



Энциклопедия Мойдодыра



ГЛАВА 1. НЕВИДИМКИ

Кто такие бактерии



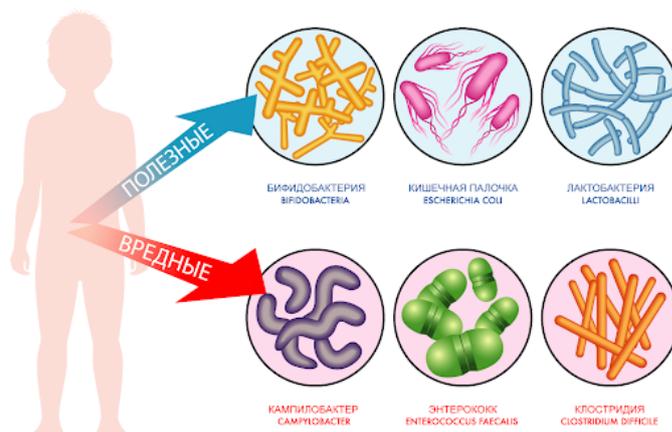
Бактерии – это ни растения и ни животные. Бактерии образуют отдельное царство живой природы. Бактерии так малы, что их можно рассмотреть только в микроскоп. Существует около 2000 видов бактерий и живут они повсюду. Форма у бактерий может быть самой разной: круглой, продолговатой, палочковидной, похожей на звезду, запятую или спираль. Их тело состоит всего из одной клетки, покрытой несколькими слоями оболочки. Под оболочкой – вязкая жидкость, в которой находятся «органы» бактерии. Благодаря этим органам, она может питаться, передвигаться, размножаться.

Виды бактерий

Бактерии бывают вредные и полезные.

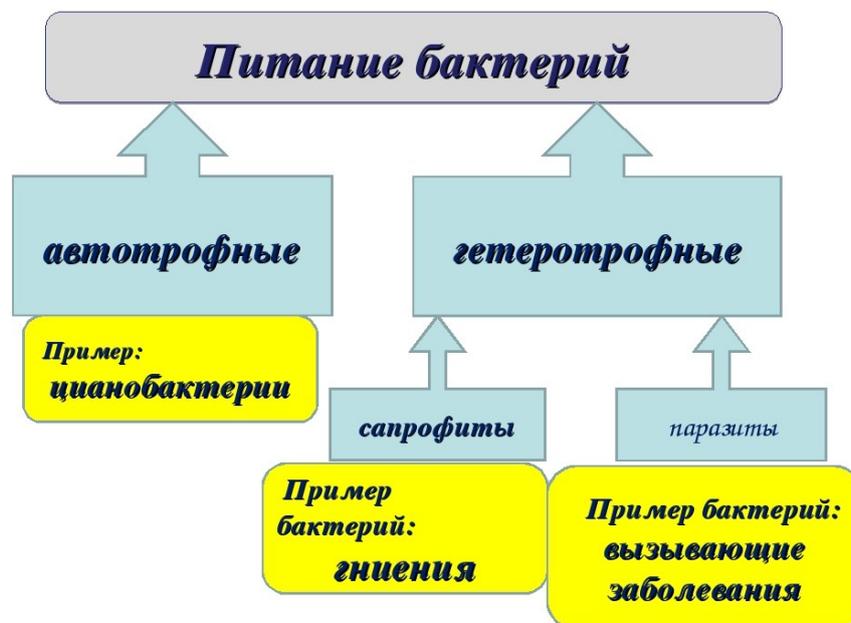
Вредные бактерии вырабатывают ядовитые вещества, которые называются токсинами. Они могут вызывать такие заболевания, как ангина и кожные инфекции.

Полезные бактерии - это молочнокислые палочки или лактобациллы. Они помогают организму человека переваривать пищу и защищают его от вредных микробов.



Чем питаются бактерии

В природе живут разные бактерии. Они питаются другими бактериями и остатками животных и растений. Некоторые бактерии умеют превращать неживое в живое.



Бактерии в продуктах

Есть два вида бактерий:

1. **Полезные**- используются при изготовлении молочных продуктов, теста, квашеной капусты.
2. **Вредные**- от них портится пища, что приводит к пищевому отравлению.





ГЛАВА 2 НЕВИДИМКИ В НАШЕМ ДОМЕ

Самые грязные места в доме

Как ухаживать за разделочной доской для продуктов



Разделочные доски необходимо тщательно мыть в горячей воде, а затем тщательно вытирать. Рекомендуется иметь минимум шесть досок: для сырых птицы, рыбы, мяса, для вареных продуктов, для овощей и фруктов и для хлеба. Деревянные разделочные доски - экологически чистые.

Как ухаживать за телефоном

Телефонный аппарат необходимо тщательно протирать антибактериальными салфетками раз в два—три дня.



Как ухаживать за губкой для мытья посуды



Губку для мытья посуды рекомендуется менять каждую неделю.

Правила личной гигиены

Правило №1 Мыть руки перед едой



Правило №2 Чистить зубы 2 раза в день



Правило №3 Менять грязное белье, а нижнее белье ежедневно



Правило №4 Регулярно принимать ванну и душ



Правило №5 Регулярно подстригать ногти





ГЛАВА 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что даёт закаливание

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.

Как закалить свой организм?

- Контрастный душ
- Купание в водоемах
- Умывание холодной водой
- Воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Обтирание влажным полотенцем

Сбалансированное питание



Режим дня

Режим дня - это распорядок, в котором правильно сочетаются учеба, игры, отдых и другие занятия.

Если хочешь быть здоровым, соблюдай режим дня.



Умственные и физические занятия

Сейчас взрослые и дети проводят много времени в Интернете, забывая, что это очень вредно для здоровья. Свежий воздух, двигательная активность полезны для организма. Недаром говорят: "Движение - это жизнь!".

**Живи активно!
Живи интересно!**



