

## Рассказы для детей на тему

### ЗОЖ

#### Рассказ для детей об ушах.

То, что мы называем ушами, - это ушные раковины. Сами они не слышат, а только улавливают звук. А самая чувствительная и нежная часть уха находится в конце ушного прохода. Поэтому никогда не ковыряйте в ушах острыми предметами, чтобы не повредить ухо. Если такое произойдет, то человек начинает плохо слышать или становится совсем глухим. Вредна для ушей и очень громкая музыка, крики. От этого человек перестает слышать тихие звуки.



#### Рассказ для детей на тему: «Нос».

Нос замечательно приспособлен для дыхания. Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стенки этих коридоров покрыты очень маленькими ресничками, которые все время колышутся, как трава на лугу от ветра. К ним и прилипают пылинки, попавшие в нос вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если же в нос что-то попадает, мы чихаем. Кроме этого, проходя по этим коридорам, воздух нагревается и попадает в организм теплым. А еще для чего нужен нос? Чтобы чувствовать запахи.



#### Рассказ для детей о зубах.

Зубы – самые твердые «детали» нашего организма. Они покрыты слоем белой эмали, такой же твердой, как и слоновая кость, из которой делают бильярдные шары. А ведь они не раскалываются даже при очень сильных ударах! Под эмалью – другой слой, тоже твердый. Его-то и сверлит врач, когда хочет поставить пломбу. Внутри зуба – нервы. Пока эмаль не повреждена, нам нечего опасаться. Между зубами всегда остается еда, а вместе с ней и микробы. «Вымести» этих микробов можно только с помощью зубной щетки. Но не так легко справиться с теми, что селятся в

дырочке зуба. Устроившись внутри зуба, микробы начинают его разрушать. Тут уж не избежать визита к врачу!

Но как же сохранить эмаль? Не есть слишком горячего и холодного, не есть много сладкого. Не грызть орехи, для этого есть щипцы. Регулярно два раза в день чистить зубы. И обязательно время от времени показываться врачу.

### **Рассказ для детей о здоровом питании.**

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить. Что значит разнообразие? Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, для того чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и делать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

### **Рассказ для детей о пользе молока.**

Однажды зубной врач стал утверждать, что лечит своих пациентов не бормашиной, а молочной едой. Решили это проверить на двух мышатах – родных братьях. Одного кормили мясом, пшеницей и молоком, а другого – только мясом и пшеницей. Сначала братья ничем не отличались друг от друга. Но через некоторое время крысёнок, получавший молоко, превратился в большую сильную крысу, а другой оказался намного меньше брата. Его кости и зубы были слабыми, потому что в молоке есть то, что придаёт твёрдость зубам и костям.

Теперь понятно, почему взрослые дают вам молоко? Пейте его обязательно.

