



Татьяна Попова

# Здоровые привычки



**Татьяна Попова**  
**Здоровые привычки.**  
**Детская энциклопедия**  
Серия «Детские  
энциклопедии с Чевостиком»  
Серия «МИФ Детство»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68843358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68843358)*

*Здоровые привычки. Детская энциклопедия / Татьяна Попова: Манн,  
Иванов и Фербер; Москва; 2023  
ISBN 9785001958666*

### **Аннотация**

**Энциклопедия о здоровье человека. Она расскажет ребенку о полезных привычках и зачем они нужны, ответит на вопросы о правильном питании и спорте и научит заботиться о себе.**

В новой книге серии детских энциклопедий Чевостик решил стать врачом. Но сначала ему предстоит совершить множество открытий.

Вместе с дядей Кузей они отправятся в путешествие и узнают, как возникла гигиена и зачем перед едой мыть руки, почему

нужно делать зарядку, правильно питаться и заниматься спортом, что такое ментальное здоровье и как заботиться о нем.

Маленькие читатели узнают много интересного и полезного о здоровом образе жизни и поймут, почему следить за своим здоровьем нужно с детства.

### **Кто такой Чевостик?**

Чевостик – симпатичный герой из известного аудиопроекта. Сегодня ребята знают его по энциклопедиям. В серии продолжают выходить книги, которые объясняют детям устройство мира.

Дети гораздо лучше воспринимают информацию, когда о мире им рассказывает какой-нибудь сказочный персонаж. Именно поэтому девочки и мальчишки так любят подобные энциклопедии.

Чевостик вместе с дядей Кузей совершает удивительные путешествия в мир наук: физики, химии, астрономии, анатомии, геологии и других. Он рассказывает детям о великих географических открытиях, покорении космоса и волшебных химических превращениях.

### **Для кого эта книга**

Для любознательных детей в возрасте от 6 лет.

Для всех-всех фанатов Чевостика.

Для младших школьников.

# Содержание

Давайте знакомиться!	7
Путешествие начинается!	8
Чистота – лучший друг. Что такое гигиена	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Татьяна Попова

## Здоровые привычки.

## Детская энциклопедия

*Серия «Чевостик»*

Тексты заданий *Марины Степановой*

Научный редактор *Дарья Анисимова*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© ИП Томисонец Д. А., брендбук, 2023

© Попова Т. Л., текст, 2023

© Дормидонтова А. М., иллюстрации, 2023

© Фёдорова А. А., схемы, 2023

© Издание, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2023

\* \* \*



# Давайте знакомиться!

Здравствуйте, 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?

– Настраивай времяскок. 1906 год. Нью-Йорк.

– Настраиваю.

### **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.

# Чистота – лучший друг. Что такое гигиена



– Чевостик, куда мы попали?

– На кухню богатого дома. Видишь высокую тётю? Это кухарка, она готовит своё фирменное мороженое.

– Чевочка, неужели ты решил воспользоваться времяз-  
коком, чтобы полакомиться мороженым и меня заодно уго-  
стить?

– Я, дядя Кузя, обожаю мороженое. Но это ни за что в рот

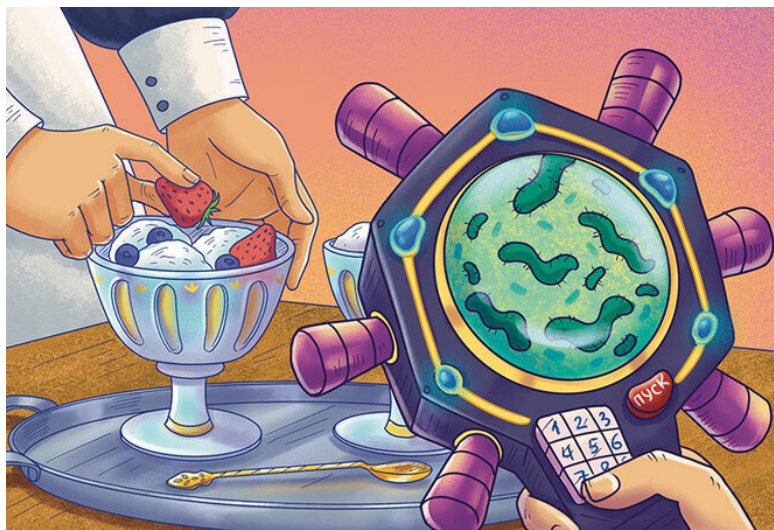
не возьму, ни капельки. И тебе не дам, даже если просить будешь.

– Почему же?

– А ты настрой времяскок на увеличительный режим, тогда узнаешь.

– Слушаюсь, командир Чевочка. Настраиваю времяскок на увеличительный режим. Ох...

– Вот тебе и ох, дядя Кузя. Видишь этих мохнатых гусениц? Вон они, ползут с рук кухарки на мороженое.



– Вижу. И я, кажется, догадался, куда ты меня заманил. Эту кухарку, случайно, не Мэри Маллон зовут?

– Мэри Маллон. Я историю про неё в книге прочитал. А ты откуда знаешь?

– Тоже из книг, Чевостик. Мохнатые гусеницы, как ты их назвал, это ведь бактерии, которые вызывают брюшной тиф?

– Да, дядя Кузя. Ужасная болезнь – этот самый тиф. От него даже умирают люди. Вот и те, кто Мэрино мороженого наелся, заболели, а некоторые даже умерли. А ты всю историю про Мэри знаешь?

– Всю, Чевостик. Сейчас покажу, что дальше было. Настраиваю времяскок. 1907 год. Нью-Йорк.

– Я понял, куда ты меня перенёс. Вон тот дядя – Джордж Сопер. Врач. Но не такой, что лечит и лекарства даёт, а санитарный. Санитарный врач заботится, чтобы люди вели себя правильно и не заболели. Вот как я о тебе заботился, чтобы ты грязных яблок не наелся. Джорджу Соперу поручили узнать, почему люди в Нью-Йорке заражаются тифом. И он, прямо как сыщик, начал рас-сле-до-ва-ние. Рас-сле-до-ва-ние – это когда преступников по их следам находят. Только сыщикам проще: преступники ведь большие, их легче отыскать. А попробуй проследить, откуда и куда бегут бактерии, если не то что следов, но даже самих бактерий не видно простым глазом. Только в микроскоп их и разглядишь. Но всё-таки Джордж Сопер догадался, что это Мэри Маллон инфекцию переносит.



## Инфекция

**Инфекция – попадание в живой организм вирусов и бактерий, их размножение и развитие внутри организма.**

– Да, Чевостик, Сопер – молодец. Ведь сама Мэри не болела, только других заражала. В те времена ещё не знали, что переносчиком болезней может быть и здоровый человек.

– Смотри, дядя Кузя, как Мэри злится. Это врач сказал, что бактерии на её руках вызывают страшное заболевание, от которого умирают люди.

– Мэри не верит Соперу и злится, потому что ничего не знает ни о каких бактериях и не понимает, зачем мыть руки и соблюдать правила гигиены, то есть науки о здоровье.

– Дядя Кузя, вот ты мне сказал, что помыл руки перед тем, как взять яблоко. А как ты их мыл?

– Водой и мылом.

– А надо не просто лишь бы как мыть, а правильно. Я теперь, когда руки мою, особенно после туалета, представляю, что я хирург. У хирургов руки чистыми-чистыми должны быть, они же этими руками операции делают! Вот я, как хирург, до-о-олго мою руки и при этом приговариваю: «Мою кругом, мою кругом, не торопясь и не бегом. Каждый палец до конца, между пальцами места. С одной стороны ладонь и с другой». А потом насухо вытираю.

– Вижу, ты серьёзно к профессии врача готовишься. А можно теперь я тебя в путешествие приглашу?

– Это будет медицинское путешествие? И я смогу там какие-нибудь открытия совершать, хотя бы маленькие-маленькие?

– Путешествие будет медицинским. А открытия можно совершать везде и всегда. Настраиваю времяскок. 1919 год. Москва.

– Дядя Кузя, что там в витрине такое? Видимо, что-то интересное и весёлое, потому что все смотрят и смеются, а мне из-за толпы ничего не видно.

– Сейчас посажу тебя на плечи, и ты хорошенько всё рассмотришь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.