



Татьяна Попова

# Здоровые привычки



# Оглавление

Давайте знакомиться!

7

Путешествие начинается!

9

Чистота — лучший друг

*Что такое гигиена*

11

Правильное питание

*Почему всё можно, но важно соблюдать меру*

23

Вредные привычки

*Как не попасть в их плен*

33

Движение — это жизнь

*Как всё успевать и не переутомляться*

45

Спокойствие, только спокойствие

*Как сохранять личные границы*

56

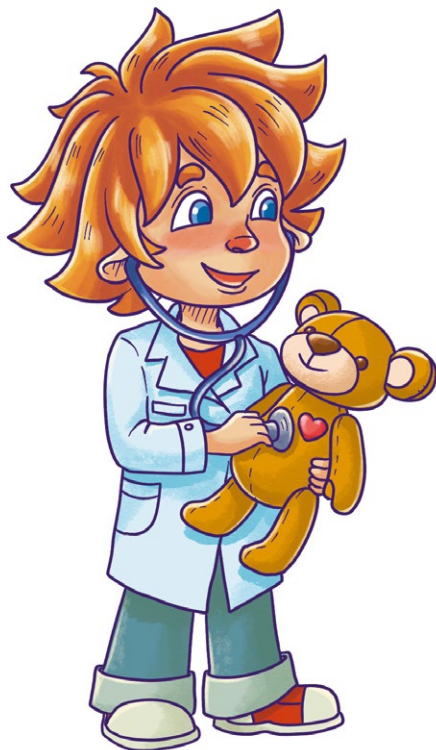
Зачем здоровому врач

*Что такое карантин и эпидемия  
и почему нужно делать прививки?*

67

Вот мы и дома!

79







# Давайте знакомиться!

Здравствуйтесь, ребята! Меня зовут Чевостик. Я живу на книжной полке в библиотеке у дяди Кузи. Не удивляйтесь: я небольшого роста, а нижняя полка в книжном шкафу дяди Кузи очень высокая и просторная, поэтому мне на ней хорошо и удобно. Какой я? Похож на обыкновенного мальчишку, волосы рыжие, характер весёлый. Дядя Кузя в шутку зовёт меня Чевочкой с хвостиком. Но никакого хвоста у меня нет, зато есть ушки на макушке. Больше всего на свете я люблю узнавать новое, поэтому всё время задаю всякие вопросы дяде Кузе. О чём бы я ни спросил, он всё знает и мне рассказывает. Это потому, что дядя Кузя очень умный. Он прочитал много-много разных книг. А ещё мы с ним любим путешествовать! В путешествиях нам помогает времяскок. Это такой прибор, его дядя Кузя изобрёл. Набираешь на времяскоке место и время, куда хочешь попасть, раз, два — и уже там! Сегодня мы наверняка тоже куда-нибудь отправимся!









## Путешествие начинается!

- Привет, Чевостик! Читаешь? Интересная книга?
- Здравствуй, дядя Кузя. Ой! Что ты делаешь?
- Яблоко ем. Хочешь, и тебе принесу?
- А ты руки мыл?
- Мыл, конечно.
- А яблоко мыл?
- И яблоко мыл. А почему ты, Чевочка, мне такие вопросы задаёшь?
- Потому что я, дядя Кузя, буду великим врачом. То есть великим я стану, если открытие важное удастся сделать. Но врачом буду, это я точно решил.

— Кажется, я понял. Ты книгу о великих врачах и медицинских открытиях читаешь. Решил врачом стать и поэтому следишь, чтобы я руки и фрукты мыл, да?

— Да! Я врачом решил стать, потому что врач спасает людей и лечит их от разных болезней. Вот ты яблоко ешь. А знаешь, кто на грязных руках живёт? Бактерии! А они, между прочим, болезни разные вызывают.

— Руки у меня чистые, и про бактерий я знаю. Но тебя послушаю с удовольствием.

— Дядя Кузя, только слушать — это не очень интересно. Может, отправимся в путешествие?

— Я путешествиям всегда рад. А куда отправимся?

— Настроивай времяскок. 1906 год. Нью-Йорк.

— Настроиваю.

## Задание

Кем ты хочешь стать, когда вырастешь? Вдруг тоже врачом. Тогда тебе нужно подумать, каким именно. Кого ты будешь лечить: взрослых, детей, а может, животных? Сделай себе костюм врача, вооружись медицинскими инструментами и проведи осмотр родителей.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

