗНАЧИТ, ЕСЛИ  
Я СЪЕМ НЕМЫТОЕ  
ЯБЛОКО,  
ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ЗАБОЛЕЮ?



НЕТ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.  
НО ЧЕМ БОЛЬШЕ  
МИКРОБОВ ПОПАДЁТ  
В ТВОЙ ОРГАНИЗМ,  
ТЕМ СЛОЖНЕЕ БУДЕТ  
ТВОЕМУ ИММУНИТЕТУ ИХ  
ПОБОРОТЬ.

# ЧИСТАЯ И УДОБНАЯ ОДЕЖДА — ТОЖЕ ГИГИЕНА!

Закончив утренние процедуры, Паша и Маша начали одеваться. «Повседневная одежда, как и тело, всегда должна быть чистой и свежей!» — напомнила Маша, выбирая в шкафу вещи на сегодняшний день. «Конечно, ведь чистота — залог здоровья», — согласился с ней Паша. «Это значит, что одежда тоже является частью личной гигиены и здорового образа жизни!» — подытожила Маша.



## Чистюли не болеют!

Очень важно для здоровья держать в чистоте предметы одежды, которые постоянно контактируют с нашим телом, — нижнее бельё. Когда мы потеем (а это происходит практически постоянно, ведь так организм поддерживает нужную температуру и избавляется от лишней жидкости), наше бельё впитывает пот и кожный жир. Поэтому очень важно каждый день надевать чистое бельё, а если сильно вспотел — принимать душ и менять его. Помни: несвежее бельё — благоприятная среда для распространения опасных микробов.



## Одежда по погоде



Переохлаждение и перегревание сильно ослабляют защитные возможности нашего организма. Поэтому, прежде чем выходить на улицу, выгляни в окно, посмотри, какая сегодня погода, и подбери соответствующую одежду. Не лишним будет узнать прогноз погоды на день — его часто передают по радио и телевидению, результаты работы синоптиков также можно посмотреть в интернете. В дождливую и ветреную погоду на тебе должна быть непромокаемая и непродуваемая одежда, в жару — лёгкая и хорошо проветриваемая, чтобы пот легко испарялся с кожи. Ну и, конечно, если на улице снег и мороз, тёплый пуховик, шарф и рукавицы просто незаменимы!



КАЖДАЯ ДЕВОЧКА  
ЗНАЕТ: ОДЕЖДА  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
НЕ ТОЛЬКО  
ОПРЯТНОЙ — ЧИСТОЙ  
И ВЫГЛАЖЕННОЙ,  
НО И КРАСИВОЙ!

КОНЕЧНО, КРАСИВАЯ  
УДОБНАЯ ОДЕЖДА  
ПРИДАСТ ТЕБЕ  
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ,  
А ЗНАЧИТ, ТЫ СМОЖЕШЬ  
СПРАВИТЬСЯ С ЛЮБЫМИ  
ЗАДАЧАМИ!







## В ХОЛОДА БЕЗ ШАПКИ — НИКУДА!

«ШАПКА МЕНЯ НЕ КРАСИТ, ЕЁ МЕСТО — В ПОРТФЕЛЕ. ВОТ ВЫРАСТУ — НИ ЗА ЧТО НЕ БУДУ НОСИТЬ!» — ТАК ДУМАЮТ МНОГИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЬНИКИ. ОДНАКО ОНИ ВРЯД ЛИ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О ТОМ, ЧТО ШАПКА — ВОВСЕ НЕ ДЛЯ КРАСОТЫ. В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТЕПЛА ТЕРЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. В НЕЙ НАХОДИТСЯ ГЛАВНЫЙ ОРГАН НАШЕГО ОРГАНИЗМА — МОЗГ, ОН ХОРОШО СНАБЖАЕТСЯ КРОВЬЮ. КОГДА ОРГАНИЗМ ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ГОЛОВА ЗАМЕРЗАЕТ, ОН ОТПРАВЛЯЕТ К МОЗГУ БОЛЬШЕ ГОРЯЧЕЙ КРОВИ. А ПОСКОЛЬКУ В НАШЕМ ТЕЛЕ ВСЁ ВЗАИМОСВЯЗАНО, У ТЕБЯ НАЧИНАЮТ МЁРЗНУТЬ НОГИ И РУКИ, КОТОРЫМ КРОВИ НЕ ХВАТАЕТ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ВСЁ ДЕЛО В НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВЕ! ПОЭТОМУ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЙ ШАПКУ.

## Ходи с удовольствием!

По подсчётам учёных, ежедневно дети совершают в три раза больше шагов, чем взрослые. Конечно, они ведь такие непоседы! Поэтому здоровье ног для них особенно важно. Обувь обязательно должна быть удобной, ведь когда



ноги начинают болеть, нарушается работа всего организма: искривляется позвоночник, формируется неправильная осанка. Поэтому

позаботься о том, чтобы обувь была подходящего тебе размера и удобно сидела. И не забывай о гигиене: носки нужно менять так же регулярно, как и бельё, а ещё ноги нужно мыть каждый день. Потные ноги — идеальное место для микробов, которые в том числе вызывают неприятный запах.



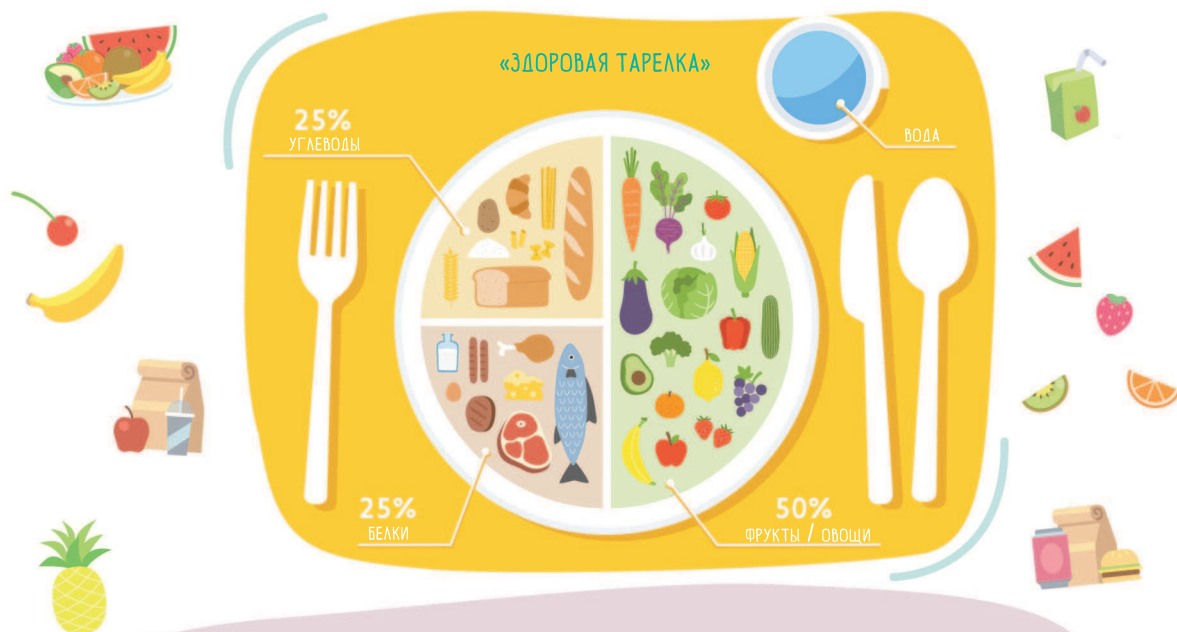
# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пришло время завтракать, и Паша с Машей отправились на кухню. «А то, что мы едим, тоже является частью здорового образа жизни?» — поинтересовалась Маша, заглянув в холодильник. «Конечно! Ведь с пищей наш организм получает все необходимые для жизни вещества, поэтому очень важно следить, чтобы их было достаточно. Кроме того, от правильного питания зависит сила нашего иммунитета — если ты питаешься правильно, значит, и меньше болеешь», — ответил Паша.



## Что нужно есть?

Главный секрет правильного питания — в его разнообразии! Наверняка тебе уже много раз говорили, что овощи и фрукты очень полезны для здоровья. Но употреблять только растительную пищу не значит питаться правильно! На твоей тарелке должны быть и мясо, и макароны, и булочки, и другая еда. Нужно следить за тем, чтобы есть меньше жирной и сладкой пищи (но не исключать её вовсе) и больше свежих овощей и фруктов. Чипсы, газировка, бургеры, шоколадные конфеты — это вкусно, но в больших количествах вредно. Поэтому постарайся употреблять такую «нездоровую» пищу как можно реже.



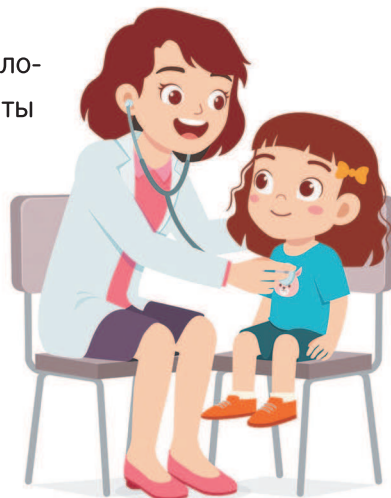
## ЧТО ДАЁТ НАМ ЕДА?

С ПИЩЕЙ НАШ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВЕЩЕСТВА. БЕЛКИ — ЭТО СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ВСЕХ НАШИХ КЛЕТОК, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ — ЭНЕРГИЯ, НЕОБХОДИМАЯ НАМ, КАК БЕНЗИН АВТОМОБИЛЮ, ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ — ВЕЩЕСТВА, БЕЗ КОТОРЫХ ВНУТРИ НАС НЕ БУДУТ ПРОИСХОДИТЬ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ПРОЦЕССЫ.

## Как нужно питаться?

Опаздываешь в школу и не завтракаешь? Это плохо, ведь важно не только то, что ты ешь, но и то, как ты питаешься. В течение дня пищу нужно принимать 4—5 раз: завтрак, обед, ужин и один-два перекуса по желанию. Если ты пропустил завтрак, «наверстать упущенное» в обед не получится: съедая за один приём больше пищи, чем требуется организму, ты перегружаешь его. Это точно не пойдет тебе на пользу и даже чревато развитием некоторых заболеваний, в том числе ожирения.

Объем пищи, съедаемой за один приём, должен быть достаточным для того, чтобы наесться. Завтрак и обед должны быть основными: они дадут тебе энергию на целый день. А вот во время ужина лучше есть поменьше, чтобы ночью организм отдыхал, а не занимался перевариванием еды. В качестве перекуса подойдут овощи, фрукты, йогурт. А вот чипсы и шоколадки — плохой вариант, в них много жиров и сахара. Из-за этого организму тяжело их переработать.



НУ ПОЧЕМУ ТАК ПОЛУЧАТСЯ, ЧТО САМЫЕ ВКУСНЫЕ ВЕЩИ, НАПРИМЕР, ШОКОЛАД И КОКА-КОЛА, НАНОСЯТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ?



ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ИМИ. ЕСЛИ ТЫ ИЗРЕДКА БУДЕШЬ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ СЪЕСТЬ ВКУСНЫЙ БУРГЕР И ЗАПИТЬ ЕГО КОЛОЙ, ТО БОЛЬШОГО ВРЕДА НЕ БУДЕТ. ГЛАВНОЕ — НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ИЛИ ЧАЩЕ!