

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Дітріх Гренемаєр

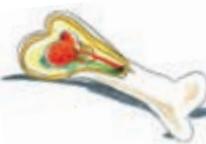
Велика книга про ЗДОРОВ'Я для усієї родини



ЗМІСТ

Наше Тіло

Як ми потрапили у цей світ?	9
Як дитинка росте в маминому животі?	10
Маленька різниця	12
Кожна людина — справжній скарб	14
Шкіра	15
Ой, пече!	16
Дихай!	18
Легені	19
Червоні та білі помічники	20
Серце	22
Робота кісток	24
Скелет	25
Хребет	26
Кістки великі та малі	27
Нерви	28
Не такий, як усі	30
Наши органи чуття	31
Ніс	32
Очі	33
Вуха	34
Язык	36
Зуби	38
У Розі болить зуб	40
Поради та рецепти	41
Вікторина	50
	51





Рух

Ервін розтягнув ногу

53

Рухайся!

54

Вмонтований душ

62

Що там коле?

64

Класно зчленовані!

66

Нехай м'язи попрацюють!

70

Міцно з'єднані

72

Поради та рецепти

73

Вікторина

74



Харчування

75

У Розі болить живіт

76

Де ж той желатиновий ведмедик?

84

Як яблуко тілом подорожує

86

Смачного!

88

Повний енергії

90

Їжа для кісток

92

Поради та рецепти

93

Вікторина

95



Жваве мислення

97

Іноді ти дратуєшся!

98

Мозок

100

Інформаційний потік

102

Тренуй мозок

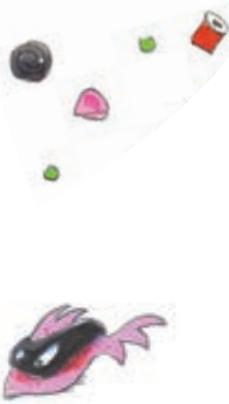
103

Важливі сигнали

104

Стрибати від радості

105



Пам'ять	106
Поради лікаря для ефективного навчання	107
Поради та рецепти	108
Вікторина	109



Великі та маленькі помічники

У Ервіна кашель	112
Якщо захворієш...	120
Опіки	121
Вжалила!	122
Аварійна посадка	123
Важливе про рани	124
Уїдливі кліщі	126
Допоможи!	127
Поради та рецепти	128
Вікторина	130



Че – я!

132

Медичні знання

134



Алфавітний покажчик

140

Відповіді

142



Це Ервін і Розі.



Між ними сидить їхній песик **Каннікель**. Ервін та Розі мають по п'ять років. Вони брат і сестра та святкують день народження в один день. Так, правильно, вони — двійнята.



А це — лікар, **Док**. Ервін з Розі завше приходять до нього, коли у них щось болить, або коли виникають питання щодо власного тіла.



НАШЕ ТІЛО



→ У цьому розділі Док розповідає, які ми маємо частини тіла та для чого вони потрібні.



Як ми потрапили у цей світ?

Ервін та Розі — не просто братик і сестричка, а **двійнята**! Здебільшого це дуже класно, бо їм завжди є з ким гратися або ж досліджувати навколишній світ. Часом Ервін «дістає» Розі запитаннями, іноді Розі не дає спокою Ервіну. Це вже як коли. А часом вони разом дошкуляють Доку своїми «чому?» та «як?».

От сьогодні Ервіну доконче треба знати, як вони з'явилися на світ.

— А ти знаєш, як? — питав він у сестрички.

— Гмм, не дуже собі уявляю.
А ходімо до нашого Дока.
Він точно знає, — пропонував Розі.



— Радий вас обох бачити, — вітається з братиком та сестричкою Док. — Маєте такий вигляд, ніби знову хочете запитати про щось вельми важливе. Еге ж?

— Звісно! — дружно підтвердили його припущення Ервін та Розі. — Хочемо знати, як ми з'явилися на світ.

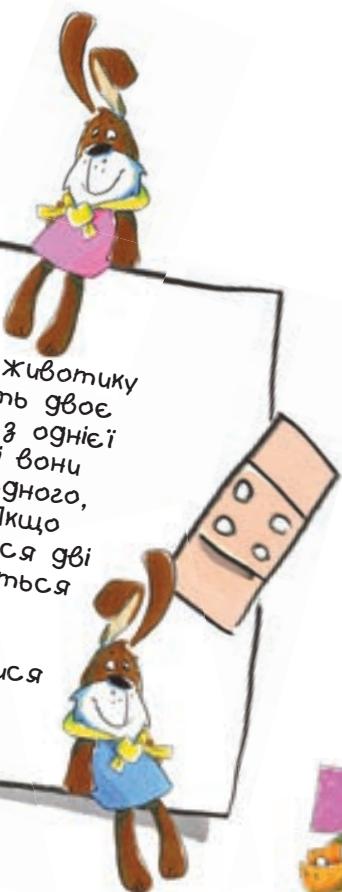
— Не можемо пригадати, як це трапилося... Розкажи, будь ласка, — попросив Ервін.

— Перш ніж народитися, ви дев'ять місяців росли в надійному місці — у животику вашої матусі. Спочатку кожне з вас було зовсім малесеньким, розміром з добру горошину, а через три місяці — вже завбільшки з гусеницю. У чотири місяці ви добряче штовхали матусю в живіт. Під кінець кожне з вас було вже добрих півметра завдовжки і воліло чимшивидше вийти з живота.



Двійнята

Інколи трапляється, що в животику мами одночасно виростають двое діток. Якщо обе походять з однієї заплідненої яйцеклітини, тоді вони називають їх схожі одне на одного, або близнюками. Якщо ж одночасно запліднюються дві яйцеклітини, то народжуються дві різні зовні дівчинки або хлопчики, або хлопчик і дівчинка. Діток, які народилися одночасно, але не схожі між собою, називають двійнятами.



Як дитинка росте в маминому животі?



Ультразвукове зображення вбійнят

За допомогою спеціального телевізора, **апарата УЗД**, лікар перевіряє, як дитинка росте в животі, чи правильно розвивається. Батьки теж можуть спостерігати за дитинкою, бачити, як б'ється її серденько, і завчасно дізнатися, скільки дітей в животі у мами: одне чи декілька.



Протягом вагітності дитина росте і дуже змінюється. У неї формуються органи та частини тіла.

1.
Сперма-
тозоїд
запліднює
яйцеклітину.



2.
Через
дев'ять тиж-
нів дитинка має
довжину 2,5 см,
як желатиновий
ведмедик.



3.
Після чоти-
рьох місяців
Малі вже може
рухатися і смок-
тати великий
пальчик.



4.
Перед самим
народженням
дитинка поверта-
ється головою
донизу. У такий
спосіб її най-
легше наро-
дитися.





Маленька різниця

— Я тішуся, що я **дівчинка**, — гордо заявила Розі. — Дівчатка потім можуть мати діток.

— А я вважаю, що дуже класно бути **хлопчиком**, — і собі зрадів Ервін. — Десь через 10 років у мене виросте чудова пишна борода.

Подивися на Ервіна та Розі. Які між ними є відмінності?



дівчинка/жінка

← Волосся →
← Очи →
← Вуха →
← Ніс →
← Рот →

← Груди →
← Руки →
← Пуп'єк →
← Піхва Пеніс →
← Стегна →
← Коліна →
← Гомілки →
← Ступні →



хлопчик/чоловік

Найважливіша відмінність між дівчатками та хлопчиками полягає в тому, що у хлопчиків є пеніс, яким вони пісяють, а пізніше зможуть зачати дитинку. У дівчаток між ногами є невеликий жолобок, де розміщені маленький отвір для сечовипускання і піхва, через яку потім народжуватимуться діти.



Кожна людина — справжній скарб



Зовні люди відрізняються одне від одного за зростом, статурою та кольором шкіри.

Колір шкіри залежить від кількості у ній барвника, так званого **пігменту**. Загалом шкіра складається з трьох шарів.

Саме верхній шар — епідерміс — продукує пігмент. Коли ти довго перебуваєш на сонці, виробляється більше пігменту, і шкіра набуває коричневого кольору. Коричневий пігмент шкіри, який захищає її від сонячних опіків, має назву **меланін**.

За будовою тіла всі люди одинакові. Проте, попри схожість, кожна людина — унікальна за характером та поведінкою. Якщо ти захворіеш, тобі потрібні не тільки ліки, а й любов і турбота. Тоді твоє тіло вивільняє стільки енергії, що досить часто саме себе зцілює.



Кожна людина — неповторна.