

В. А. Крутецкая

# ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



---

Как себя вести,  
чтобы  
не случилось  
беды

---

Первая помощь  
при травмах  
и несчастных  
случаях

---

Плохие привычки  
хороших детей

---

**«Начальная школа»** — серия книжек —  
Поможет учить малышей и малышей!



В. А. Крутецкая

# **ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**



## **Дорогой друг!**

Взрослые всегда волнуются за тебя, когда ты остаёшься без них дома или выходишь один на улицу. Забота твоих родителей и педагогов часто кажется тебе излишней. Но беспокойство взрослых вовсе не следует воспринимать только как опеку старших над маленькими. Взрослые остро чувствуют свою ответственность за твою жизнь и здоровье, и тревоги их не напрасны. К сожалению, несчастные случаи довольно часто происходят не только с детьми, но и с очень осторожными взрослыми. Вот почему тебе нужно не только быть всегда внимательным, но и суметь не растеряться в неожиданных обстоятельствах и помочь тем, кто попал в беду.

В первой и второй частях книги ты найдёшь полезную информацию об оказании первой медицинской помощи и о том, как нужно себя вести, чтобы не произошло несчастного случая.

Твои родители часто напоминают тебе о том, чего делать нельзя. Ты только и слышишь со всех сторон каждый день: «Не горбись!», «Вымой руки!», «Не сиди долго перед компьютером!», «Отодвинься от телевизора подальше!», «Не грызи ногти!» А задумывался ли ты когда-нибудь, почему так настойчиво твои любящие родственники изо дня в день повторяют подобные советы и запреты?

В третьей части книги рассказано о некоторых распространённых вредных привычках, могущих привести к весьма неприятным и даже печальным последствиям, если вовремя от них не избавиться.

А последняя часть книги посвящена серьёзному разговору о пагубном влиянии на организм человека никотина, алкоголя и наркотиков. И если ты уже не считаешь себя маленьким и хочешь вырасти здоровым и сильным, то обязательно поймёшь, что заботиться о своём здоровье необходимо уже сейчас!

## **I. Как себя вести, чтобы не случилось беды**

Несчастный случай может произойти с каждым человеком, даже с очень осторожным и внимательным. Можно поскользнуться в гололёд и сломать руку или ногу, споткнуться на ступеньках лестницы, упасть и получить сильный ушиб. Можно поехать за город на прогулку и никак не ожидать, что, пока ты будешь любоваться красивым пейзажем, с кустов прямо к тебе под рубашку заползёт клещ. А можно подойти к милой по виду собачке и предложить ей вкусное печенье, но она совсем иначе воспримет твоё намерение и неожидан-

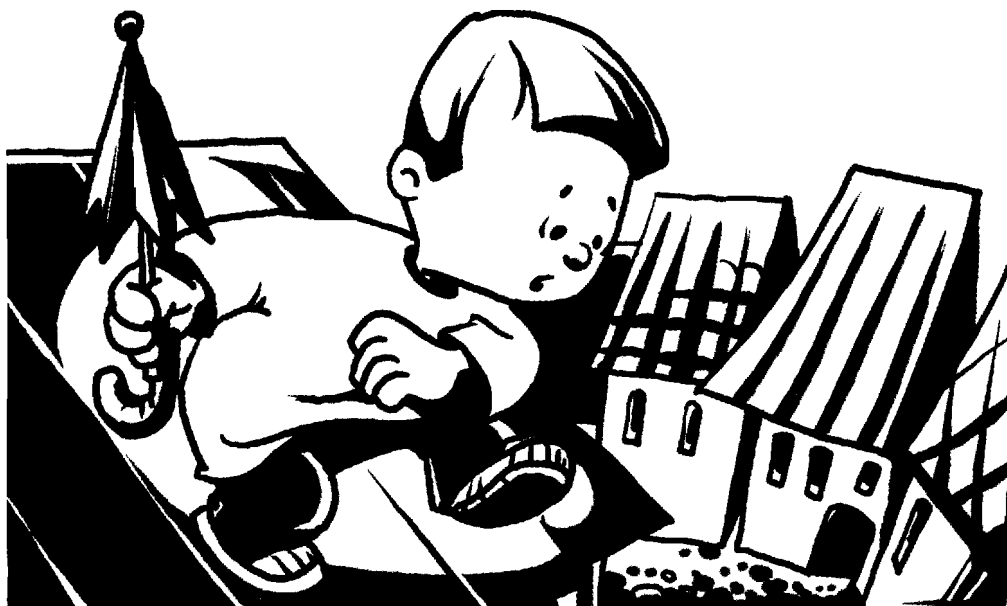


но и больно тебя укусит. Неожиданности подстерегают нас на каждом шагу. А с теми детьми, которые от природы особенно подвижны, травмы и несчастные случаи происходят гораздо чаще, чем со взрослыми людьми. Но это вовсе не означает, что детям нужно навсегда отказаться от подвижных игр, спортивных тренировок и всегда и везде ходить со взрослыми за ручку. **Просто — во избежание несчастных случаев — будь всегда внимательным и старайся соблюдать некоторые несложные правила.**

### На улице

Ни для кого не секрет, что улицы городов — это зона повышенной опасности. Ежедневно здесь происходят различные дорожно-транспортные происшествия, в которых гибнут люди. **Будь предельно осмотрителен на городских улицах, и в особенности — на проезжей части!**

- Не переходи улицу на красный сигнал светофора, даже если поблизости нет автомобилей.
- Если там, где тебе нужно перейти улицу, нет светофора, переходи проезжую часть только после того, как убедишься, что автомобилей поблизости нет.
- Если тебе страшно переходить проезжую часть улицы с большим потоком автомобилей одному, попроси кого-нибудь из взрослых перевести тебя — тебе обязательно помогут.
- При переходе улицы будь особенно осторожным, если яркий солнечный свет светит тебе прямо в глаза: из-за слепящих лучей можно не заметить приближающийся автомобиль.



- Никогда не выезжай на велосипеде на проезжую часть улицы.
- Не выбегай на проезжую часть улицы за мячом и не играй возле мостовой.
- Обходи автостоянки и выезды из гаражей: автомобили часто выезжают задним ходом, и водитель может тебя не заметить.
- Если ты увидишь на улице висящий или лежащий провод, ни в коем случае не наступай на него и не трогай его руками — ты можешь получить сильный удар током.
- Не хвастайся своей ловкостью! Не прыгай на спор с друзьями с большой высоты, не ходи по высоким и узким карнизам — это может привести к несчастному случаю.
- Никуда не ходи с незнакомыми тебе людьми, даже если они тебе предлагают сладости и подарки и убеждают, что их прислали твои родители.

## **В автомобиле**

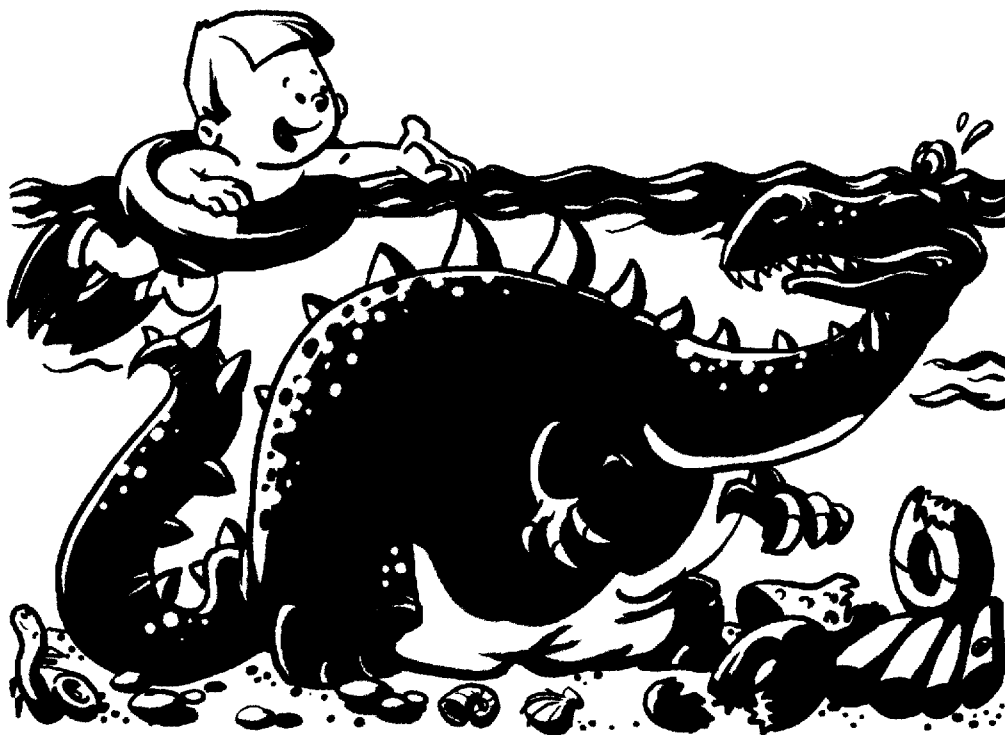
- Не трогай кнопки и рычаги управления автомобиля, не нажимай ни на какие педали.
- Обязательно пристёгивайся ремнём безопасности, даже если предстоящая поездка будет очень короткой.
- Перед поездкой необходимо проверить, хорошо ли закрыты дверцы автомобиля. Незапертая дверь может распахнуться во время движения, а пассажир — вылететь на мостовую на полном ходу машины.
- Во время движения не вставай с сиденья — ты можешь получить сильный удар во время резкого торможения или ускорения автомобиля.
- Не высовывай руки из окна. Можно получить серьёзную травму, если проезжающий мимо автомобиль заденет тебя.
- Во время движения автомобиля не прикасайся к рулю, не мешай водителю и не отвлекай его вопросами.
- Выходи из автомобиля только со стороны тротуара — с другой стороны тебя могут сбить проезжающие мимо машины.
- Никогда не садись в автомобиль с незнакомыми людьми.

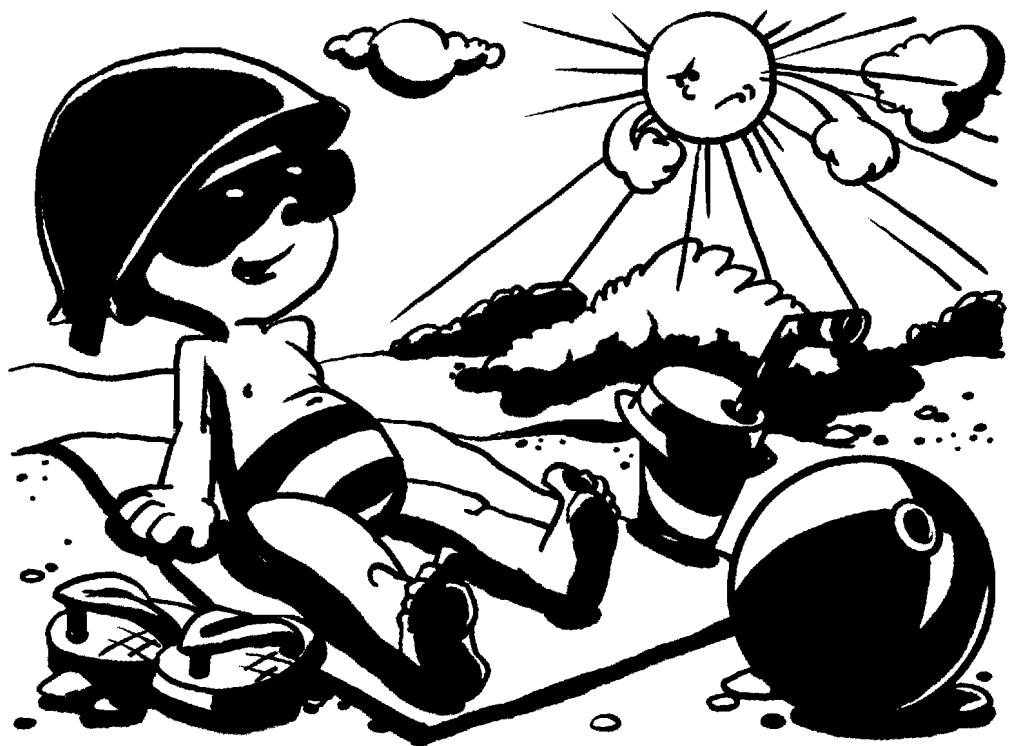
## **В воде и возле водоёмов**

- Не ходи зимой по тонкому льду водоёмов — это очень опасно!
- Не купайся в грязных водоёмах — это может стать причиной серьёзных заболеваний.



- Не купайся в незнакомом месте без взрослых.
- Никогда не купайся во время грозы — в тебя может попасть молния, потому что вода притягивает электрические разряды.
- Помни, что надувные матрацы и круги ненадёжны; пользоваться ими в воде можно только в присутствии взрослых.
- Даже если ты очень хорошо умеешь плавать, не ныряй в незнакомом водоёме — под водой могут быть острые камни или другие опасные предметы, а если место мелкое, можно сильно удариться о дно.
- Не отплывай далеко от берега, если на море разыгрались высокие волны, — тебя может унести в открытое море.





- Не затевай на воде опасных игр и шалостей, не старайся поразить окружающих прыжками с большой высоты — не стоит рисковать жизнью и здоровьем.
- Не ходи купаться один.
- Будь осторожен в воде. В море встречаются ядовитые медузы, морские ежи — можно получить ожог или рану.
- Не купайся в прудах и других стоячих водоёмах — улитки и пиявки, обитающие в них, являются разносчиками опасных заболеваний.
- При возникновении любой опасной ситуации громко зови на помощь.
- Не сиди на солнце без защитного головного убора и солнечных очков.

## При общении с животными

Собаки — наши друзья. Они всегда преданы тем людям, которые относятся к ним с любовью и заботятся о них. Но даже если собака находится рядом со своим хозяином, не следует подходить к ней слишком близко или пытаться её погладить — собака охраняет своего хозяина и может неправильно расценить твои действия. А бездомные собаки могут укусить из страха перед человеком, ведь люди часто обижают и даже бьют беззащитных животных.

- Никогда не бери на руки и не гладь незнакомых животных. У бездомных собак и кошек могут быть клещи или блохи, они могут быть больными. Большинство животных в целях самозащиты царапаются и кусаются. Избегай контакта с бродячими собаками и дикими животными.



- Не подходи даже к хорошо знакомому тебе животному сзади, не дотрагивайся до него, если оно тебя не видит: от испуга животное может тебя укусить.

- Помни, что животные не любят, когда их беспокоят во время еды, — трогать их в это время опасно. Не тревожь животных и во время сна.

- Не целуй животных — они могут заразить тебя микробами.

- Никогда не дразни и не обижай ни диких, ни домашних животных.

- Если у тебя есть собака, обязательно выводи её на прогулку в наморднике, даже если она очень послушная и миролюбивая.

- Не подходи к собаке, которая находится на привязи.

- Никогда не убегай от собаки — она обязательно начнёт преследовать тебя.

- Не трогай у собак и кошек щенков и котят, не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.

- Если всё же случилось, что собака тебя укусила, немедленно обратись к врачу.

## **В быту**

- Никогда не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам.

- Не сиди на подоконнике возле раскрытого окна — ты можешь в любой момент потерять равновесие и выпасть из окна.

- Не высовывайся из окна — у тебя может внезапно закружиться голова и ты упадёшь вниз.



- Не бери в рот пуговицы, монетки, гвозди, скрепки и другие подобные предметы — неожиданно кашлянув или чихнув, ты можешь их случайно проглотить. В любом травматологическом пункте есть стенд с вещами, которые были случайно проглочены разными людьми. На этом стенде можно увидеть не только мелкие шарики, кнопки, иголки и булавки, но даже зубные щётки, вилки, ложки и ножи. Извлечь все перечисленные предметы, конечно же, бывает очень непросто, но главное — такие травмы очень опасны.

- Будь осторожным в ванной комнате; в ванне от мыла и воды всегда очень скользкие дно и стенки — ты можешь упасть и получить травму. Правильно поступают те, кто кладёт на дно ванны специальный резиновый коврик.

- Когда открываешь краны с водой в ванной комнате или на кухне, сначала открывай кран с холодной водой, а затем уже добавляй горячую воду.

- Не играй со спичками и зажигалками — это самая опасная игра, которая часто является причиной не только ожогов, но и страшных пожаров.

- Не пытайся сам поднять с плиты большую кастрюлю с супом или кипятком. Кастрюля может оказаться слишком тяжёлой или горячей, и кипяток выплеснется на тебя.

- Когда находишься возле кухонной плиты, будь осторожен — на тебя могут попасть горячие брызги, ты можешь зацепиться за ручку сковородки.

- Когда сбегашь вниз по лестнице, обязательно держись за перила, чтобы, поскользнувшись, не упасть.

## **На природе**

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно.

- Растениями и цветами можно сколько угодно любоваться, но ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

- С грибами, найденными тобой в лесу, тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы



и обязательно покажи собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки: они очень ядовиты.

- Не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.

- Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.

- Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.

- Если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.

- В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — у тебя от этого может ухудшиться зрение.

**Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе!**

- Если ты развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь, чтобы не разгорелся лесной пожар. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.

- Не ломай деревья, не разоряй птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы.

- Не оставляй после себя мусор! На полянке, которая завалена бумажными обёртками, целлофановыми пакетами, пластиковыми коробками и бутылками, уже никому не захочется остановиться. Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.



## **II. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях**

### **Общие советы и рекомендации**

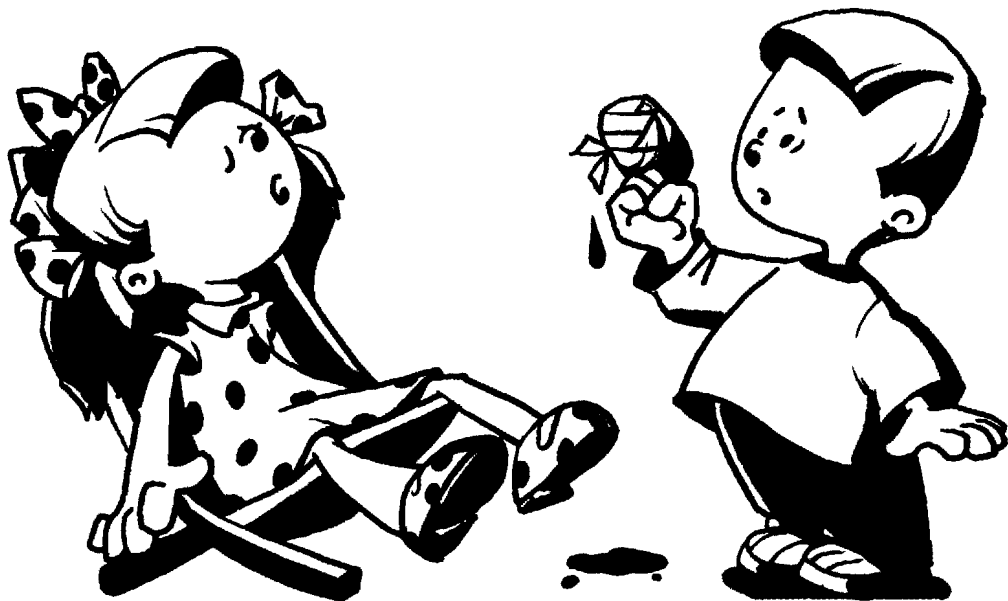
Когда с нами случается беда, очень часто мы зависим от того, кто в этот момент находится с нами рядом. Постарайся запомнить, как необходимо поступить в различных ситуациях, когда может потребоваться твоя помощь. И совсем не исключено, что эти знания когда-нибудь помогут тебе спасти чью-то жизнь.

Если произошёл несчастный случай с тобой или с тем, кто находится с тобой рядом, конечно же, самое лучшее, что ты можешь сделать, — вызвать скорую медицинскую помощь или позвать кого-нибудь из взрослых. Но если случилось так, что поблизости из взрослых никого нет, тогда тебе придётся оказать первую помощь самостоятельно.

**Помни главное: все твои действия должны быть обдуманными, быстрыми и спокойными.**

Сначала **запомни** несколько общих рекомендаций:

- первым делом обязательно сообщи кому-либо из взрослых о несчастном случае;



- если нужно — кричи, громко зови на помощь;
- как можно скорее вызови скорую медицинскую помощь сам или попроси об этом кого-нибудь;
- если в результате несчастного случая человек потерял сознание — не пытайся перемещать его: это может ухудшить его состояние. Пострадавшему лучше всего лежать на спине так, чтобы ноги были немного выше, чем туловище. Его голова должна оставаться слегка запрокинутой;
- чтобы помочь пострадавшему легче дышать, расстегни его воротник, развяжи галстук, ослабь туго затянутый пояс.

### **Порезы и ссадины**

- Промой ранку чистой проточной водой с мылом. Удали загрязнения с помощью ваты, салфетки или туалетной бумаги.

- Неглубокие порезы и ссадины обработай раствором йода, спирта или перекисью водорода. Обязательно наложи на место пореза бактерицидный пластырь.

- Даже неглубокие ранки могут сильно кровоточить. Не пугайся, даже если тебе кажется, что крови очень много. Из большинства порезов кровь идёт несколько минут. Кровотечение легко остановить, сильно прижав к ране чистый носовой платок. Надавливай на ранку несколько минут, не отпуская.

- Если рана большая и глубокая, нужно закрыть её чистой повязкой, носовым платком или полотенцем и обратиться к врачу — может быть, понадобится накладывать швы.

- Не забывай, что если даже в самую маленькую ранку попадёт грязь, может начаться серьёзное воспаление.

## **Ушибы**

При падениях или ударах можно получить различные ушибы. При лёгких ушибах происходит подкожное кровоизлияние и на коже появляются синяки. Обыкновенный синяк (синего или даже чёрного цвета) проходит за несколько недель. Сначала он постепенно желтеет, а потом исчезает совсем. При сильном ушибе на коже появляется вздутие — гематома.

- Если ушиб лёгкий, то облегчить боль и предотвратить образование синяка можно, наложив ватный тампон, смоченный в растворе перекиси водорода.

- Если после ушиба гематома увеличивается, сильно прижми ладонь к месту ушиба и продолжай надавливать на ушибленное место 10—15 минут.

- Приложи лёд или холодный компресс к месту ушиба — это поможет остановить подкожное кровотечение. Лёд можно держать не более 15 минут, чтобы не вызвать переохлаждение кожи.

- Если гематома не прошла через несколько дней после ушиба и до неё больно дотрагиваться, необходимо обратиться к врачу.

- При ушибах конечностей (рук или ног) необходимо сразу уменьшить приток крови к ним, подняв руку или ногу вверх.

## **Ожоги**

Ожоги могут появиться на отдельных участках кожи после длительного пребывания на солнце. Ожоги можно получить при неосторожном обращении с огнём, с различными химическими веществами, с электрическими приборами. Можно обвариться кипящей жидкостью или паром. Даже самые незначительные ожоги очень болезненны, вызывают покраснение и отёк кожи.

- Место ожога необходимо охладить под струёй воды.

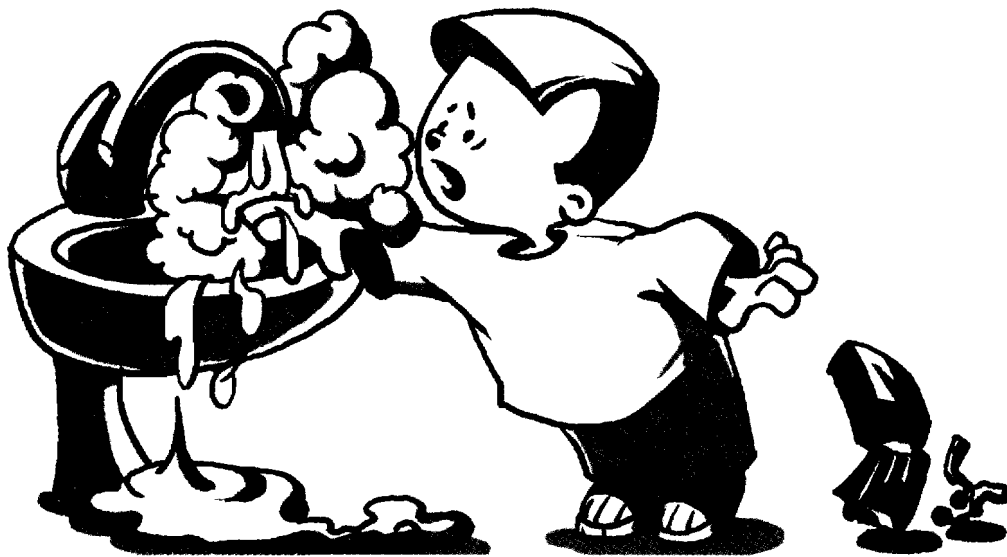
- С несильными ожогами — ожогами первой степени — не обязательно обращаться к врачу. Чтобы обожжённая кожа не слишком пересохла, её нужно смазать специальной мазью или растительным маслом. Возникшие на месте ожога пузыри нельзя трогать. Если их необходимо вскрыть, то лучше обратиться к врачу — в пузырь, вскрытый неправильно, может попасть инфекция.

- Ожоги второй степени затрагивают не только кожу, но и подкожные ткани. Получившего такой ожог необходимо госпитализировать. До приезда врача пострадавшего нуж-

но поместить в холодную ванну на 10—15 минут. Затем обожжённый участок, **ничем не смазывая**, накрыть чистой салфеткой, носовым платком, марлей или полотенцем.

- Ожоги третьей степени — очень тяжёлые. Первая помощь должна быть такой же, как и при ожоге первой степени. Сначала надо подставить обожжённое место под холодную проточную воду. Если к этому месту прилипла одежда, не пытайся снять её самостоятельно. Человеку, получившему такой ожог, необходимо много пить, чтобы у него не было шока. **И ни в коем случае не смазывай место ожога никакими мазями!** Ожоги третьей степени опасны для жизни — пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

- При ожогах глаз необходимо широко открыть их и промывать под струёй холодной проточной воды в течение нескольких минут. Затем нужно немедленно обратиться к врачу.



## **Поражение электрическим током**

- Не дотрагивайся до человека, поражённого электрическим током до тех пор, пока он находится в контакте с электричеством. Если ты прикоснёшься к нему, то и сам получишь удар током.
- Если несчастие случилось в помещении, немедленно выключи электричество.
- Если электрический провод всё ещё соприкасается с телом пострадавшего, возьми сухую палку или деревянную рукоятку швабры и её концом отбрось от него провод.
- Вызови врача скорой медицинской помощи — поражение электрическим током может иметь очень тяжёлые последствия.

## **Если кто-то тонет**

- Увидев тонущего человека, громко позови на помощь.
- Самостоятельно оказывать помощь тонущему человеку можно только в том случае, если ты умеешь хорошо плавать и обучен технике спасания. Помни, что утопающий цепко хватается за всё, что находится рядом с ним, и может утащить тебя под воду.
- При спасении утопающего подплывать к нему следует сзади. Правильнее всего хватать его за волосы или под мышки. Переверни утопающего вверх лицом и плыви к берегу, не давая ему схватить себя.
- После того как утопающий вытасчен на берег, необходимо прежде всего удалить попавшую в его дыхательные пути воду, освободить полость рта от водорослей и не до-

пустить переохлаждения. Сними с пострадавшего мокрую одежду, укрой его одеялом, полотенцем или сухой одеждой. Разотри его конечности сухими руками.

- Вызови врача скорой помощи.
- До приезда врача необходимы правильные и быстрые действия. Если пострадавший находится без сознания, проверь его дыхание и пульс. При их отсутствии **немедленно** начинай делать пострадавшему искусственное дыхание.

### **Как делать искусственное дыхание**

Не все дети (да и некоторые взрослые) умеют делать искусственное дыхание. Но тебе, конечно, будет интересно узнать, как это делается. Искусственное дыхание может спасти жизнь человеку, который захлебнулся в воде, отравился газом, получил сильный солнечный или электрический удар, а также если остановка дыхания наступила во время сердечного приступа.

Вот как делается искусственное дыхание «изо рта в рот»:

- пострадавшего нужно положить на спину, а его голову слегка запрокинуть так, чтобы подбородок был направлен вверх;
- необходимо расстегнуть одежду пострадавшего, стесняющую его дыхание;
- оказывающий помощь должен зажать пальцами ноздри пострадавшего;
- плотно прижать свои губы к раскрытым губам пострадавшего и сильно выдохнуть;
- после сильного выдоха продолжать зажимать пальцами ноздри пострадавшего;

- через 5 секунд снова приложить свои губы к губам пострадавшего и сделать такой же выдох в его рот. Повторять такие выдохи каждые 5 секунд;
- искусственное дыхание делается до тех пор, пока сердце человека не начнёт биться (приложи ухо к груди пострадавшего, чтобы услышать биение сердца);
- если дыхание пострадавшего возобновилось, но всё ещё остаётся прерывистым, искусственное дыхание необходимо продолжать. Может потребоваться ещё полчаса-час, для того чтобы пострадавший начал, наконец, дышать самостоятельно;
- после того как дыхание пострадавшего восстановится, ему следует лежать, не двигаясь, хотя бы ещё полчаса. Пострадавшего нужно тепло укутать. В это время не следует давать ему пить или есть.

## **Попадание инородных тел в глаза, уши или нос**

Инородные тела — это всё, что не принадлежит твоему телу. В глаза, уши и нос могут попасть частички пыли, осколки стекла и другие мелкие предметы.

- Если инородное тело попало в глаз, нельзя тереть глаза пальцами или пытаться вынуть его кончиком носового платка — можно повредить нежную оболочку глазного яблока. Нельзя использовать вату и острые предметы.

- Попытайся, оттянув веко, промыть глаз под струёй чистой воды.

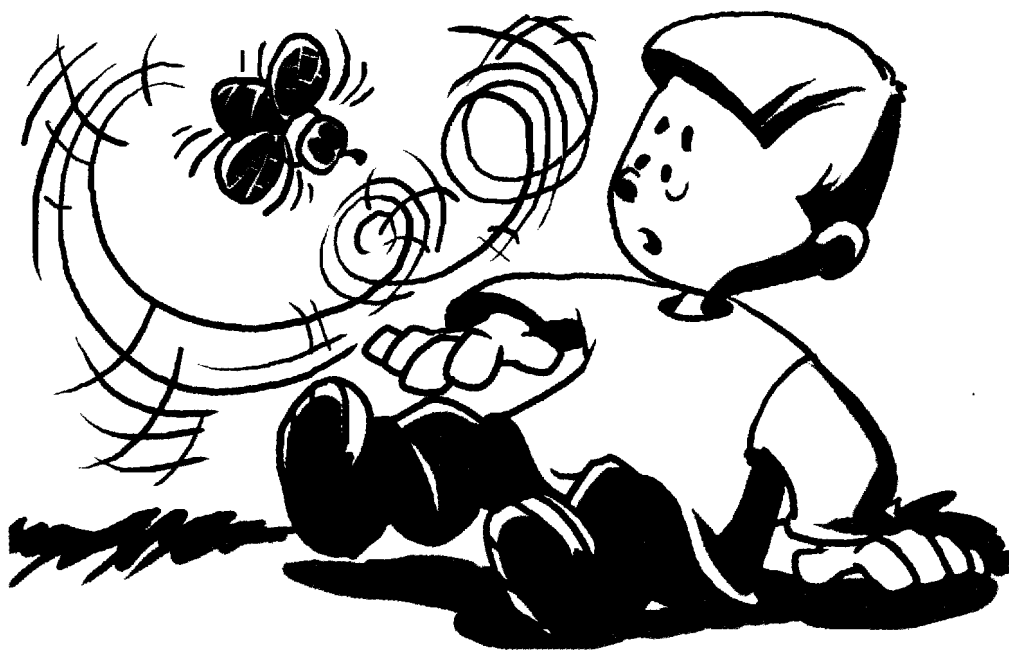
- Если инородное тело попало в глаз и его не удаётся вынуть самостоятельно более двух часов, необходимо обратиться к врачу-травматологу. Нельзя оставлять инород-



ное тело в глазу на ночь — может возникнуть сильное воспаление, которое потом придётся долго лечить.

- При попадании в глаза химического вещества пострадавший может ощущать жжение в глазах, слезотечение, боль, отёчность век и даже ослабление зрения. Если в глаза попало химическое вещество, их надо промывать большим количеством чистой воды 30 минут. Для этого пострадавшему необходимо наклониться над сосудом с водой и промывать глаза, открывая и закрывая их.

- Иногда инородные тела попадают в нос. Маленькие дети часто засовывают в ноздри — неизвестно зачем — мелкие предметы, или же случайно в нос залетит какая-нибудь мошка. Нельзя извлекать инородное тело при помощи каких-либо предметов — можно протолкнуть его ещё



глубже. Самый простой способ удалить инородное тело из ноздри — заставить человека сильно чихнуть (например, пощекотать внутри другой ноздри травинкой или понюхать молотый перец). Если простыми способами инородное тело извлечь не удалось, обратиться к врачу-травматологу.

- Инородные тела гораздо реже попадают в уши. Ребёнок может засунуть мелкий предмет себе в ухо, или в него залетит насекомое. Не используй острые предметы для извлечения инородного тела из уха. Если ты уверен, что в ухо попало насекомое, капни в ухо несколько капель растительного масла. Если таким способом вынуть инородное тело не удалось, обратиться к врачу-травматологу. При кровяных или прозрачных выделениях из уха вызови скорую помощь.

## **Отравления**

Отравление могут вызвать газ или дым, различные яды, передозировка лекарств. При отравлении какими-либо ядовитыми веществами, газом, дымом, лекарствами или недоброкачественной пищей у пострадавшего обычно возникают боли в животе, понос, головная боль, повышается температура тела. В таких случаях необходимо принять срочные меры.

- Прежде всего, следует позвонить на станцию скорой медицинской помощи и точно выполнять все указания врача.

- Если пострадавший отравился ядом или лекарством, необходимо сохранить флакон или другую упаковку, в которой хранилось это вещество, чтобы предъявить врачу.

- Нужно постараться вызвать рвоту у пострадавшего и дать ему несколько таблеток активированного угля.

- Если отравление вызвано газом от кухонной плиты, немедленно выключи конфорку и широко открой все окна, чтобы в помещение проникал чистый воздух. Выведи, вынеси или вытащи пострадавшего на свежий воздух как можно скорее.

- Если пострадавший находится без сознания, но у него сохраняются пульс и дыхание, уложи его, расстегни воротник, ослабь пояс, чтобы облегчить дыхание.

### **Кровотечение из носа**

Кровотечение из носа, вызванное ударом, ушибом или перегревом, обычно прекращается уже через несколько минут.

**Помни, что человек,  
у которого идёт из носа кровь,  
должен находиться в положении сидя.**

Если кровотечение не прекращается, выполни такие несложные действия:

- ноздрю, из которой идёт кровь, плотно заткни ватным тампоном. Если под рукой не окажется ваты, используй для этого бумажную салфетку или кусок туалетной бумаги;

- после того как ватный тампон введён в ноздрю, плотно зажми нос пальцами и держи в таком положении не менее 10 минут;

- на переносицу желательно положить кусочек льда или мокрый носовой платок;

- чтобы кровь не затекала в гортань, голову нужно слегка наклонить вперёд;

- после остановки кровотечения ватный тампон следует оставить в носу ещё на несколько часов;
- если кровотечение не удаётся остановить, обратиться в травматологический пункт или вызови врача скорой помощи.

## **Укусы насекомых**

Чаще всего людей кусают комары, клещи, осы и пчёлы. В момент укуса жалящих насекомых (ос или пчёл) возникает жгучая боль, а вскоре на месте укуса появляется отёк. Такие укусы очень опасны для людей, склонных к аллергии.

Но если тебя покусали обыкновенные комары, паниковать не стоит. И хотя места комариных укусов сильно чешутся и даже болят, в большинстве случаев такие укусы не опасны.

Что же делать, если тебя покусали насекомые?

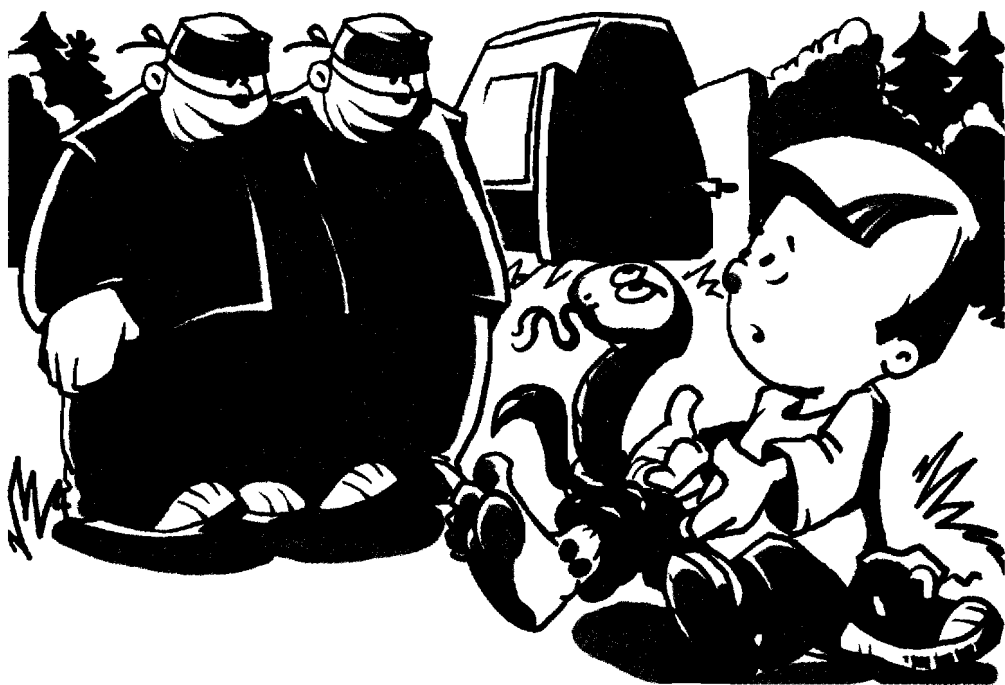
- Не расчёсывай место укуса. При расчёсывании в ранку может попасть инфекция.
- Если тебя ужалила оса или пчела, нужно обязательно извлечь оставшийся кончик жала.
- Если у тебя аллергия на укусы насекомых, необходимо срочно вызвать скорую помощь или в течение получаса доставить пострадавшего в больницу.
- При укусе клеща необходимо как можно скорее промыть место укуса водой с мылом и капнуть сверху скипидаром. От этого клещ либо погибнет, либо выползет наружу. Можно смазать место укуса вазелином или растительным маслом.

**Обязательно обратиться к врачу,  
если тебя укусил клещ!**

## Укусы змей

Укусы далеко не всех змей опасны для человека. Очень опасны для жизни укусы кобры, гадюки, эфы, гюрзы. Но часто бывает так, что установить точно, какая змея тебя укусила, ядовитая или неядовитая, невозможно. **Поэтому к укусу любой змеи надо относиться как к укусу ядовитому и немедленно принять соответствующие меры:**

- необходимо наложить тугий жгут чуть выше места укуса, чтобы замедлить продвижение яда с потоком крови по организму. Это нужно сделать немедленно, пока яд не успел всосаться в кровь;



- затем необходимо острым ножом сделать два крестообразных надреза на коже в том месте, где видны следы змеиных зубов. Делать надрезы ножом вовсе не больно, потому что змеиный яд снижает чувствительность в месте укуса;

- через каждые 20 минут наложенный жгут необходимо ослаблять, чтобы восстанавливать кровообращение;

- на место укуса желательно наложить холодный компресс;

- пострадавшему необходимо дать обильное питьё (молоко, чай, вода);

- пострадавшего как можно скорее нужно доставить в больницу.

### **Укусы животных**

Любое животное, с которым общается человек, может его укусить. Такое поведение животного может быть вызвано разными причинами: может быть, животное чем-то напугано, рассержено или его не вовремя потревожили. Вряд ли кому-нибудь придёт в голову дразнить крупных хищников, но даже укус маленькой белочки может быть опасным — у этих зверьков бывает бешенство, да и просто через укус они могут занести инфекцию в кровь. По этой причине обязательно сообщай взрослым, если какое-либо животное тебя укусило.

Все любят собак, поэтому дети и взрослые бывают укушенными чаще всего именно этими животными.

И не всегда кусаются бродячие и злобные собаки. Обычно детей кусают вполне дружелюбные домашние

питомцы, которых чем-то очень сильно напугали или разозлили.

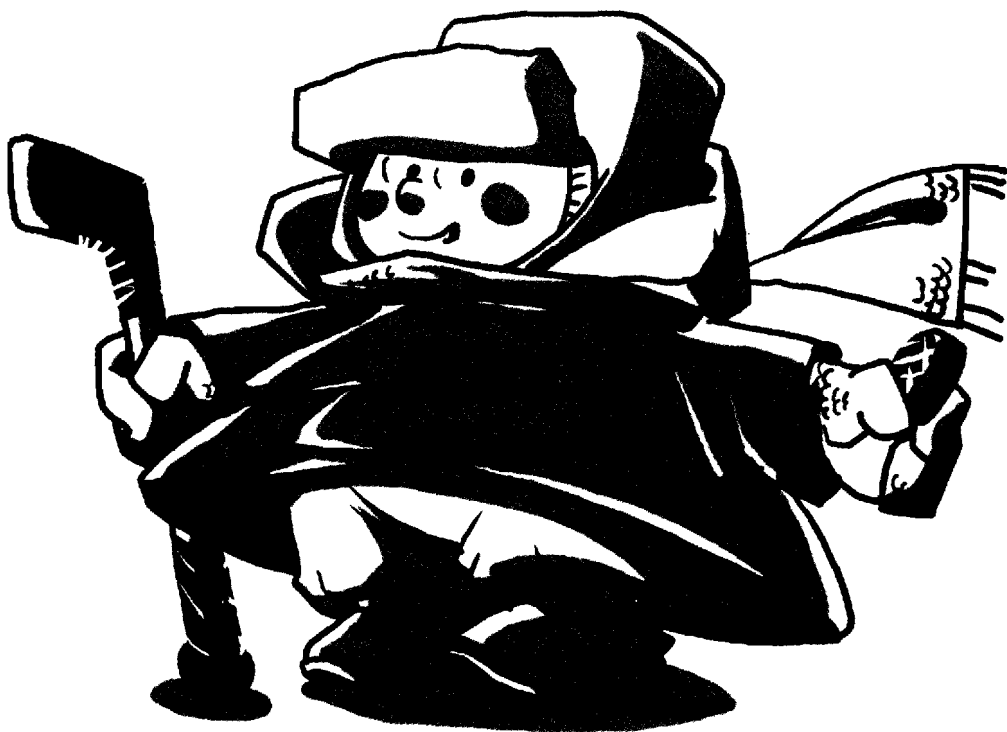
### **Запомни!**

- Нельзя игнорировать даже самые незначительные укусы животных.
- Не стремись к немедленной остановке кровотечения, так как кровотечение способствует выведению слюны животного из ранки.
- В течение 10—15 минут промывай ранку проточной водой с мылом.
- Несколько раз обработай большой участок кожи вокруг места укуса дезинфицирующим раствором (спиртовой раствор йода, спирт, раствор марганцовки).
- Забинтуй обработанную ранку стерильным бинтом.
- Обязательно сообщи о происшествии родителям или кому-либо из взрослых.
- Собаку, которая тебя укусила, желательно найти и убедиться, что она не больна бешенством. Бешенство — опасное заболевание, которым может заразиться человек.
- Ты обязательно должен показаться врачу — даже в том случае, если укусившая тебя собака совершенно здорова.

### **Обморожение**

Обморожение вызывается сильным переохлаждением и слишком длительным пребыванием на морозе. Большинство несильных обморожений проходят без специального лечения. Но людей с серьёзными повреждениями тканей в результате воздействия низкой температуры госпитализируют — они

нуждаются в длительном лечении в больнице. Обморожение может наступить даже при температуре  $-3^{\circ}\text{C}$  при повышенной влажности воздуха. Причиной может стать тесная или мокрая обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние человека — болезнь, истощение. Особенно подвержены обморожению уши, нос, щёки. Вначале ощущается чувство холода, а затем наступает онемение и пропадает всякая чувствительность. Чтобы обморожения не произошло, необходимо тепло одеваться в морозную погоду. Руки в шерстяных варежках и ноги в шерстяных носках наиболее защищены от обморожения. Поступай разумно: уходи с улицы домой, как только почувствуешь, что замёрз.





Меры, которые следует принимать при обморожении:

- пострадавшего необходимо доставить в тёплое — но не жарко натопленное — помещение;
- согревать пострадавшего надо постепенно. Ему необходимо есть тёплую пищу и пить тёплые напитки — это поможет повысить общую температуру его тела;
- обмороженные части тела нельзя массировать или растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует занесению инфекции;
- нельзя помещать обмороженные участки тела ни под горячую, ни под холодную воду;
- если кожа на обмороженном участке тела потрескалась, нужно наложить на неё чистую повязку;
- если обмороженные участки тела сильно болят, можно принять болеутоляющие таблетки;
- если самочувствие пострадавшего не улучшается, следует вызвать врача.

## **Тепловой удар**

Наш организм защищает себя от жары — происходит сильное потоотделение. Вот почему в жаркую погоду мы всегда потеем. Но когда человек долго находится на солнце, интенсивное потоотделение выводит из его организма слишком много соли и жидкости, а это приводит к перегреву и повышению температуры тела. Сильный перегрев на солнце называется тепловым ударом. Больше всего тепловым ударам подвержены дети и люди пожилого возраста.

Вот как можно помочь человеку, получившему тепловой удар:

- пострадавшего необходимо перенести в прохладное место или в помещение;
- чтобы снизить температуру тела, пострадавшего желательно поместить в ванну с прохладной водой, а затем завернуть в холодную влажную простыню. Также можно охладить его мокрыми полотенцами. Прежде всего, необходимо охлаждать голову и область сердца;
- пострадавшего следует уложить в постель, дать ему много прохладного питья и какую-либо солёную еду — ведь с сильными потовыми выделениями из его организма вышло много соли. Можно выпить полстакана подсоленной воды (одна чайная ложка на литр воды);
- если получивший тепловой удар потерял сознание, необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

### **III. Плохие привычки хороших детей**

Тебе наверняка приходилось с удивлением замечать, что два взрослых человека одного и того же возраста выглядят совершенно по-разному. Один полон сил и энергии, а другой физически слаб, и во всём его внешнем облике проступает болезненность. Первый берёт своё здоровье: вёл здоровый образ жизни. Второй же почему-то не жалел свой организм: шёл на поводу у своих дурных привычек — курил и употреблял алкоголь.

Все наши хорошие привычки помогают нам быть здоровыми, а, например, дурная привычка сутулиться приводит к искривлению позвоночника, привычка грызть ногти — к различным инфекционным заболеваниям. И ты, конечно, не раз слышал, как важно правильно питаться, как полезно делать по утрам зарядку, заниматься физкультурой, закаляться. Твоё здоровье закладывается в детстве, и оно во многом зависит от того, какие привычки ты приобретёшь уже сейчас.

#### **Чем опасна плохая осанка**

Ты, наверное, не раз слышал от взрослых: «Расправь плечи!», «Выпрями спину!», «Следи за осанкой!» Чем же опасна неправильная, плохая осанка?

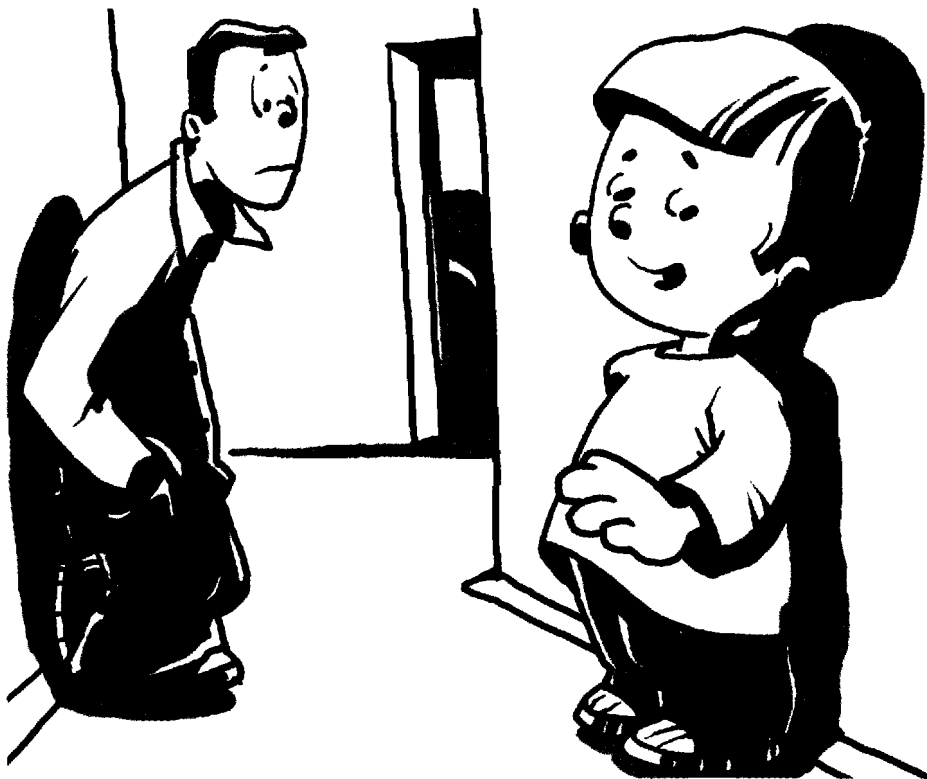
*Осанка* — это привычная поза человека в вертикальном положении. Она может быть красивой и некрасивой, правильной и неправильной.

При *правильной осанке* голова держится прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, контуры правой и левой стороны тела симметричны.

*Неправильная осанка* выглядит совсем иначе: это опущенная или излишне запрокинутая назад голова, сведённые вперёд плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот.

**Проверь свою осанку.** Подойди к стене и встань к ней вплотную спиной. Стой в привычной для тебя позе. Если в этом положении ты касаешься стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у тебя правильная осанка. Если же к стене прикасаются только три точки: затылок, спина и пятки — это говорит о том, что у тебя неправильная осанка.

Если человек постоянно сутулится, втягивает голову в плечи, сидит сгорбившись за столом или за партой в школе, у него вырабатывается неправильная осанка. А это значит, что формируется некрасивая фигура. Рост такого человека всегда будет казаться значительно ниже, чем есть на самом деле. Кроме того, человек с неправильной осанкой никогда не сможет стать хорошим спортсменом или танцором. Но самое главное всё-таки заключается в том, что при такой осанке происходит постепенное искривление позвоночника — сколиоз. Многие случаи сколиоза исправляются специальными гимнастическими упражнениями, которые необходимо выполнять в течение примерно двух лет. В более тяжёлых случаях искривление позвоночника нельзя исправить гимнастикой. Тогда больному назначают ношение спе-



циального корсета или даже гипсуют его туловище на несколько месяцев. А если все эти меры не помогают исправить позвоночник, то приходится делать сложную хирургическую операцию.

Вот как опасно горбиться, сутулиться и не обращать внимания на свою осанку!

Прямо ты должен не только стоять, но и ходить и сидеть. Если же ты сутулишься, то правильная осанка покажется тебе очень неудобной: ты почувствуешь, как напряжены все твои мускулы от попытки держать тело в непривычном для него положении. Но если ты захочешь исправить свою осанку и будешь следить за правильным положением тела, то

умение держаться прямо скоро станет твоей хорошей привычкой.

### **Стремись всегда иметь правильную осанку!**

- За школьную парту и за письменный стол усаживайся удобно. Не горбись, не сутулься во время чтения и письма. Через некоторое время это войдёт у тебя в привычку.
- Делай перерывы во время приготовления домашних заданий: встань, расправь плечи, потянись, сделай несколько несложных упражнений (например, приседаний).
- Обязательно занимайся физической культурой, плаванием.

### **Почему нельзя грызть ногти**

Ногти нам необходимы. Без них мы испытывали бы множество неудобств и проблем. Ногти позволяют нашим пальцам брать мелкие предметы. А попробуйте, например, без ногтей поиграть в мяч! И даже когда мы лишаемся по какой-либо причине хотя бы одного ногтя на руке, мы ощущаем, как трудно нам тогда выполнять самые простые и привычные действия.

Но вредная привычка грызть ногти у детей, к сожалению, очень распространена. Самое обидное, что никакими замечаниями и одёргиваниями взрослым не удаётся избавить детей от неё. Потому что дети, которые грызут ногти, даже не замечают, что они это делают. Врачи считают, что дети грызут ногти, когда сильно нервничают по какой-то причине.

Может быть, у тебя какие-то сложности в школе? Или проблемы в отношениях со сверстниками? А может, у тебя слишком строгие родители?

В любом случае тебе необходим доброжелательный и откровенный разговор с родителями. Им обязательно нужно рассказать обо всём, что тебя тревожит в школе или дома, в твоих отношениях с друзьями или в твоём внешнем облике. Такая откровенная беседа поможет тебе принять решение, как устранить причины беспокойства и найти выход из трудной ситуации. Скорее всего, окажется, что твои тревоги мучили тебя совершенно напрасно. Привычка грызть ногти пройдёт сама собой.



### **Запомни!**

- **Нельзя грызть ногти!** Пальцы с обгрызенными ногтями становятся неловкими и выглядят безобразно. Грязь, которая скапливается под твоими ногтями, является источником различных инфекционных заболеваний. К тому же, если грызть ногти постоянно, можно получить воспаление мякоти пальца, а это очень болезненно. Такое воспаление иногда даже требует хирургического вмешательства.

- **Ногти необходимо всегда содержать в чистоте!** После игры на улице тщательно мой руки и чисти ногти. Для

этого используй небольшую щётку — такая процедура занимает всего несколько секунд. Твои ногти всегда должны быть аккуратно подстриженными и чистыми.

## Чем могут быть опасны грязные руки

Взрослые всегда следят за тем, чтобы у детей были чистые руки. Действительно, следить за этим очень важно. Наши руки сильно пачкаются не только на улице или во время игры — они пачкаются даже дома.

А оставлять их грязными опасно, ведь на руках собираются многочисленные микробы. Возьмёшь нечаянно грязные пальцы в рот — попадут в твой организм тысячи болезнетворных микробов. А они могут вызвать у тебя и расстройство желудка, и воспаление кишечника, и боль в животе.

Если грязь попадёт в глаза, они могут сильно воспалиться — потребуется длительное лечение. Грязные руки могут стать причиной очень многих неприятных болезней в твоём организме, поэтому **мыть руки необходимо как можно чаще**. Это, конечно, не означает, что тебе постоянно надо бояться испачкать свои руки во время игры или работы. Ты можешь играть, сколько захочешь, и пачкать руки в чём угодно, но **никогда не три грязными руками глаза и не бери грязные пальцы в рот!**

**Запомни** такие несложные правила:

- всегда мой руки перед едой;
- возвращаясь домой после занятий в школе или прогулки, первым делом вспомни о том, что надо вымыть руки. Если на прогулке или во время игры твои руки сильно ис-





пачкались, вымой руки с помощью щётки и обязательно удали грязь из-под ногтей;

- если во время еды твои пальцы запачкались чем-либо жирным или липким, их необходимо снова вымыть, чтобы не оставлять на одежде, мебели и стенах некрасивых пятен и следов;
- не забывай мыть руки перед посещением туалета и после него;
- мой руки перед сном.

### **Почему нельзя долго сидеть за компьютером**

Совсем ещё недавно многие дети усаживались за компьютер только лишь в школьном компьютерном классе. Сегодня компьютер есть практически в каждой семье. И надо

признаться, что все мы проводим за компьютером немало часов. А с появлением множества увлекательных компьютерных игр и взрослым, и детям теперь всё труднее оторваться от заветного экрана. Некоторые подростки и взрослые люди так увлеклись виртуальным общением в Интернете и различными играми, что часто не замечают времени, забывая о еде и сне, проводят за компьютером сутки напролёт. Появился даже новый термин в нашем языке — «компьютерная зависимость», а врачи-психиатры разрабатывают специальные методики избавления от новой болезни. Специалисты утверждают, что пристрастие к компьютеру лечится очень трудно.

В нашей стране пока никаких запретов на компьютерные игры нет. А вот в других странах, например в Греции и Южной Корее, уже введены серьёзные ограничения.



Безусловно, надо оградить себя от тех неприятностей со здоровьем, к которым неизбежно приводит долгое просиживание за компьютером.

Дети, которые длительное время проводят за компьютером, обычно плохо успевают в школе, вялы, раздражительны и заторможены. Часто у таких детей снижается зрение и появляется сколиоз. Поза за компьютером только на первый взгляд кажется расслабленной — все мышцы шеи, рук, спины находятся в напряжении. Из-за неподвижного длительного сидения возможны заболевания опорно-двигательного аппарата, вызванные чрезмерными нагрузками на неокрепший детский организм. Велико и нервное напряжение, особенно если компьютерная игра достаточно сложна.

### **Запомни!**

- Время, проведённое за компьютером, нужно обязательно ограничивать. По медицинским нормам, детям 8—13 лет разрешается проводить за компьютером не более 2,5 часа в сутки, а детям 13—14 лет — не более 3 часов.
- Знай во всём меру. Время от времени выключай компьютер, занимайся другими интересными делами, которыми полна наша жизнь.

### **Всем ли хорош твой сотовый телефон?**

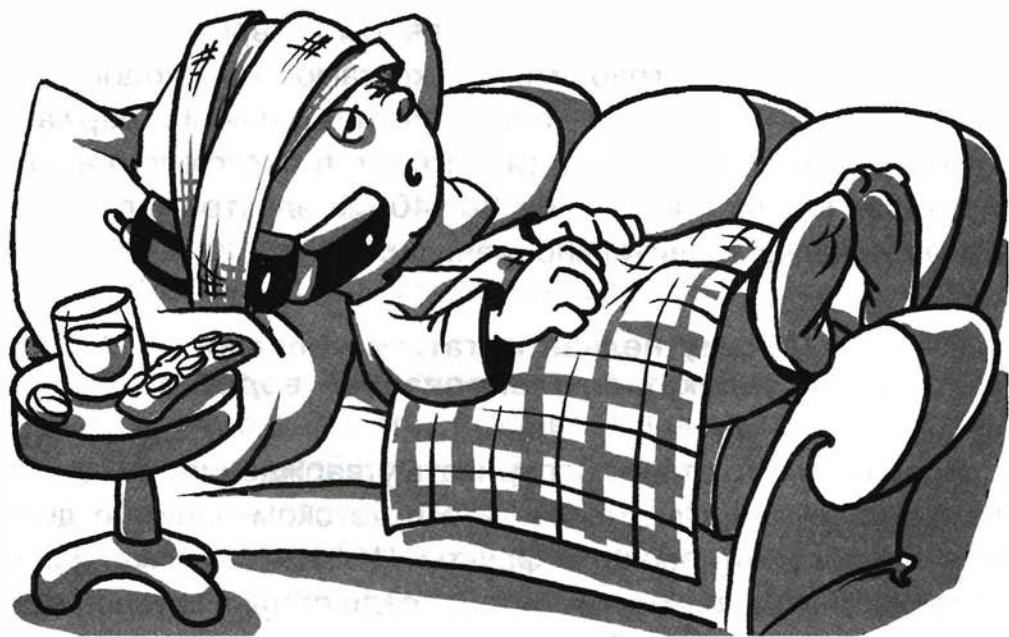
Почти половина населения России уже обзавелась сотовыми телефонами. Телефоны есть не только у большинства взрослых — у большинства детей тоже. Часто телефон становится предметом гордости или зависти. Красивый и дорогой телефон со множеством различных функций — меч-

та любого школьника. А уж если в твоём телефоне встроены увлекательные игры, то понятно, что ты не расстанёшься с ним никогда. Однако поступать так очень нежелательно. Дело в том, что любой телефонный сотовый аппарат излучает электромагнитные волны, которые оказывают вредное воздействие на организм человека.

Учёные высказываются по этому поводу весьма категорично. Многие из них считают, что человечество ввергло себя в опасный эксперимент, который в отдалённом будущем может закончиться серьёзной катастрофой. И беда, конечно, видится в воздействии на организм человека электромагнитного поля, на котором основано действие каждого сотового телефона.

Неблагоприятное воздействие электромагнитных полей на человеческий организм известно давно. Оно вызывает у человека усталость, ухудшение памяти, повышение артериального давления, бессонницу, нарушение сердечной деятельности, преждевременное старение организма и множество других малоприятных последствий. На неокрепший детский организм электромагнитное поле оказывает особенно неблагоприятное воздействие. В Бангладеш, например, уже принят закон, по которому наказываются те родители, дети которых пользуются сотовыми телефонами.

В нашей стране пока не существует подобных законов и запретов. И большинство людей, ежедневно разговаривая по мобильному телефону, не задумываются всерьёз ни о какой опасности. Но придерживаться определённых правил пользования сотовым телефоном всё же следует. Мы совершенно напрасно носим телефон на поясе, на груди,



оставляем его возле себя, когда ложимся спать. **Ни в коем случае этого делать нельзя!** Ведь когда нам звонят, то именно в этот момент наш организм получает вредное облучение. Это потом мобильный телефон подстроится под станцию и уменьшит мощность своего неблагоприятного излучения, а в момент соединения электромагнитный сигнал является максимальным.

Научно-технический прогресс остановить нельзя, и без сотовой связи теперь не обойтись. Что же делать? А просто нужно научиться пользоваться сотовыми телефонами рационально, разумно.

### **Запомни!**

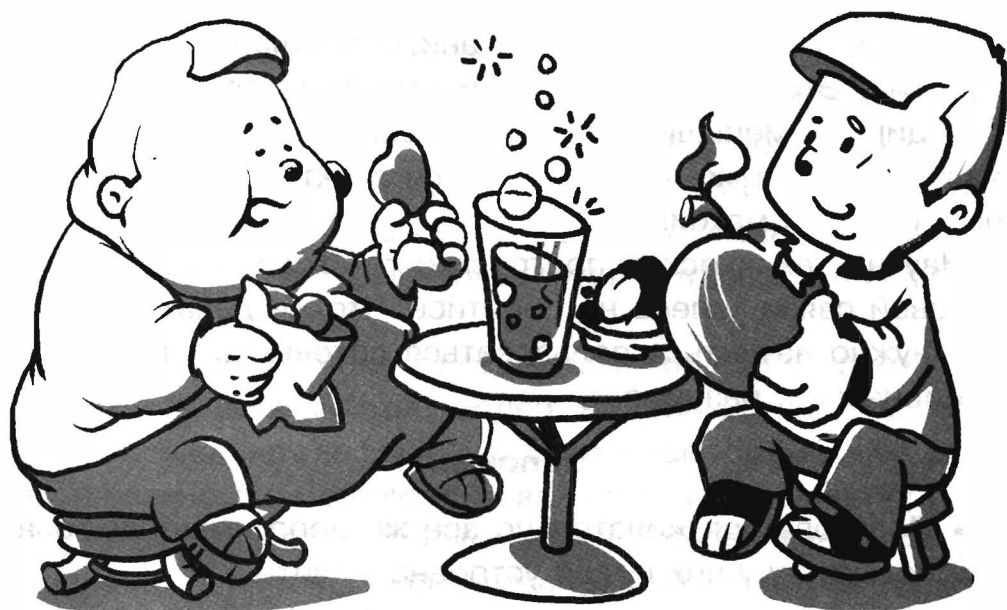
- Пользоваться желательно всё же дорогими телефонами, поскольку у них лучше устроена защита.



- Необходимо ограничить разговоры во время по сотовому телефону — говорить только самое необходимое.
- Самое оптимальное — приобрести наушники и держать телефон подальше от себя (носить его в портфеле, например), так как на расстоянии 30—40 см электромагнитное излучение уже значительно меньше.

### **Почему нельзя питаться чипсами и увлекаться газированной водой**

Вряд ли кто-то станет оспаривать утверждение, что очень важно правильно питаться и что в детском рационе должны преобладать овощи и фрукты. Но ты наверняка, как и большинство современных детей, среди обилия вкусной еды всегда с радостью выбирал бы сладости, чипсы, солёные сухарики и картофель фри.



Может быть, ты уже много раз слышал, что эти продукты нельзя назвать полезными для твоего роста и здоровья. Но ведь никто и не может заставить тебя есть кашу вместо чипсов и пить свежевыжатые соки вместо газированных напитков. Вот только знать, **чем** опасно для тебя неправильное питание и **какой вред** могут причинить твоему здоровью подобные продукты, ты уже имеешь полное право.

Сегодня учёные утверждают: то, чем питается ребёнок до десятилетнего возраста, оказывает значительное влияние на всю его дальнейшую жизнь.

Во время многочисленных медицинских исследований врачи-диетологи обратили внимание на одно очень грустное явление. В последние годы во многих домах с праздничного стола на ежедневный переместились не только многочисленные сладости, но и разнообразные копчёности. То, что раньше люди ели лишь по большим праздникам, они стали употреблять каждый день. К тому же появились и сразу стали популярными различные хот-доги, гамбургеры, чизбургеры. Сейчас даже дни рождения детей принято праздновать в ресторанах фирмы «Макдоналдс». Родителям удобно — они избавлены от хлопот, да и детям такие угощения всегда приходятся по душе.

Однако медицина и государственные органы многих стран уже бьют тревогу. Началась активная борьба против чипсов, сухариков и прочего фаст-фуда (чизбургеров, гамбургеров, сэндвичей, хот-догов, картофеля фри). Врачи пытаются оградить от употребления всей этой новомодной еды хотя бы детей и подростков. И тревожатся специалисты вовсе не без причин, они убеждены:

## **Постоянно употреблять продукты быстрого питания нельзя!**

Врачи пришли к однозначному выводу: **резкое увеличение веса и заметное ухудшение здоровья детей напрямую связаны с их неправильным питанием.**

- Кроме полюбившегося тебе вкуса, ничем полезным ни чипсы, ни хот-доги, ни прочий фаст-фуд не могут порадовать твой организм.

- Основной вред от подобных продуктов состоит в том, что они содержат легкоусвояемые углеводы, которые, поступая в организм, превращаются в жиры.

- Чипсы и картофель фри обжариваются в масле, которое после каждой жарки никто не меняет. А неоднократное воздействие высоких температур на любые масла приводит к образованию в них токсических веществ, которые разрушают клетки нашего организма.

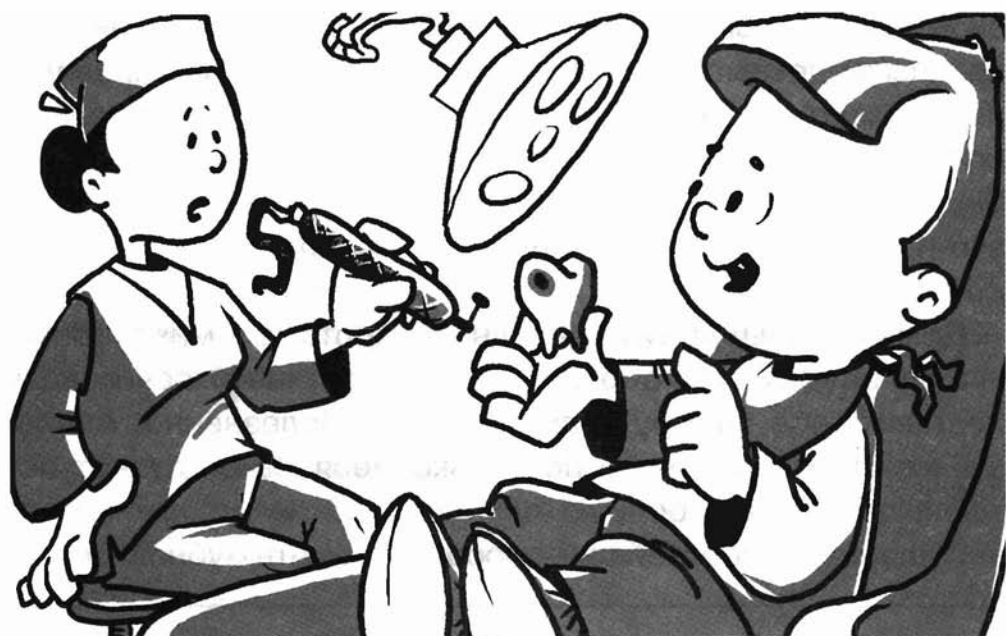
- Все газированные напитки и многие конфеты, которые ты так любишь, содержат вредные красители, повреждающие слизистую оболочку не только ротовой полости, но и многих внутренних органов.

- Все упомянутые выше продукты и напитки наносят **серьёзный вред** твоему здоровью. И если уж тебе совсем невозможно отказаться от них, то хотя бы ограничивай себя — употребляй их в небольших количествах и не каждый день.

## **Зачем нужно чистить зубы**

Большинство детей уже в возрасте 3—4 лет умеют чистить зубы и делают это ежедневно. Сначала дети ухажива-





ют за молочными зубами, которые со временем выпадают и заменяются постоянными.

Если не следить за молочными зубами и не лечить их при необходимости у стоматолога, это может плохо повлиять на рост и развитие постоянных зубов.

Если в зубах появляется даже очень маленькая дырочка, она может стать очагом инфекции, опасной и вредной для здоровья и самочувствия. К сожалению, чаще всего к стоматологу обращаются тогда, когда зубы уже серьёзно поражены кариесом. В этом случае к врачу человека приводит сильная зубная боль. Вот почему любое посещение стоматолога многих так пугает. Но если посещать стоматологический кабинет хотя бы 2 раза в год, то никаких неприятных, а тем более болезненных ощущений испытывать не придётся. Осматривая рот ребёнка, врач выяснит, все ли

зубы растут ровно, нет ли где маленьких дырочек, не воспалены ли дёсны. Если зубы растут неровно или неправильно смыкаются, стоматолог вовремя назначит лечение для исправления этих недостатков. Если в зубе появилась небольшая дырочка, врач поставит пломбу. Лечить больной зуб просто необходимо, недаром в народе говорят: *через рот сто болезней входит*.

**Помни:** больной зуб — входные ворота для микробов.

Если в твоём зубе образовалась маленькая дырочка, врач поставит тебе пломбу практически безболезненно. А если зуб не лечить, то через несколько месяцев он станет источником сильной боли.

Существует простейший способ избежать зубной боли:

**приходить на осмотр к стоматологу надо до того, как заболели зубы.**

Что же нужно делать, чтобы твои зубы были всегда здоровыми? Как предотвратить развитие кариеса?

**Запомни** эти несложные рекомендации:

- **соблюдай гигиену полости рта.** Устранение пищевых остатков с помощью зубочистки или зубной нити, удаление налёта зубной щёткой, полоскание рта после еды, массаж дёсен, употребление твёрдой пищи — всё это является надёжной защитой от кариеса;

- **правильно питайся.** Очень важен для нормального состава слюны правильный режим питания, приём пищи через определённые интервалы 4 раза в сутки. Необходимо ограничить употребление сахара, печенья, конфет, пирожных, сладкой газированной воды и мучных изделий;

- **посещай стоматолога 2—3 раза в год.** Ходи на осмотр к врачу, даже если тебе кажется, что с зубами и дёснами у тебя всё в порядке;

- **ешь много овощей и фруктов.** Организм должен получать все необходимые минеральные вещества и витамины, чтобы зубы всегда были крепкими и здоровыми;

- **чисти зубы после каждого приёма пищи.** Если в школе у тебя нет возможности почистить зубы после еды, то дома после завтрака и ужина чистить зубы надо обязательно;

- **если у тебя заболели зубы или дёсны, скажи об этом родителям.** Они запишут тебя на приём к стоматологу — все проблемы легче решаются, когда к врачу обращаются вовремя.

#### **IV. Три самые большие опасности, подстерегающие людей**

Многие ребята стремятся поскорее стать взрослыми. Или хотя бы казаться взрослее. Но для того чтобы вырасти красивым, умным и сильным, нужно непременно быть здоровым. А для этого нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом, многому учиться и **никогда не заводить вредных привычек!** А ещё всем детям просто необходимо знать о страшных опасностях, которые угрожают не только здоровью человека, но часто и его жизни тоже.

**Помни, что твоему здоровью могут  
серьёзно угрожать три опасности:  
курение, алкоголь и наркотики.**

#### **Почему вредно курить**

Сегодня на улицах чуть ли не на каждом шагу можно увидеть рекламу самых различных сигарет. Почти все известные киногерои курят. Они делают это так красиво, что невольно хочется подражать их жестам и манерам.

Но в последнее время не только учёные и врачи различных стран, но и многие авторитетные международные организации забили тревогу и решительно встали на борьбу с



курением. Почему? Оказывается, курение ежегодно ухудшает здоровье тысяч людей. Даже некурящий человек, длительное время находящийся в накурленном помещении, может испытывать чувство лёгкой интоксикации (отравления): у него возникает головная боль, тошнота, недомогание. Вот почему, заботясь о здоровье людей, закон запрещает курение в общественных местах. А если взглянуть только на некоторые факты, станет понятно, насколько опасно курение для здоровья людей.

- **Курильщики в 15 раз чаще болеют различными заболеваниями сердца.**

- **Табак является причиной 95 % случаев возникновения рака лёгких.**

- **Каждые 4 минуты в нашей стране умирает человек, смерть которого вызвана курением.**

*В табаке содержится один из сильнейших растительных ядов — **НИКОТИН**. Ядовитость никотина испытал каждый, кто хоть раз закурил сигарету или папиросу. Никто не может докурить свою первую сигарету до конца — появляется головокружение и тошнота. Начинать курить всем очень противно и тошно. Но то ли желание быть похожим на любимых героев, то ли стремление казаться взрослее заставляет подростков не отставать от своих курящих приятелей. Им, как правило, очень нравится внешняя сторона этого занятия. Конечно, им кажется, что с сигаретой в руке они выглядят не только взрослыми, но и сильными, мужественными и красивыми. Но если уж говорить откровенно, подростки, прячущиеся по тёмным углам и подъездам с сигаретой в руке, выглядят не слишком привлекательными. А если говорить о мужественности, взрослости и многих других привлекательных человеческих качествах, то для того, чтобы отказаться от предложенной приятелями сигареты, как раз и нужно иметь сильный характер, чувство собственного достоинства, волю и уверенность в себе, то есть именно те качества, которые делают человека взрослым и сильным.*

А вот факты, которые знают все, но почему-то не все считают, что это имеет какое-то отношение к ним:

- изречение «Капля никотина убивает лошадь!» появилось очень давно и воспринимается сейчас почему-то многими как шутка. А ведь действительно убивает! Сильное и здоровое животное погибает всего лишь от одной капли никотина;
- очень чувствительны к никотину птицы. Если смоченным в растворе никотина тампоном прикоснуться к клюву

воробья, он погибнет. А если поместить голубя под стеклянный колпак и выпустить туда дым всего лишь от одной сигареты, голубь умрёт;

- мгновенную смерть крысы вызывает смазывание её век раствором никотина;

- если заядлому курильщику поставить медицинскую пивку, то она очень быстро погибнет, насосавшись крови, в которой содержится никотин;

- как-то во французском курортном городе Ницца компания молодёжи устроила небольшое соревнование: кто больше выкурит сигарет. Приготовили приз. Выиграли соревнование двое молодых людей. Но вот только награду никому не вручили: выкурив по 60 сигарет, юноши скончались.

К сожалению, человеческий организм постепенно приспособливается к никотину. Со временем курение уже не вызывает таких неприятных ощущений, как первая выкуренная сигарета. Наоборот, **курение вызывает стойкое привыкание**. Многие взрослые, которые когда-то взяли в руки сигарету, были бы очень рады бросить эту вредную привычку. Если их спросить, почему они начали курить, то большинство из них ответит, что сделали это по глупости. Однако исправить совершённую глупость и бросить курить совсем не так просто. Организму очень трудно освободиться от никотиновой зависимости, поэтому правильнее всего было бы вообще никогда не отравлять его табаком.

### **Курение опасно для твоего здоровья!**

- Курение ухудшает аппетит и память, замедляет рост, способствует значительному снижению веса.

- От курения портится цвет кожи и разрушаются зубы.
- Курильщики часто болеют.
- Курильщику никогда не стать знаменитым спортсменом!
- В среднем курящий человек живёт на 6—8 лет меньше, чем его некурящий сверстник.

Вот почему твои родители очень огорчатся, узнав о том, что ты приобрёл вредную привычку курить.

### Чем вреден алкоголь

В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино — только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя. И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

• **Алкоголь** — этиловый, или винный, спирт — **это наркотический яд**. Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут. Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений. Это происходит потому, что алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затруд-



няется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются.

- **Алкоголизм — это очень тяжёлая болезнь**, которая поддаётся лечению с большим трудом. Алкоголь — это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алкоголя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.

- Наверное, тебе не раз приходилось видеть пьяных людей и ты согласишься с утверждением, что пьяный человек — это не слишком приятное зрелище. С пьяными людьми очень сложно и неприятно общаться. Под воздействием алкоголя у них резко снижается контроль за своим поведе-



нием и они легко совершают такие поступки, которых потом сами же стыдятся.

- Но самое страшное, когда из-за таких вот поступков страдают другие люди. Пьяные ссоры часто заканчиваются драками. **Многие преступления совершаются под воздействием алкоголя.** Согласно статистике, по вине пьяных водителей происходит большинство дорожно-транспортных происшествий.

- **Особенно опасен алкоголь для детей.** У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Конечно же, совсем не случайно наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей.

**Если ты хочешь быть сильным и красивым,  
а главное здоровым, воздержись  
от употребления алкогольных напитков.**

**Самое страшное зло — наркотики**

Надеемся, что нам удалось тебя убедить: курение и алкоголизм очень опасны для человека. Но ещё более силь-

но действуют на организм человека наркотические вещества.

В дом, где появляются наркоманы, всегда приходит страшная беда. Здесь уже никогда не будет веселья и доброты — только горе и слёзы.

Как же проникает в дом эта беда?

Иногда очень простым способом. Возле школ, во дворах наших домов, на дискотеках появляются «доброжелательные люди», которые предлагают ребятам попробовать те или иные наркотические снадобья. Они обязательно расскажут тебе, какие замечательные ощущения ты при этом испытываешь. Это распространители наркотиков — люди, которые специально ищут малолетних глупцов, чтобы приучить их к наркотическим средствам.

**Ни в коем случае не соглашайся  
испытать на себе действие наркотиков!**

А ещё ты обязательно должен запомнить, как вести себя, если во дворе школы тебе кто-то предложит что-нибудь «вкусное, от чего можно получить несказанное удовольствие»:

- не бери из рук незнакомых людей даже угощение: в нём могут быть наркотики;
- если ты знаешь о том, что кто-то продаёт или распространяет наркотики, обязательно сообщи об этом взрослым;
- к любому наркотику организм человека привыкает очень быстро, а вот избавиться от наркотической зависимости чрезвычайно трудно, иногда — просто невозможно.

## **Запомни!**

- Наркомания — смертельно опасная болезнь.
- Жизнь наркомана очень коротка.
- Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.
- Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.
- Наркоман уносит из семьи не только деньги, но и все сколько-нибудь ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.

## Приложение

### Домашняя аптечка

В каждом доме должны быть средства первой помощи. Набор таких средств удобно держать в специальном ящике или коробке. В семье, в которой есть автомобилисты, есть и автомобильная аптечка, чтобы и в поездке всегда всё необходимое было под рукой. Для того чтобы не растеряться, если вдруг произойдёт несчастный случай, детям нужно знать не только, где хранятся, но и для каких целей предназначено то или иное средство.

Вот что необходимо иметь в домашней аптечке:

- *стерильный перевязочный пакет в бумажной упаковке* — накладывают на раны, порезы, ссадины и ожоги, чтобы в поражённое место не попала инфекция;
- *марлевые бинты и лейкопластырь* — используют для прикрепления перевязочного пакета к ране;
- *вата* — ватными тампонами удаляют загрязнения с ран, порезов и ссадин;
- *бактерицидный лейкопластырь* — наклеивают на небольшие порезы, ссадины и царапины;
- *небольшой пинцет* — им можно вытаскивать занозы;
- *раствор перекиси водорода* — используют для очистки и дезинфекции повреждённых участков кожи;

- *йод* — применяется для прижиганий, дезинфекции и обеззараживания ран, порезов и царапин;
- *мазь, содержащая антибиотик* — применяется для снятия воспалений на коже;
- *палочки с накрученной на них ватой* — применяются для смазывания и протирания;
- *эластичный бинт* — накладывается на запястье или голеностоп при растяжении связок;
- *флакон одеколона или спирта* — применяется для удаления загрязнений с кожи. **Помни, что лить спирт на открытую рану нельзя — можно получить сильный ожог;**
- *пузырь для льда* — прикладывается на ушибленное место;
- *большая клеёнка* — используется для различных процедур (например, для приготовления компрессов). Клеёнку подкладывают под больного, чтобы во время процедуры не намочить постель;
- *термометр* — используется для измерения температуры тела;
- *таблетки фурацилина* — применяются для приготовления обеззараживающего раствора, который используется для обработки различных ран;
- *перманганат калия (марганцовка)* — используется для приготовления дезинфицирующего раствора;
- *питьевая сода* — раствор питьевой соды помогает при изжоге и несварении желудка;
- *таблетки активированного угля* — применяются при пищевых отравлениях;
- *болеутоляющие лекарства (анальгетики)* — используются при головной или зубной боли.



# "Начальная школа" — серия книжек — Поможет учить малышей и малышей!



ISBN 978-5-94455-877-0



9 785944 558770