



Издание «**Как устроено тело человека**» предлагает тебе совершить увлекательное путешествие по человеческому организму с доктором Маэстро и в компании с симпатичными персонажами. Ты узнаешь, как работает наш организм, как его лечить и как заботиться о нем. Ты найдешь здесь много новой интересной информации и сможешь начать самостоятельное изучение анатомии человека.



**Как планировать своё время?
Почему нам столь необходим отдых?
Как избежать задержек и неудобств во время путешествий?
В этом номере ты найдешь ответы на эти и многие другие вопросы.**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 149 р., 690 тенге.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ



Как устроено тело человека
Организация свободного времени

44

DeA



44

Как оно устроено • Как действует
• Как о нем заботиться

Организация свободного времени



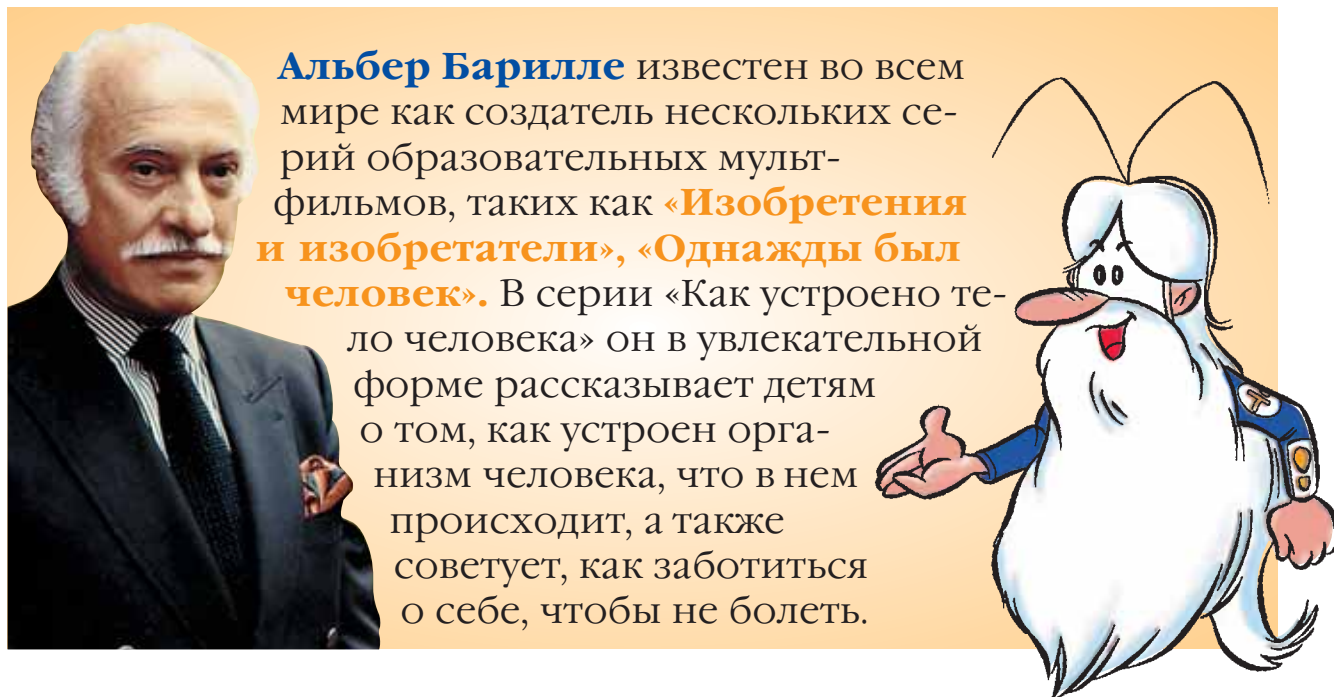
УРА - КАНИКУЛЫ!



ОТДЫХ –
ПОТРЕБНОСТЬ
ТЕЛА И ДУШИ



DeAGOSTINI



Альбер Барилле известен во всем мире как создатель нескольких серий образовательных мультфильмов, таких как **«Изобретения и изобретатели»**, **«Однажды был человек»**. В серии «Как устроено тело человека» он в увлекательной форме рассказывает детям о том, как устроен организм человека, что в нем происходит, а также советует, как заботиться о себе, чтобы не болеть.

Как устроено тело человека

Выпуск № 44, 2007

Организация свободного времени

Еженедельное издание

Россия

Издатель и учредитель: ООО «Де Агостини», 107140, г. Москва, ул. Русаковская, д. 13/1

Генеральный директор: Николас Скилакис
Финансовый директор: Наталия Василенко
Менеджер по развитию бизнеса: Александр Якутов
Главный редактор: Анастасия Жаркова
Менеджер по маркетингу: Ольга Панасюк
Менеджер по производству: Инна Завертальная

Свидетельство о регистрации средства массовой информации в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия ПИ № ФС77-25570 от 25 августа 2006 г.

Распространение: ЗАО «ИД БУРДА»

Казахстан

Распространение: ЗАО «ИД БУРДА-АЛАТАУ-ПРЕСС»

Перевод на русский язык и реализация проекта:
ООО «Чайкадизайн»

Издатель оставляет за собой право изменять последовательность номеров и их содержание.

Адрес редакции: Россия, 107140, г. Москва, ул. Русаковская, д. 13/1 (письма читателей по данному адресу не принимаются)

Рекомендуемая цена: первого выпуска 69 руб., 290 тенге. второго и последующих выпусков 149 руб., 690 тенге. Издатель оставляет за собой право увеличить рекомендуемую цену выпусков.

Печать: OGDА Italy
Тираж: 250 000 экз.

ТЕЛЕФОН БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ И ПОДПИСЧИКОВ:
8-800-200-02-01
(круглосуточно с понедельника по пятницу)

human-body@deagostini.ru

Адрес для писем читателей: Россия, 150961, г. Ярославль, МЦС, а/я 61 «Де Агостини»
«Как устроено тело человека»

© 2007 ООО «Де Агостини»

ISSN 1992-805X (серия)
ISBN 978-5-9774-0195-1

Фотографии: Marka (стр. 8/9); The Image Bank (стр. 12/13);
The Stock Market (стр. 26/27)
Обложка: The Image Bank

Оригинальное название серии «Однажды была... жизнь»
© Procidis 1985 – Авторские и художественные права защищены
© 1989–2006 De Agostini Editore S.p.A. – Novara

Для детей среднего школьного возраста.

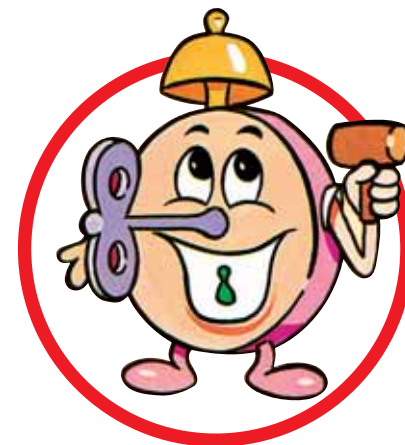
Неотъемлемым приложением к выпуску являются детали анатомических моделей человека.



Как оно устроено ● Как действует

● Как о нем заботиться

44



Организация свободного времени

DEAGOSTINI



Повседневные обязанности

Учёба, работа или иная повседневная деятельность требуют от нас изрядного напряжения. В школе, например, нужно рано вставать, чтобы не опоздать к первому уроку, делать домашние задания и вслушиваться в объяснения учителя. После уроков многие дополнительно занимаются в различных кружках, спортивных секциях, играют в школьном ансамбле или берут дополнительные занятия по наиболее важным для них предметам. И чтобы все эти нагрузки не навредили твоему растущему организму, не вызвали умственного переутомления, необходимо всего лишь правильно организовать своё вре-



ЭТО СТРЕСС!

Ускоренный ритм повседневности, гоняющий нас из конца в конец в поисках неизвестно чего, утомляет даже самых крепких из взрослых. Поэтому особенно важно уметь правильно организовать свою жизнь, находя время и для отдыха.



мя. Самое лучшее — это разработать детальный распорядок дня: от самого пробуждения и до отхода ко сну, на который, как тебе уже известно, необходимо выделить никак не меньше 8 часов. Второе по важности — твои повседневные обязанности, включая учёбу, тренировки и всё, что идёт по расписанию. А уж оставшееся время будет для тебя по-настоящему свободным: прогулки, игры с друзьями, отдых с семьёй — если ты научишься правильно организовывать свой день, его хватит на всё!



ВРЕМЯ НА ОТДЫХ: НАЙТИ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ!

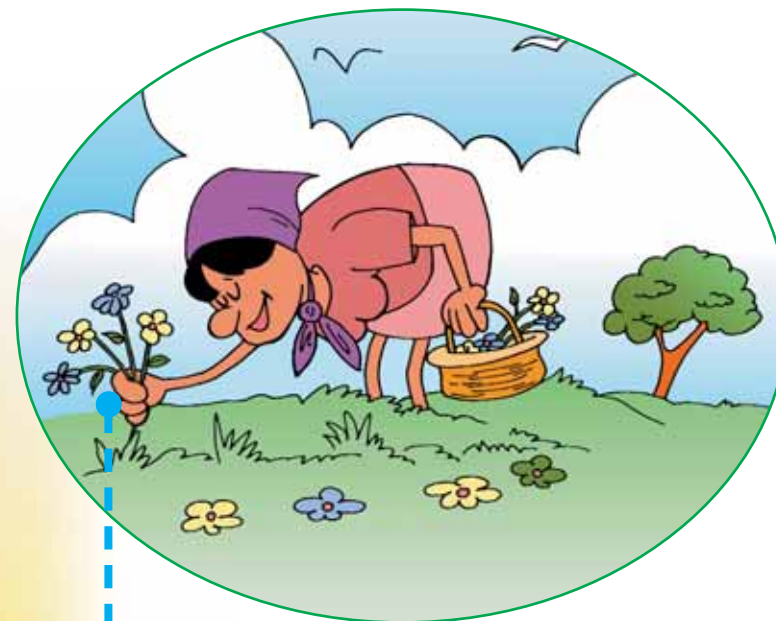
В течение дня очень важно найти время для отдыха и семьи. Пока мама читает книгу, дети спокойно играют на ковре рядом с ней. Все счастливы!



Свободное время

При правильной организации режима дня, ты удивишься, насколько эффективно используется твоё время. Наконец-то его хватает не только на уроки, но и на досуг! Свободное время позволит тебе расслабиться и отдохнуть, чтобы вернуться к повседневности школьной жизни с новыми силами и даже азартом. При этом каждый ис-

пользует свой отдых по-своему — кому как больше нравится. Например, более активные, подвижные люди восстанавливают баланс энергии занятиями спортом или богатыми на приключения походами, а более спокойные заполняют досуг чтением, разгадыванием кроссвордов и настольными играми в компании друзей, третьи слушают музыку или ходят в кино. Самое главное, чтобы такое времяпрепровождение не имело ничего общего с учебой или работой: только любимые занятия и отдых.



СЕЛЬСКИЙ ВОЗДУХ

Часто сама возможность «сбежать» из большого города и подышать чистым воздухом, позволяет восстановить свой энергетический потенциал. А ведь есть ещё множество замечательных «сельских» занятий, которые в дополнение к этому развлекут вас и успокоят.



Время отдыхать



Независимо от рода деятельности, каждый из нас весь год мечтает об отпуске или каникулах. Даже само планирование отдыха уже доставляет удовольствие, равно как и конкретная его организация. Отпуск и каникулы даются для восстановления тела и души, ведь весь следующий год опять придётся как следует работать (или учиться), а что лучше всего «зарядит наши батарейки», как не полноценный отдых?

Во время каникул мы можем посетить интересные места, заняться спортом, читать любимые книги, писать, рисовать, играть — да что угодно! Все эти столь разные виды досуга объединяет одно: они абсолютно не похожи на ту работу или учёбу, которым мы посвящаем остальной год. Именно в этом

и смысл! Именно поэтому с окончанием каникул мы возвращаемся к нашим рутинным обязанностям отдохнувшими и полностью восстановившими свою форму.



МОРЕ, МОРЕ...

Пляжный отдых для летнего отпуска — самый предпочтительный, и это не случайно. Иод, которым насыщен морской воздух, улучшает деятельность щитовидной железы, а солнце способствует усиленному насыщению организма витамином Д, необходимым для роста костей. А плавание? В жаркое время года невозможно даже представить себе лучший вид столь необходимой нам физической нагрузки.

Безопасность отдыха

Обычно места, где проводится отпуск, для здоровых людей не представляют никакой опасности. Но если ты страдаешь каким-то заболеванием, необходимо принять меры предосторожности, в соответствии с местностью, где ты собрался отдохнуть. Например, человеку с проблемами кровообращения следует проводить отпуск в местах



ЛЕТНИЙ ДОСУГ

Для летнего отдыха существует множество занятий. Выбирая наиболее активные из них, сначала подумай, а хватит ли у тебя на это сил и здоровья?



с мягким умеренным климатом и на высоте не выше 1000 м. над уровнем моря. Страдающим болезнями дыхательных путей и кожи особенно рекомендуется морское побережье. И на любом отдыхе следует соблюдать главные правила:

- тщательно заботиться о личной гигиене;
- обращать особое внимание на то, чтобы еда и напитки были свежими и хранились, как положено;
- стараться не злоупотреблять солнечными ваннами, особенно в полуденные часы;
- использовать одежду и обувь, наиболее подходящие для местного климата;
- не заниматься спортивным экстримом без надлежащей подготовки.



РЕЛАКС!

Смотри, как довольна наша Глобина: для полного счастья ей достаточно растянуться в постели, чтобы Глобус сделал ей массаж.





Любимый перерывчик

Как ты знаешь, в сутках 24 часа. Из них около 8 часов тратятся на учебу, включая и домашние задания, еще 8 часов необходимы для сна, а остальное время используется для отдыха и развлечений.

Однако, во время учебы также необходимо делать небольшие перерывы, так как учёные установили, что наш мозг может постоянно концентрироваться на чём-либо лишь не более трех часов, а затем перегружается. Вот почему между уроками с древнейших времён устраивают 5–10минутные перерывы — перемены. Даже когда ты делаешь домашние задания, следует периодически отвлекаться и делать такие же перерывы — тогда тебе удастся лучше



ВСЁ: СПАТЬ!

Порой, уже приближается время сна, а тебе хочется продолжить игру или посмотреть телевизор. Вот тут послушай родителей и ложись, ведь главное — это хорошо отдохнуть и выспаться, посвятив этому столько часов, сколько нужно.

сосредоточиться и усвоить тему, не перенапрягая свою память избытком информации.

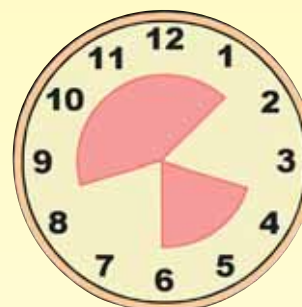
ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ



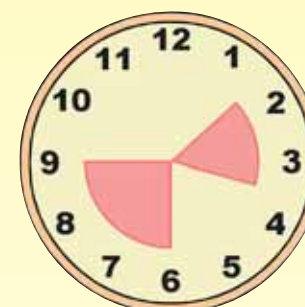
Обычно перемена длится от 10 до 30 минут: в это время ты можешь перекусить и поиграть с друзьями. Но по окончании её постарайся скорее «переключиться» на серьёзный лад, чтобы внимательно слушать объяснения учителя.



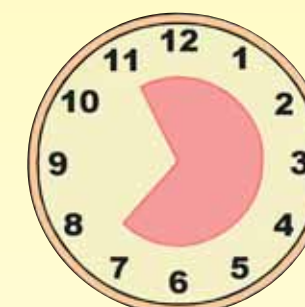
РАСПОРЯДОК ДНЯ



Учебное время
(уроки
и домашние
задания)



Досуг
(свободное
время)



Время сна

ШКОЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ



ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

С июня
по август



ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ

Неделя отдыха
с конца марта
по первые
числа апреля

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

С 30 декабря
по 10 января





Любимое занятие

Хобби — это тот вид деятельности, за которым можно расслабиться и отвлечься от повседневных забот, работы и учебы. Почти у всех людей имеются в этом деле свои предпочтения, но любое из этих занятий доставляет удовольствие, помогает забыть о рутине будней и заставляет нас с нетерпением ждать выходных. И кто знает, возможно, наступит день, когда ты станешь настолько ловкими в своём любимом хобби, что оно станет твоей основной работой, приносящей доход. Представляешь, как это здорово! Как говорится: «Любой профессионал когда-то был любителем». Видов досуга существует великое множество — на любой вкус и способности. И это замечательно, потому что, даже если и считается, что упорным трудом можно освоить любое ремесло,

лучше всего заниматься тем, что тебе нравится и к чему ты расположен. Одним людям особенно удаётся ручная работа, а, если у них к тому же развито художественное воображение, они могут развивать свои таланты в области живописи и скульптуры. А кто-то имеет тонкий музыкальный слух, и им открывается чудесная возможность научиться играть на каком-либо музыкальном инструменте. Другие развлечения, например, походы в кино, театр и музеи — прекрасная возможность для культурного обогащения. Между прочим, для этого тоже нужен особый талант — он называется «чувство прекрасного».



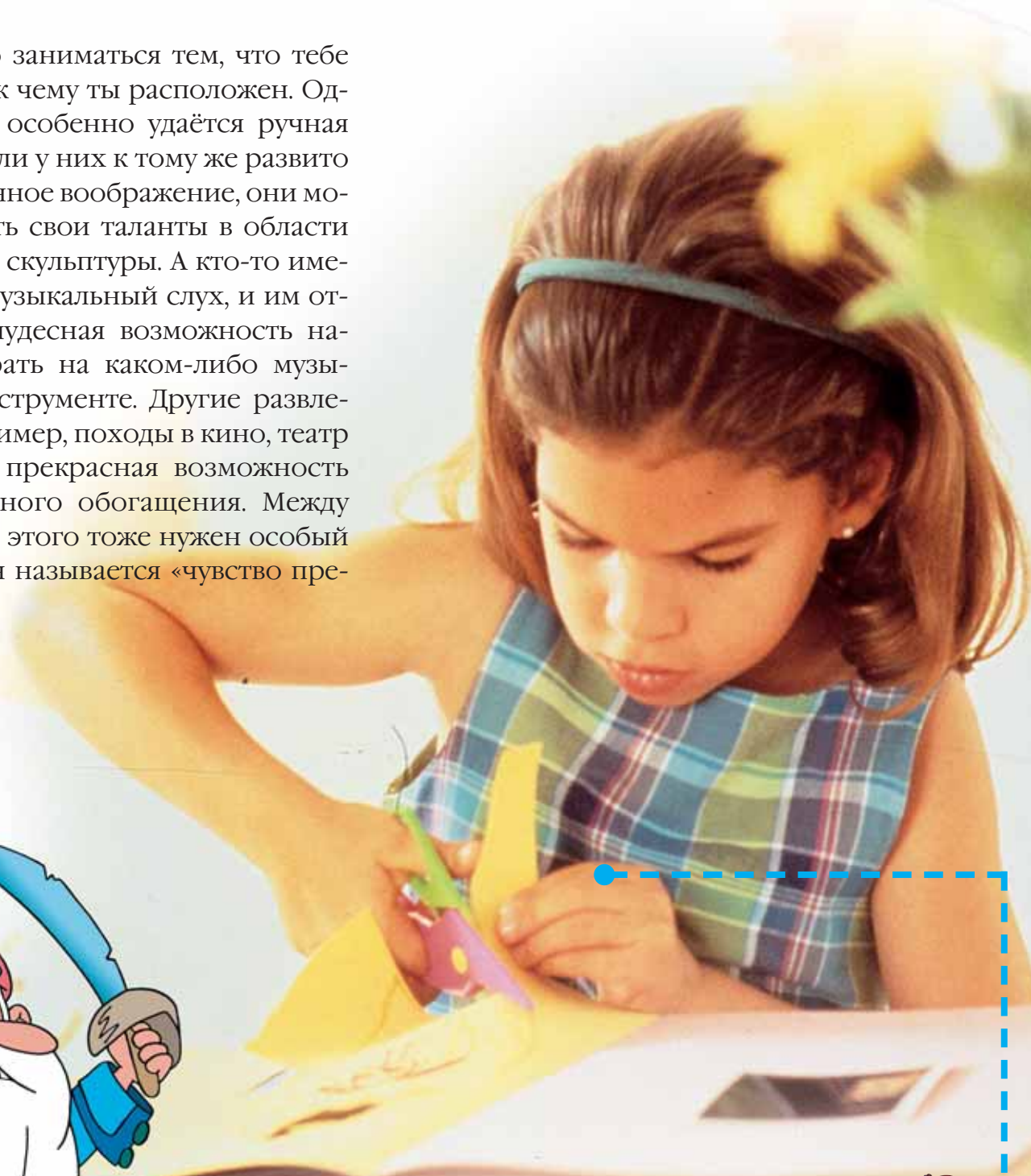
ВТОРАЯ НАТУРА

Порой хобби полностью изменяет человека. Когда постоянно видишь кого-то в одной и той же обстановке, например, на работе, может оказаться настоящим сюрпризом, когда тот же человек вдруг предстанет кровожадным пиратом в любительском спектакле.



РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ

Как правило, способности к ручному труду или художественному творчеству обнаруживаются еще в детстве. Это талант, который дан далеко не каждому, поэтому его нужно развивать и совершенствовать в любое свободное время.



Спорт

Спорт — наиболее распространённое молодёжное хобби. Виды спорта бывают индивидуальными и групповыми, позволяющими не только поддерживать физическую форму, но и соревноваться в команде друзей. Если это по тебе, просто выбери понравившийся вид спорта и займись им всерьёз: кто знает, может, в будущем ты станешь олимпийским чемпионом!

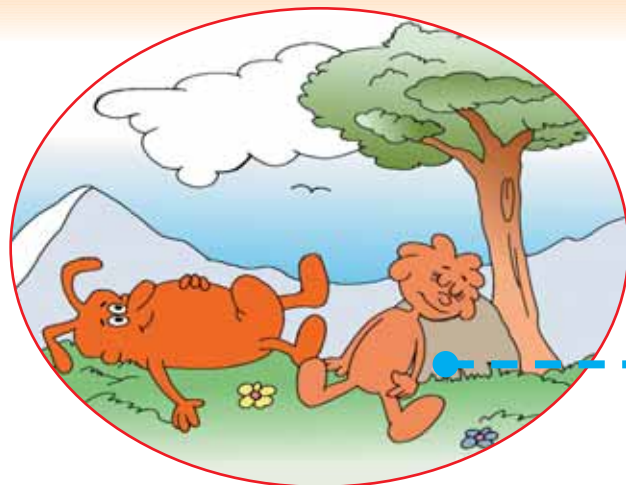




Общение с природой



Самый лучший способ «отдохнуть от городской суеты» — это поход: единение с природой, чистый воздух лесов и гор, неизбежные приключения и посиделки у костра — это кайф! И для этого совсем необязательно ехать за тридевять земель, интересные места можно найти совсем близко от дома. Наливаем в термос чай, нарезаем бутерброды, собираем рюкзак, надеваем старые кеды — и в душе уже азарт путешественника. А как интересно взять с собой карту, и прокладывать по ней маршрут по пунктам назначения, в каждом из которых обязательно найдётся что-нибудь интересненькое. Можно идти по лесным тропам, а можно — по берегам рек и ручьёв, везде тебя будет сопровождать щебетание птиц, стрекотание кузнечиков и бла-



ВДОСТАЛЬ КИСЛОРОДА!

Любой поход на природу укрепляет здоровье: вы отдыхаете, отвлекаетесь от забот, а ещё насыщаетесь кислородом вдаль от загрязненной атмосферы большого города.



Как вести себя за городом

Природа является всеобщим достоянием. Поэтому следует защищать ее, заботиться о сохранении её флоры и фауны. Вот для этого простые правила:

- чтобы не устроить пожар, не разжигай огонь на открытом месте, вблизи от валежника и сухих листьев; уходя, затуши костёр как следует;
- не срезай живые ветки деревьев;
- старайся не топтать растения и побеги;
- не разбрасывай мусор; собирай его в отдельный пакет, чтобы забрать в город и выбросить в мусорный контейнер.

Короче, оставь природу в том виде, в котором ты ее нашел!



гоухание трав и цветов. Настоящая жизнь большого прекрасного мира! Но будь осторожен: в незнакомой местности, особенно горной, недолго и заблудиться, поэтому запоминай ориентиры, чтобы в любое время найти дорогу назад. По дороге НИКОГДА не разбрасывай мусор, места стоянок оставляй в том же виде, в каком ты их нашёл. Особое внимание — к огню: костёр разводи в безветренных местах, подальше от всего, что может разгореться, а, уходя, проверь, не осталось ли где тлеющего уголька.

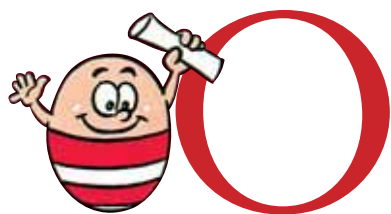
НЕПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА



Наш Замухрышка как всегда опростоволосился: посмотри, как он разоделся для горного похода! Кира в шоке: в горах всегда довольно холодно, даже летом, поэтому для такого похода нужны теплые вещи и соответствующая обувь.



Море и пляж



Обычно люди берут отпуск в самом разгаре лета. Жаркие деньки так и гонят нас из дома на чистый воздух, к солнцу и воде. Прекрасная погода благоприятствует занятиям спортом, в особенности — его водными видами. Зимой на них нет времени, а летом реки, моря, озера — все в нашем распоряжении. Почему водная стихия всегда так влечёт человека? Ведь мы не приспособлены к жизни в воде, но даже новорождённый уже наслаждается купанием. Возможно, это связано с воспоминаниями о пребывании в околоплодных водах материнской утробы, в которой он жил **целых 9 месяцев**. А когда ребенок подрастает, купание в море или в бассейне становится наилучшим развлечением для него и всей семьи. А ещё водные виды спорта прекрасно помогают развивать физически, так как нагружают практически все мышцы тела. Естественно, во время купания нужно быть осторожным, особенно в море: море намного опаснее, чем ты можешь себе представить!

ВСЕ К МОРЮ

Если мы проводим каникулы на море, можно не только плескаться, как Кира, но и заняться виндсерфингом — плаванием на доске с парусом. Пьеро, кажется, всерьёз увлёкся этим видом спорта!



Купание без риска

Чтобы спокойно и без риска наслаждаться купанием, советуем тебе соблюдать следующие правила:

- заходи в воду не раньше, чем через три часа после принятия пищи. Даже, если кто-то утверждает, что купаться можно сразу после еды, пока процесс пищеварения еще не начался, лучше прислушайся к нашему совету;
- не купайся на глубине, если только ты не опытный пловец;
- узнай прогноз погоды и обрати внимание на цвет пляжного флага — он укажет степень опасности морской стихии;
- не ныряй в холодную воду, так как из-за резкого снижения температуры тела у тебя может случиться конгестия.



Солнечные ванны

Большинство людей предпочитает в отпуск ехать к морю, ведь пляжный отдых даёт максимальную возможность отдохнуть и расслабиться.

Если ты любишь спорт, можно заниматься виндсерфингом, играть в тарелки или пляжный волейбол. Но лучше всё это делать на закате, когда солнце уже не такое активное. Даже ленивец не откажется от возможности взять напрокат водный велосипед и продефилировать на нём вдоль берега, не слишком при этом удаляясь от него. А можно и просто почитать детектив под пляжным зонтом, или прогуляться по набережной — тоже не плохо!



ПОШЛИ, ПОПЛАВАЕМ!

У моря здорово! Но не стоит забывать и о рисках пляжного отдыха: если ты не такой уж крутой пловец, купайся с кругом, как наш Гемо.





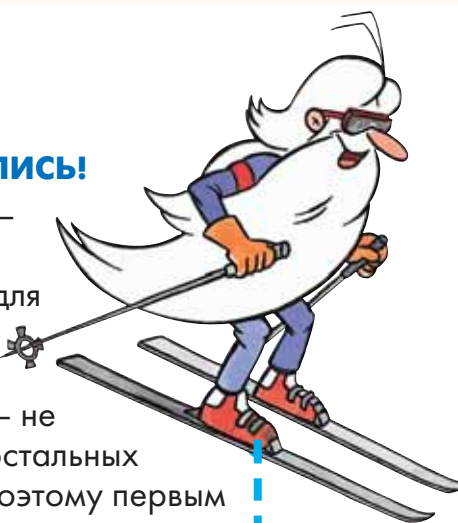
Зимние каникулы

Зимние каникулы более короткие, но и в них огромный простор для развлечений. Самый распространенный вид зимнего спорта — лыжи: кататься на них можно как на равнине (в лесу), так и в горах — но это уже гораздо серьезнее. Зимние каникулы совпадают с рождественскими и новогодними праздниками, они самые длинные (за исключением летних) — идеальное время, чтобы насладиться семейным уютом и домашним теплом, развлекаясь просмотром фильмов, читая книги или разгадывая кроссворды.



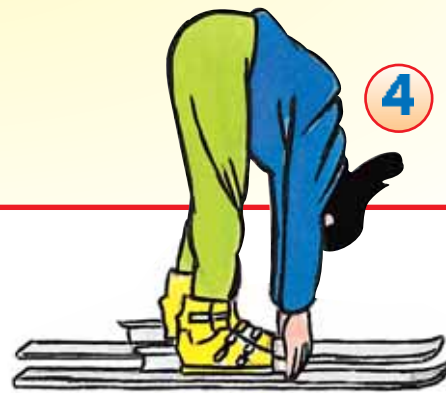
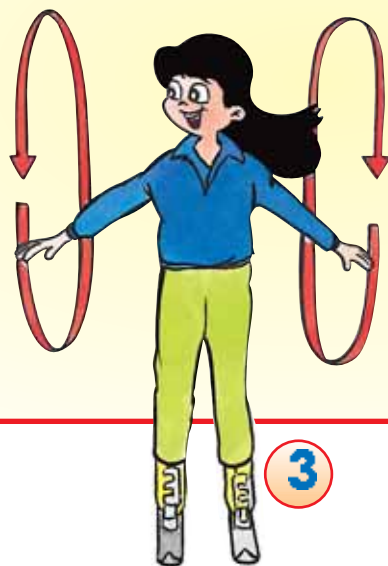
РАССТУПИСЬ!

Лыжный спорт — один из самых опасных, даже для новичков. Для них главная опасность — не наехать бы на остальных отдыхающих! Поэтому первым делом — учись тормозить.



Осваиваем лыжи

Чтобы в лыжном спорте избежать падений, нужна гибкость и быстрота реакций, а самое главное — уметь сохранять равновесие. Чтобы как следует разогреть свои руки и ноги (наиболее активные на лыжные части тела), перед серьезным катанием следует выполнить комплекс упражнений, показанных на наших иллюстрациях. Но если уверенности всё равно маловато, возьми несколько уроков у инструктора.



ТЕСТ ДЛЯ СООБРАЗИТЕЛЬНЫХ

Ты уже прочитал всю книжку?
И готов проверить свои медицинские познания?
Если твой ответ «да», тогда этот тест для тебя.



1. Почему так необходим отдых?

- а) чтобы расслабиться и восстановить энергетический баланс
- б) чтобы учиться
- в) чтобы терять время



3. Через сколько часов после еды можно идти купаться?

- а) можно сразу
- б) 3 часа
- в) 5 часов



4. Наиболее распространенное хобби?

- а) ловить бабочек
- б) конструировать лодки и корабли
- в) спорт



2. Сколько нужно спать в сутки?

- а) один час
- б) как минимум, восемь часов
- в) шесть часов



Ответы: 1а, 2б, 3б, 4в.



Освежиться и развлечься



Бассейны бывают разные: например, открытые, в которых можно просто купаться, развлекаться или учиться плаванию. А есть реабилитационные бассейны, где больные люди проходят специальный курс лечения,

постепенно восстанавливая с помощью специальных упражнений функции отдельных частей своего тела. Открытые бассейны особенно популярны летом, поэтому они должны строго отвечать гигиеническим требованиям. В них должны быть раздевалки, душевые и туалетные кабины, а также пункты экстренной медицинской помощи. Но даже при самом тщательном соблюдении гигиенических норм бассейны в какой-то мере остаются

источникам инфекции. При плавании изо рта и из носа посетителей неизбежно выделяется слюна (продолжение на стр. 21) и слизь, а в них всегда полно вирусов и бактерий. Даже если вода бассейна хлорирована, микробы могут выжить, сохраняя способность вызывать грипп, фарингит, отит и раздражения глаз. Также в бассейне можно запросто подцепить грибковые заболевания, например, лишай, поражающий ступни через влажные поверхности бортика бассейна или душевых поддонов. Во избежание этого в бассейне рекомендуется всегда ходить в собственных резиновых шлепанцах.



БАССЕЙН И БЕЗОПАСНОСТЬ

В любом бассейне присутствует спасатель, который следит за порядком и может оказать первую медицинскую помощь, если с кем-то что-то случится.



Гигиена в бассейне



Как мы уже говорили, вода в бассейне может содержать патогенные микробы, поэтому всегда необходимо соблюдать следующие правила гигиены:

- перед тем как войти в бассейн и на выходе, нужно принять душ;
- необходимо надевать резиновые шлепанцы, чтобы не подцепить грибок;
- купаться следует в резиновой шапочке, чтобы твои волосы не испачкали воду;
- если ты не умеешь плавать, купаться можно только с резиновым кругом или нарукавниками.

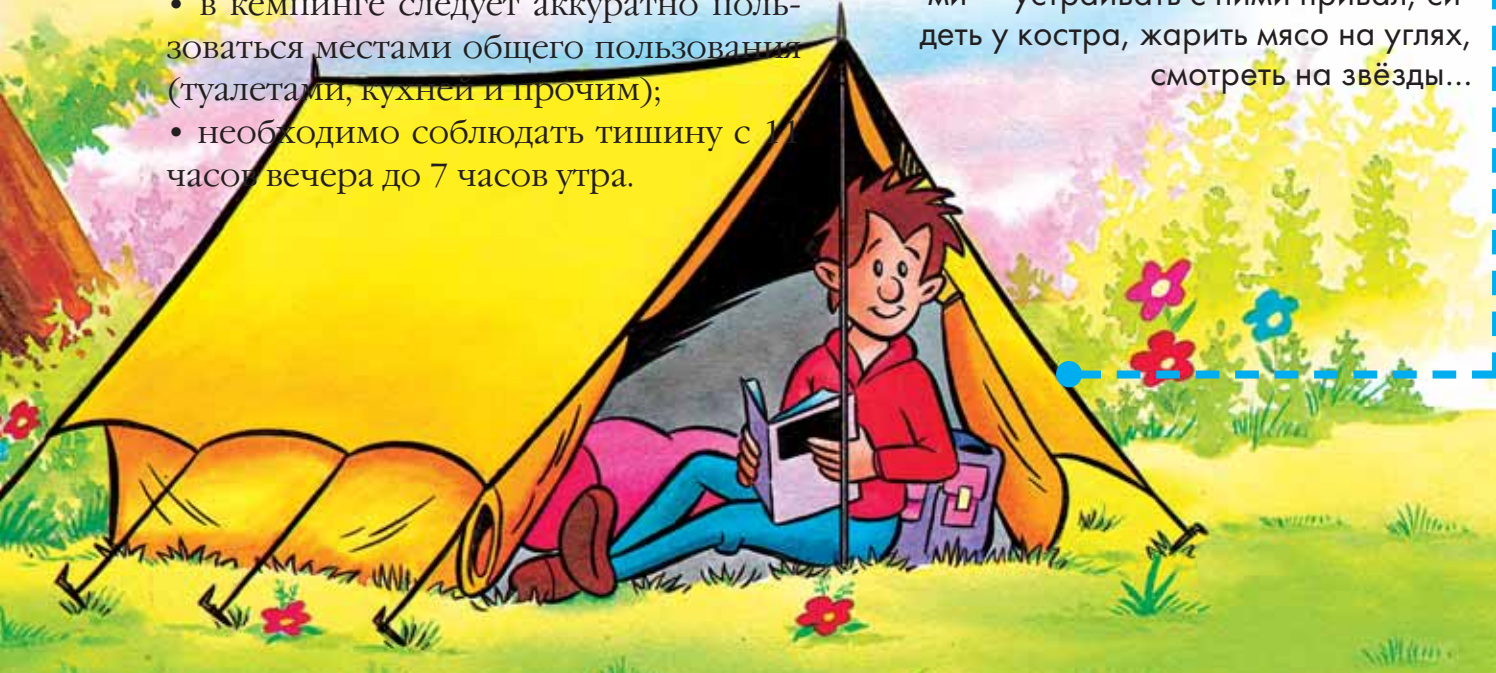


Ещё один вид отпуска



Наилучшая альтернатива комфортному отдыху — поход. Видов такого отдыха множество: палаточный, с ночевкой в спальнях мешках или с арендой бунгало. Ходить в походы стало очень популярно, и по этой причине Всемирная организация здравоохранения установила в 1976 году определенные стандарты, направленные, прежде всего, на защиту окружающей среды:

- участники похода несут полную ответственность за поддержание чистоты места привала;
- собаки и прочие домашние животные должны находиться под постоянным присмотром своих хозяев;
- отходы необходимо собирать в тщательно закрываемые пакеты, которые необходимо оставлять в специально предназначенных для сбора мусора местах;
- в кемпинге следует аккуратно пользоваться местами общего пользования (туалетами, кухней и прочим);
- необходимо соблюдать тишину с 11 часов вечера до 7 часов утра.



Аптечка

Перед тем, как отправиться в поход необходимо взять с собой компактную аптечку. В неё должны входить: бинт, марля, вата, пинцет, дезинфицирующее средство, антигистаминные и болеутоляющие препараты, слабительное, противорвотное средство, сода, витамины, средство против комаров и глазные капли.



НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ

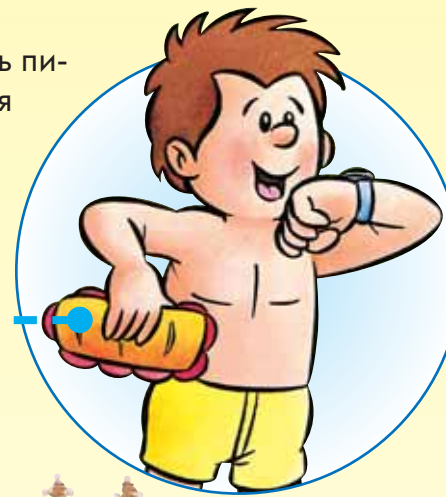


Поход — идеальная возможность прикоснуться к природе, а также способ прекрасно провести время с друзьями и другими его участниками — устраивать с ними привал, сидеть у костра, жарить мясо на углях, смотреть на звёзды...

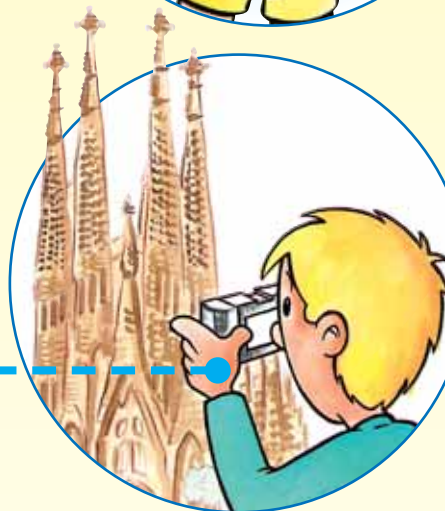
Правила гигиены в каникулы



Чтобы не расстроить пищеварение, купаться можно лишь через три часа после еды.



Во время отпуска люди, как правило, прекрасно развлекаются вдали от дома, заводят новых знакомых и друзей. Тем не менее, и в этом деле следует соблюдать разумную умеренность и осторожность. Если ты проводишь свои каникулы на море, не стоит слишком много времени проводить на солнце и купаться во время шторма. При восхождении в горы нельзя далеко отходить от своей группы, чтобы не потеряться. Кроме того, всегда следи за сохранностью продуктов питания и качеством воды.



На экскурсии по незнакомому городу постарайся посетить исторические достопримечательности: помимо культурного обогащения, это здорово отвлекает от банальной повседневности.



Когда метеорологический флажок на пляже указывает на шторм, купаться нельзя, а уж если рискнул, далеко не заплывай! Большие волны очень опасны — возможно, в этой «болтанке» тебе будет трудно не только плыть, но и просто оставаться на поверхности.



Авиаперелет

Не все в отпуск ограничиваются лишь чистым воздухом и ближайшим пляжем. Многие предпочитают отправляться в дальние страны. Самолет, вне сомнений, самое быстрое и, между прочим, самое надежное средство передвижения, но не лишён и неудобств. Вот тебе несколько советов на время полёта:

- при дальнем перелёте приготовься к смене часовых поясов. Самый лучший способ преодолеть дискомфорт из-за смены времени — это как можно



РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ



Во время перелета необходимо следовать всем указаниям стюардесс: они объяснят, как себя вести в самолете и напомнят о необходимости пристегнуть ремни во время взлета и посадки.

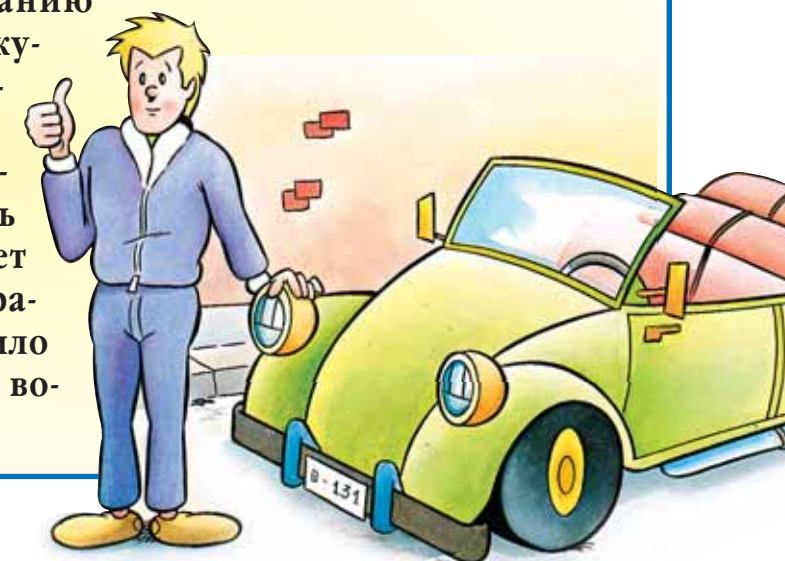
В поезде

Путешествие в поезде — довольно расслабляющий способ передвижения, позволяющий погрузиться в отдых и забыть о повседневности уже сразу по отправлении. Мы с удовольствием болтаем с соседями, слушаем музыку, читаем, играем в карты, а в окне проплывают леса и поля, станции и полустанки. А уж для тех, кто не любит летать самолетом, лучше поезда транспорта просто не существует!



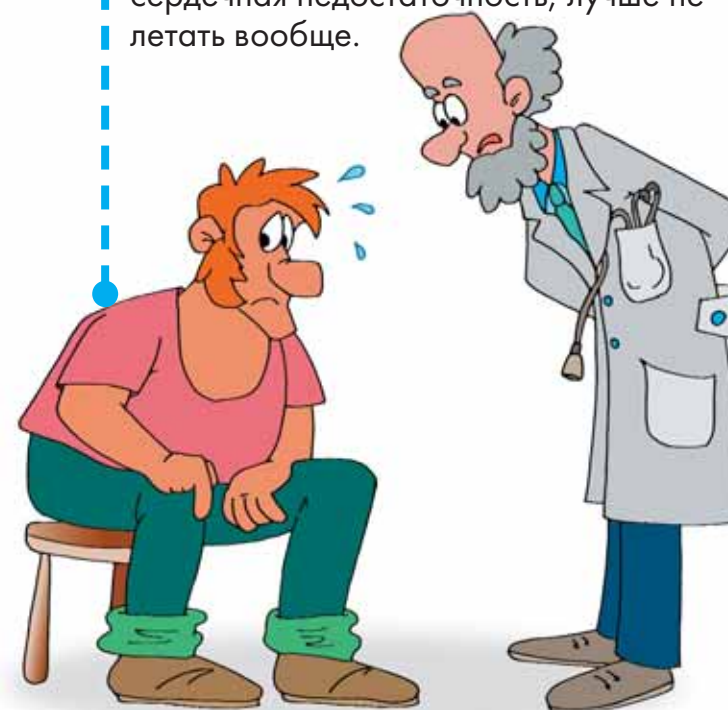
Путешествие в авто

Конечно, для путешествия в дальние страны лучшее средство — самолёт. Но ведь не всегда нужно ехать далеко! И тогда удобнее всего — автомобиль: мы сами себе хозяева, едем куда хотим, сами выбираем маршрут, не привязаны ни к какому расписанию и всегда можем остановиться перекусить и отдохнуть. Немаловажно также, что в авто мы можем взять с собой гораздо больше багажа, чем в любой другой вид транспорта, но есть и минусы: автомобиль в пути может сломаться, поэтому всегда нужно заранее пройти техосмотр. А в пути правило только одно: не отвлекать внимание водителя.



ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ

Многие, как наш Замухрышка, панически боятся летать самолетом. В таких случаях можно принять предписанное врачом успокоительное, но если у тебя сердечная недостаточность, лучше не летать вообще.



скорее втянуться в суточный ритм страны, в которую ты прибыл;

- не пугайся, если во время полета «закладывает» уши: это неприятное ощущение возникает из-за перепада давления при смене высоты;
- в полете лучше не пить газированные напитки и переедать: те же самые перепады давления могут вызвать расширение газов кишечнике — со всеми вытекающими отсюда последствиями;
- старайся больше пить воды и соков, так как воздух в салоне самолета всегда излишне сухой и способствует обезвоживанию организма;
- несмотря на все меры, поддерживающие нормальное давление в салоне, люди с сердечной недостаточностью перед полётом должны проконсультироваться у своего лечащего врача.



Следи за багажом и расписанием

Порой поездка превращается в настоящую авантюру: перемещения из аэропорта в аэропорт, с вокзала на вокзал, особенно в «горячий» летний сезон — голова идёт кругом. Чтобы хоть немного облегчить себе при этом поездку, не бери в отпуск ничего лишнего. Собираясь, как следует продумай, какие вещи тебе действительно пригодятся — одежда и белье, наиболее подходящие для климата той страны в которую ты собираешься, небольшая аптечка, а кроме того, перед выходом из дома проверь документы: билеты, паспорта и страховку. Если ты вылетаешь самолетом, в аэропорту нужно быть уже за два часа до вылета, а чтобы случайно не потерять багаж, пометить его биркой со своим именем, фамилией, адресом и номером телефона. Аэропорты — это грандиозные сооружения и всегда толпа людей — в ней очень легко потеряться, поэтому от своей группы далеко не отхо-



ПРАВИЛЬНЫЕ СБОРЫ

Перед тем, как куда-то собираться, нужно выяснить особенности климата и быта «места назначения» — тогда мы, как и Глобина, будем точно знать, что нужно положить в свой чемодан.

ди, а если всё же потерялся — не отчаивайся! Обратись в справочную службу, и родителям по радио сообщат о твоём местонахождении.



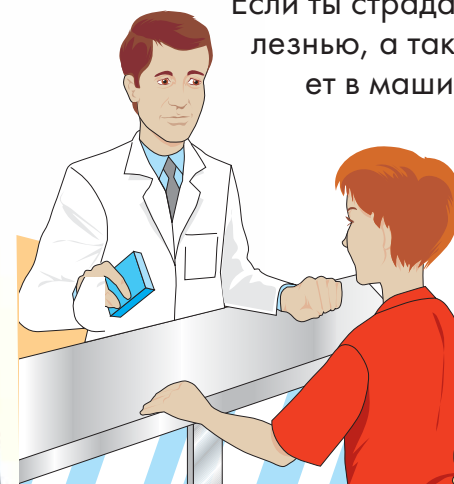
Я ПОТЕРЯЛСЯ!

В аэропорту старайся не отдаляться от родителей, а если потерял «предков» из виду, обращайся в справочную, и ищи их через службу радиобъявлений.



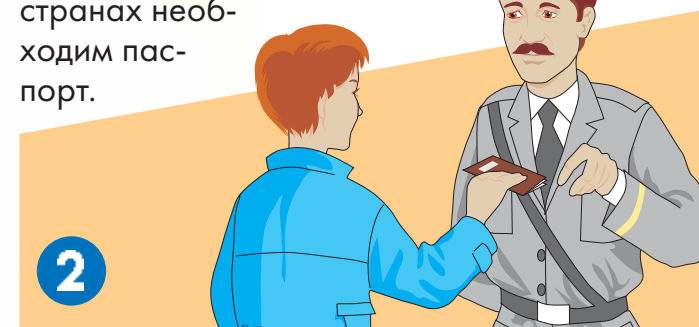
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Если ты страдаешь морской болезнью, а также тебя укачивает в машине и тошнит в самолете, нужно взять в дорогу «противорвотный» препарат, нейтрализующий тошноту.



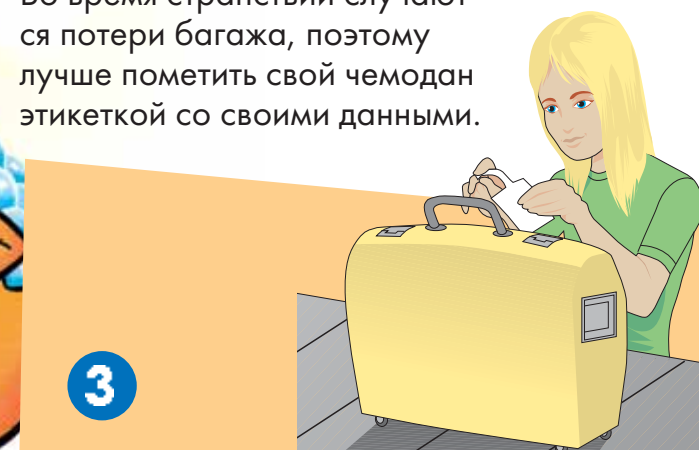
1

Старайся всегда иметь при себе документы, особенно за границей. Для стран ЕЭС достаточно водительского удостоверения, а в других странах необходим паспорт.



2

Во время странствий случаются потери багажа, поэтому лучше пометить свой чемодан этикеткой со своими данными.



3



Работа, учеба и досуг

6

Отпуск

8

Перемена

10

Режим дня

11



Хобби

12

Экскурсии

14

Летние каникулы

16

Зимние каникулы

18

Тест для сообразителей

19

Бассейн

20



Поход

22

Правила гигиены в кан

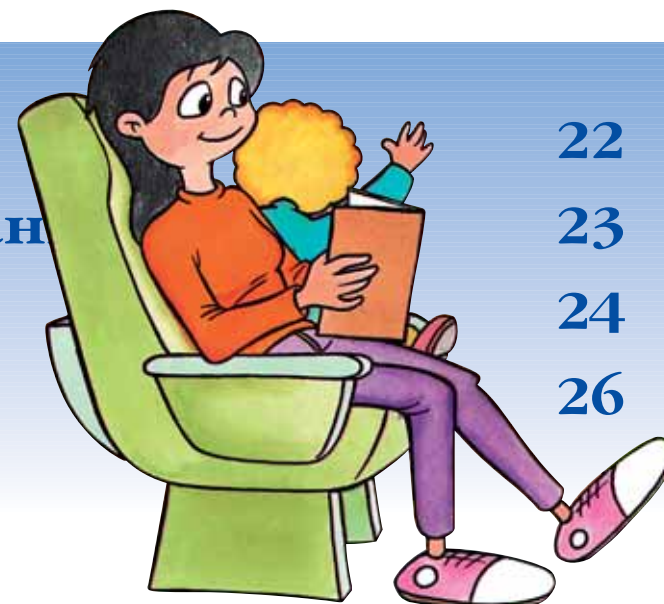
23

Путешествия

24

Задержки в пути

26



СЛОВАРЬ

Антигистаминный препарат

Лекарство против аллергии. Блокирует секрецию гистаминов — веществ, вызывающих симптомы аллергии.

Витамин D

Витамин, необходимый для усвоения организмом кальция и фосфора.

Давление

Сила, действующая на поверхность предметов, помещённых в какую-либо среду. Резкий перепад давления воздуха на барабанные перепонки при смене высоты вызывает их болезненное натяжение.

Йод

Важный для обмена веществ химический элемент — твердое вещество черного цвета.

Конгестия

Прилив крови в какое-то место тела, обусловленное расширением капилляров.

Лишай

Патогенная разновидность грибков, поражающая кожу, волосы и ногти.

Обезвоживание

Чрезмерная потеря организмом воды.

Околоплодные воды

Жидкость, в которой зародыш находится в утробе матери, защищающая его от механических повреждений

Отит

Острое или хроническое воспаление внешнего или среднего уха.

Пищеварение

Процесс разделения поглощаемой пищи на питательные вещества, доступные организму. Происходит в пищеварительном тракте.

Слабительное

Химическое или натуральное средство, облегчающее вывод фекалий из организма.

Сода

Химический препарат, используемый для облегчения пищеварения.

Фарингит

Острое или хроническое воспаление глотки. Главные симптомы — боль в горле и затрудненное глотание.