

# Неболейка



## Сегодня в номере:

1. Наталья Юнак "Жодя, а ты - сладёна?"
2. Конкурс "Нарисуй Жодю"
3. Р. Ротенберг "Как ухаживать за зубами"
4. И. Семёнова "Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой" (отрывок)
5. С. Михалков "Как у нашей Любы"
6. Занимательная страничка

Наталья Юнак

## Жодя, а ты - сладёна?

Я? Ну конечно! Кто же не любит сладких фруктов или чудесного арбуза! Я не против бы поесть изюму или бананов. Я даже пропустил бы ложечку ароматного мёда... Что? Это не те сладости? Ах да! Я совершенно не о том подумал. Вы же спрашиваете о пирожных и тортах, о конфетах и шоколадных батончиках. Мда-а-а... ну как вам сказать? Я не могу ощущать эти сладости, ведь я не имею таких рецепторов вкуса, какие имеются у вас на языке. Я больше специализируюсь на пользе продуктов.

Я просто диву даюсь, сколько люди наизобретали плохой пищи, которая совершенно не содержит питательных веществ. Во всех этих сладостях содержится много калорий (это такие воображаемые капсулы с жизненной энергией – их количеством измеряют питательную ценность продуктов), но они совершенно пустые, не способные поддерживать жизнедеятельность организма. Именно поэтому необходимо вначале кушать полезную пищу, а затем сладкую.

Но не только сладкая пища обманывает меня. Есть ещё ряд других продуктов, которые нагружают меня работой, но результаты от переработки таких продуктов практически равны нулю. Я имею в виду чипсы, снеки и так далее. Обычно они сдобрены специями и химическими консервантами, которые сильно раздражают меня, обжигают мои нежные ткани, портят мой желудочный сок и даже оставляют глубокий отпечаток на вашей нервной системе. Поэтому люди, употребляющие такую пищу, раздражительны и болезненны.

Ребята, на этом я заканчиваю свои рассказы. Мне было очень приятно с вами познакомиться! Надеюсь, что вы много полезного узнали обо мне и теперь будете заботиться о моём и, соответственно, о своём здоровье.

**Дорогие ребята! Я объявляю конкурс на лучший рисунок: нарисуйте о том, как вы меня представляете, как вы обо мне заботитесь. Самые замечательные рисунки будут награждены призами! Вы можете сдавать работы своему учителю Суменковой Елене Петровне. Желаю вам творческих успехов!**

*Роберт Ротенберг*

### ***Как ухаживать за зубами***

Первые зубы, которые вырастают у ребёнка, называются молочными. Их всего двадцать. И хотя со временем они выпадут и будут заменены тридцатью двумя постоянными, или коренными, зубами, всё же за этими первыми зубами нужно как следует ухаживать. Если за молочными зубами не следить, не лечить их вовремя, это может плохо повлиять на развитие постоянных зубов. Кроме того, дырки (их называют полостями) в молочных зубах – это очаги инфекции, они вредны для здоровья и самочувствия ребёнка. Иногда инфекция из зуба и дёсен, окружающих зуб, попадает в кровь и вызывает воспаление в других органах.

Большинство мальчиков и девочек к трём-четырёх годам уже умеют чистить зубы. А родителям не следует забывать водить ребёнка к зубному врачу хотя бы два раза в год, даже если зубы у малыша вроде бы в порядке.

Существует много причин развития кариеса и других заболеваний зубов и дёсен у детей. Вот некоторые из них:

1. Полости в зубах образуются из-за того, что находящиеся во рту бактерии разрушают кальций – твёрдое вещество, из которого состоит наружная часть зуба. Бактерии возникают в процессе гниения остатков пищи во рту.
2. Ребёнок, который неправильно питается и не получает с пищей достаточно кальция, железа и витаминов, больше подвержен кариесу, чем ребёнок, который ест всё необходимое для здоровья и пьёт много молока. Запомни, что **в молоке много кальция, а в мясе, фруктах и овощах много железа и витаминов.**
3. У детей, которые не чистят каждый день зубы, гораздо чаще бывают кариес и воспаление дёсен.
4. Если у ребёнка неправильный прикус, то есть верхние и нижние зубы смыкаются не так, как следует, у него больше шансов заболеть кариесом.
5. Если ребёнок ослаблен длительной болезнью, он более подвержен кариесу и воспалению дёсен.

**Учусь быть здоровым,  
или Как стать Неболейкой**  
(отрывок)

...Нежные весенние листочки задрожали на деревьях, туча пыли, взбитая ногами, закрыла солнце, в небольшом придорожном озере побежали одна за другой высокие волны. Вот какую суматоху поднял Егорушка своим криком, и только хомяк да Петька стояли спокойно, слушая, как звенят в воздухе слова:

- Не хочу лечить зуб!

Затем Егорушка встал, отряхнулся и тихо сказал:

- Ну, боюсь я, понимаете – боюсь.

- Понимаем, - ответил Петька, - все боятся зубы лечить. Ты думаешь, мне не страшно было? – он открыл рот и показал две пломбы. – На прошлой неделе дырки заделали.

- Больно? – уже шепотом спросил Егорушка.

- Один больно, я его запустил, долго не шёл в поликлинику. Зато про вторую дырку я вообще не знал. Когда её заделывали, ничего не почувствовал. Удивился даже. Доктор мне объяснил, что чем раньше дупло в зубе закрыть, тем меньше больно.

- Тебе этот второй тоже сверлили?

- Конечно! Там же гадость всякая скопилась. А от неё и сердце, и желудок, и горло заболеть могут. Она ядовитая, эта гадость...

Сергей Михалков

**Как у нашей Любы...**

Как у нашей Любы  
Разболелись зубы:  
Слабые, непрочные –  
Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,  
Прочь своих подружек гонит:  
- Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,  
Полосканье в чашке греет,  
Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,  
Из бумаги куклу клеит –  
Чем бы доченьку занять,  
Чтобы боль зубную снять!

Тут же бабушка хлопчет,  
Дать совет полезный хочет -  
Как лечили в старину.  
Только дедушка спокоен -  
Он бывалый, старый воин,  
Не одну прошёл войну.

Заглянул он внучке в рот:  
- Всё до свадьбы заживёт!



# Занимательная страничка

## Занимательная страничка

### Судоку

Расставьте цифры от 1 до 6 так, чтобы в каждой строке и в каждом столбце все цифры были разными.

	1			6	
			3		1
	3			4	
1			5		
		6			

	3	2			
			4	1	
					4
		1	5		
	5				3

1		6			
			1		
				4	
			5		2
	5		4	3	

### Перепутанные буквы

Какое из зашифрованных слов лишнее?

БИТАЙЛО  
ЛИПЯЮЛ  
КОСААБ  
ИТНБ  
ЛЪБЕНОЗ  
ВОРЕЗЬОД

Главный редактор газеты – Глебова Оксана, студентка Бурятского республиканского педагогического колледжа