





## Привет, ребята!

Путешествие, о котором вы сейчас прочитаете, — это приключение, полное интересных открытий и жутких опасностей. Вы и не представляете, сколько существует способов помешать вредным микробам делать своё дело. На любую их выдумку, даже самую коварную, находится ответ у того, кто знает правила Гигиены. А этих правил много! Мыть руки и чистить зубы, конечно, необходимо, но этого недостаточно. Надо научиться следить за собственной чистотой от пяток до макушки, за чистотой своей комнаты, одежды, за тем, что и как ты ешь, за распорядком дня... Страшно?

Сначала я тоже так думал. Но потом оказалось, что это даже интересно — следить за чистотой, защищаться от болезней и делать мир вокруг красивее и здоровее.

А теперь — в путь! Читать, играть, исследовать свой организм, учить законы Гигиены и радоваться жизни!

От автора

Ха-ха!  
Проверим,  
кто прав.



# Содержание




Злобстер и защитная стена	6
Кто такие микробы?	8
Совет королевы Гигиены	10
Пункты нейронной связи	12
Школа нейронов	14
Энциклопедия	16
Кто помогает вредным микробам?	18
Равнина Кожи	20
Спасайся: мыло!	22
Ногтевые Склоны	24
Уход за кожей и ногтями	26
Отпечаток пальца	28
<b>Расследование.</b> Отпечаток пальца	29
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Фокусы с мыльными пузырями	30
В Зубной Пещере	32
Как заботиться о зубах	34
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Старая зубная щётка	36
В Шевелюрном Лесу	38
Операция «Головомойка»	40
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Повелитель воды	42
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Ручной шарик	43
Слуховой Тоннель	44
Как убрать ушную серу?	46
Ресничная Ограда	48
Около Глаза	50
Зарядка для глаз	52
В пещере Горы Нос	54
<b>Расследование.</b> Запахи	56
<b>МАСТЕР-КЛАСС.</b> Первая помощь глазу, уху и носу	58
Воздушное путешествие	60

Раскачаем диафрагму .....	62
<b>Расследование.</b> Икота .....	63
Верхом на таракане .....	64
Порядок на Кухне .....	66
Продуктовая пирамида .....	68
Кухонные ужасы .....	70
<b>Расследование.</b> Яичница-хамелеон .....	72
<b>Расследование.</b> Виноградная дискотека .....	73
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Солнечный салатик .....	74
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Кудрявый ёжик .....	75
Наконец в Кишечнике .....	76
Кишбиринт .....	78
Открыть ворота! .....	80
Наведи порядок .....	82
Правильный распорядок дня .....	84
Шьём Злобстера .....	86
Как делать уборку? .....	90
Кто хозяин шкафа? .....	92
Правила гардероба .....	94
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Связист-нейрончик .....	96
Ужасные заросли .....	98
Уход за растениями .....	100
<b>МАСТЕРСКАЯ.</b> Делаем травяника .....	102
Кто никогда не спит? .....	104
Как правильно спать? .....	106
Горный Хребет Позвоночника .....	108
Как проверить осанку? .....	110
Утренняя зарядка .....	112
Как стать закалённым? .....	114
Волшебные правила .....	116
Экзамен на полезность .....	118
Игровой поединок .....	120
Словарик .....	122
Указатель .....	124
Ответы .....	126


# Злобстер и защитная стена

В Королевстве Гигиены живут бактерии — добрые и вредные. Добрые защищают страну от болезней, а вредные так и стараются им помешать.


Однажды хорошие бактерии занимались своим делом — строили прочную защитную стену. Как вдруг к ним прокрался вредный микроб (см. объяснение на стр. 8) Злобстер. Кстати, хороших дальше мы будем называть — бактерии, плохих — микробы.



Стена почти готова. Теперь ни один плохой микроб сюда не проникнет!



Ура!  
Теперь мы сможем защитить королевство от микробов, которые приносят болезни.



Но нам всё равно надо быть осторожными!  
Кто знает, что придумают вредные микробы!

## НАДО ЖЕ!

Способность организма сопротивляться **ВРЕДНЫМ МИКРОБАМ** (заболеваниям) называется **ИММУНИТЕТ**. Это слово означает «избавление» — избавление от болезней.



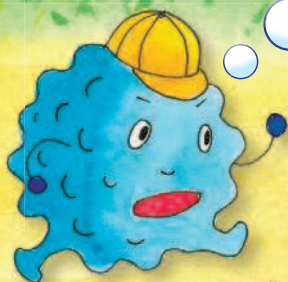
## Бактериозадача

Дорисуй и раскрась замок, который строят хорошие бактерии, и про строителей не забудь!



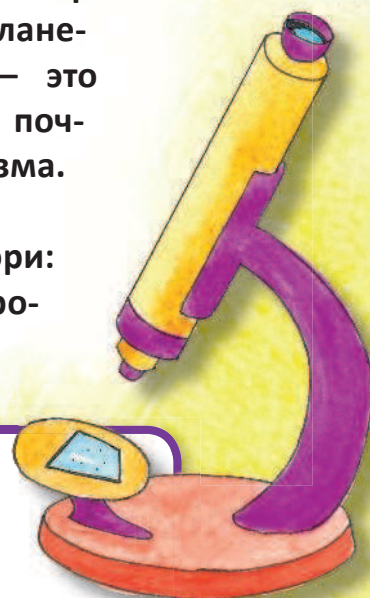
Тревога!  
Вредный микроб  
Злобстер проник  
за стену, и мы  
можем заболеть!

Ничего-ничего,  
я ещё вернусь!

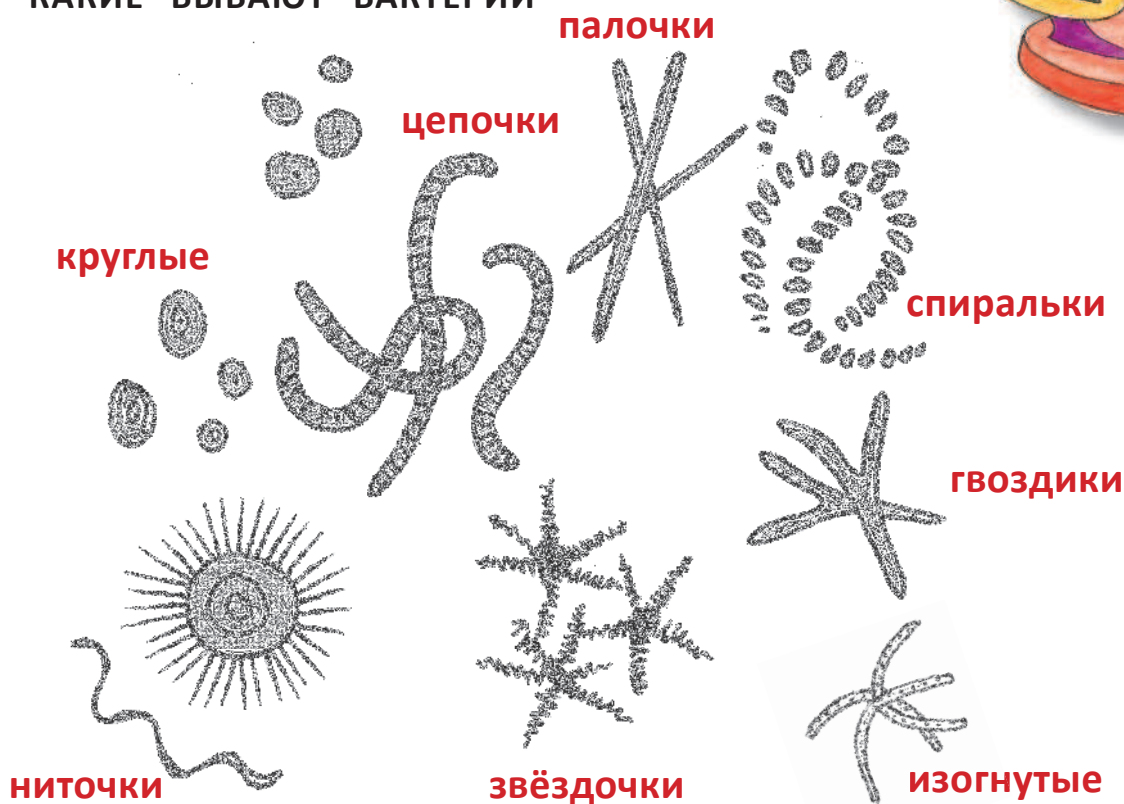


# Кто такие микробы?

МИКРОБЫ (ещё их называют микро-ор-га-низ-мы) появились на Земле больше трёх с половиной миллиардов лет назад. Это были первые жители нашей планеты — они даже древнее динозавров! БАКТЕРИИ — это тоже микроорганизмы. Они обитают повсюду — в почве, в воде и в воздухе, на теле и внутри организма. Все микроорганизмы, населяющие какую-либо одну среду обитания, называются МИКРОФЛОРОЙ (повтори: мик-ро-фло-ра). А защитная стена, которую они строят, — МИКРОБНЫМ ФОНОМ.



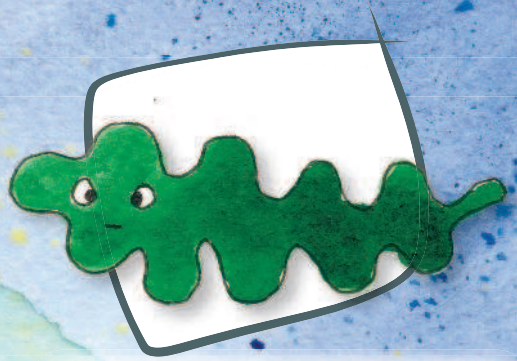
## КАКИЕ БЫВАЮТ БАКТЕРИИ



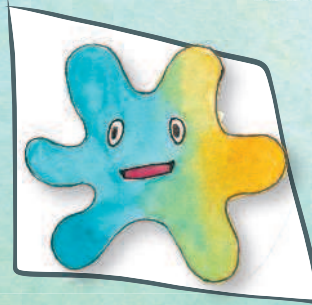
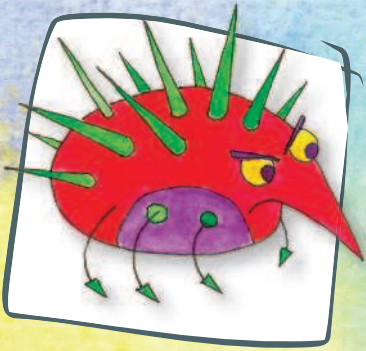


## Бактериозадача

Подумай, на что похожи эти бактерии? И запиши.



-----



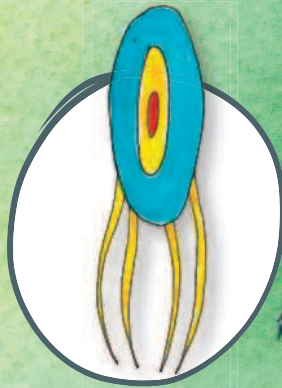
-----



**ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ** в организме больше. Они охраняют нас от болезнетворных врагов — вредных микробов, а если надо — вступают с ними в бой.



-----

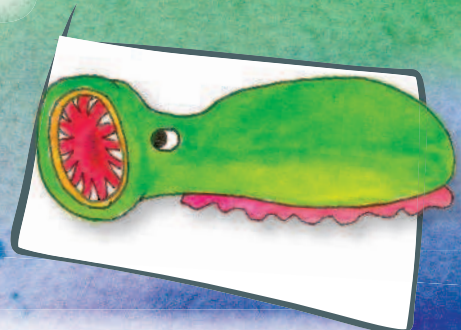


-----



### НАДО ЖЕ!

Рост самого большого микроба — всего несколько микрометров. А микрометр — в тысячу раз меньше миллиметра.



-----

# Совет королевы Гигиены

Как вы помните, добрые бактерии прогнали Злобстера от защитной стены. Но они понимали, что опасности только начались. Что же делать? Они сели за стол и стали думать, как им поступить.



Иммунитету грозит опасность!  
Что делать?

Давайте, спросим совета у королевы Гигиены!

В её «Правилах чистоты и здоровья» наверняка есть ответы на все наши вопросы.



**НАДО ЖЕ!**

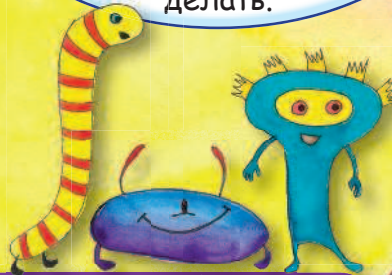
Слово «ГИГИЕНА» происходит от имени древнегреческой богини Гигиены, дочери бога-врачевателя Асклепия.



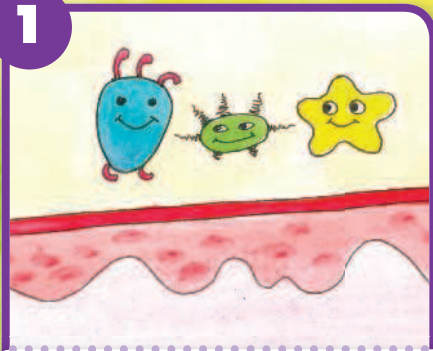
Идите за мной!



Здравствуйте, мои маленькие друзья! Молодцы, что пришли. Ведь Злобстер вернётся и приведёт других вредных микробов! Сейчас я вам расскажу, что надо делать.

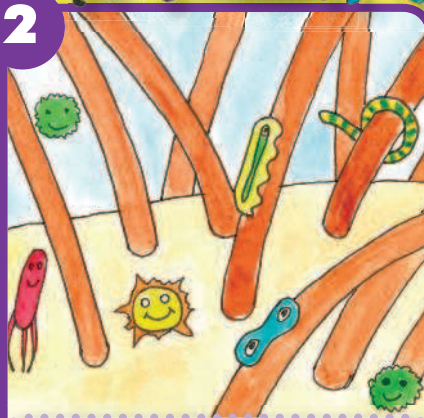


1



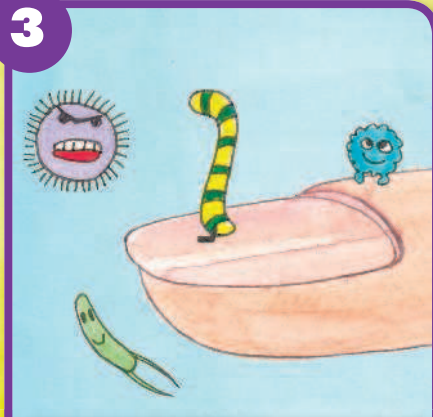
Поэтому люди должны внимательно следить за всеми землями королевства: кожей...

2



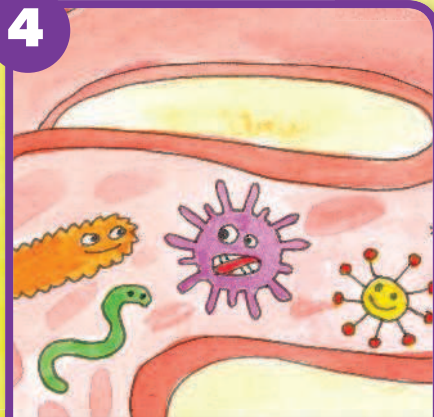
волосами...

3



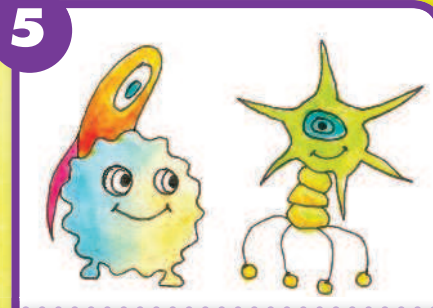
ногтями...

4



кишечником.

5




Мозг должен вовремя узнавать об опасности — об этом позаботятся нервные клетки (нейроны).




Теперь добрые бактерии знали, как им защищать свой Иммунитет. Главное — помнить все инструкции Гигиены и следить за порядком на всех землях королевства. Тогда вредным бактериям не удастся победить!

# Пункты нейронной связи

Бактериям стало интересно: как Мозг узнаёт об опасности? Они отправились к ближайшему пункту нейронной связи, где сидела клетка-связист, похожая на осьминога, и писала какое-то сообщение...



Клетка,  
привет! Расскажи  
нам, как ты  
общаешься  
с Мозгом?



Привет, бактерии!  
Это очень важная  
и непростая работа.  
Смотрите!




Е



Г



Р

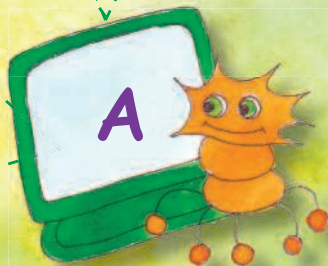
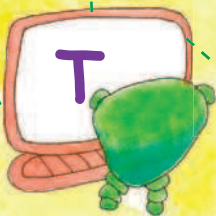
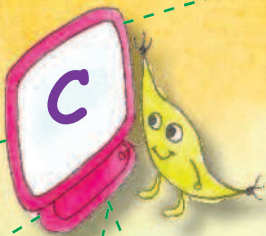


Клетки-связисты называются **НЕЙРОНАМИ**. Одни отвечают за зрение, другие — за слух, третьи — за ощущения... Все они получают зашифрованные сигналы, расшифровывают их и отправляют в центр — Мозг.



## Бактериозадача

Зрительный нейрон послал в Мозг сообщение. Сложи слово из букв, расположенных на зелёных мониторах, и запиши его в пустых клеточках. А теперь собери буквы с остальных мониторов и сложи из них слово-приказ от Мозга, не забудь его записать. Ответ смотри на стр. 126.



Мозг обрабатывает полученную информацию и отдаёт приказ, как поступить. На всё уходит меньше секунды!

Ага! Теперь у меня есть коварный план!

# Школа нейронов

У каждого человека есть пять чувств: зрение, обоняние, осязание, слух и вкус. Нейрончики расскажут тебе о них подробнее.

Притворюсь одним из нейронов, всё узнаю и смогу проходить, куда захочу!

1



Изображение в глаз поступает перевернутым, и мы, **ЗРИТЕЛЬНЫЕ** нейроны, должны его поворачивать и посылать в Мозг на расшифровку.

2



А мы, **ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ** нейроны, работаем на чувствительных волосках в носу и определяем запахи, которые туда попадают через ноздри.

3



Нас, нейронов **ОСЯЗАТЕЛЬНЫХ**, больше всего! Мы работаем на коже и умеем определять температуру и множество прикосновений: мягкое, острое, колючее, гладкое, шершавое...