**Приложение 2**

**Беседы**

**Беседа на тему:**

**«Знакомимся со своим организмом»**

**Цель:** Формировать у детей элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:**

- Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать, одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.

Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.

**Воспитатель:**

- Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма.

Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

**Воспитатель:**

- Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.)

Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.

**Воспитатель:**

- Какие органы вы еще знаете?

Воспитатель рассказывает о функциях желудка, кишечника, мозга и других органах, находят их на плакате. Воспитатель расширяет знания.

**Воспитатель:**

- Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

**Воспитатель:**

- А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

**Беседа на тему:**

**«Здоровье – главная ценность человеческой жизни»**

**Цель:** Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:**

- Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:**

- Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе, приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:**

- Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет?*(Ответы детей.)*

**Воспитатель:**

- Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. *(Ответы детей.)*

Воспитатель:

- Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:**

- Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

**Воспитатель:**

- Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:**

- Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

**Беседа на тему:**

**«Мои помощники»**

**Цели:** Уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться  к жизненно важным органам.

**Ход беседы.**

Дети рисуют людей, которые идут, стоят, играют, работают и т.д. затем рассматривают рисунки.

**Воспитатель:**

- Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:**

*-* Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие? *(Дети перечисляют, что они делают с помощью рук – держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.)*

**Воспитатель:**

- Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная? *(Ответы детей.)*

*Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по рисункам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение.*

**Воспитатель:**

- Нарисуйте крупно лицо. Заметьте: все лица получились разными, но все же у них есть что-то общее – глаза, нос, рот, уши. Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название? *(Ответы друзей.)*

- Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком – ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств – с их помощью мы что-то чувствуем. *(Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)*

**Беседа на тему:**

**«Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»**

**Цели:** Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:**

- Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов?

- Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?

- Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов.

Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады.

**Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые».**

Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.

**Беседа на тему:**

**«Олимпийские игры»**

 Цель: формировать у детей первоначальные представления об Олимпийских играх.

 Задачи:

1. Представить  детям информацию  об Олимпийских играх как о мирном  соревновании,  с целью физического мастерства  людей, в котором участвуют народы всего мира.  
2. Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр, расширить знания о видах спорта.  
3. Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через конкретные примеры .

**Ход:**

Ребята, мы поговорим  с вами о различных видах спорта, о спортсменах, об играх в которых спортсмены участвуют. Поговорим о том как же можно стать спортсменом, что нужно делать для этого. А еще мы откроем сегодня свои летние Олимпийские игры. Будем участвовать сегодня в спортивной эстафете.

  «Люди начали много трудиться, стали  строить большие, крепкие дома, сшил красивую одежду, научился готовить вкусную пищу. Постепенно у людей начал складываться определенный распорядок дня, появилась свободное от работы время и чтобы это время попросту не тратить, они начали заниматься спортом.

А кто мне скажет, что же такое спорт? Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желание победить.   А люди которые занимаются спортом, как они называются?

-Ответы детей: Спортсмены.

-Правильно, люди, которые занимаются спортом, называются спортсменами. А что же нужно делать, чтобы стать спортсменом?

-Ответы детей: Надо делать зарядку, заниматься физкультурой.

-Да, нужно заниматься физкультурой, закаляться, по утрам делать зарядку… Поэтому мы с вами каждое утро занимаемся зарядкой, чтобы стать сильными и здоровыми как настоящие спортсмены.

-Скажите пожалуйста, а для чего проводят все эти соревнования?

- Ответы детей: Чтобы узнать, кто среди спортсменов самый сильный, ловкий, быстрый.

-А еще для того, что это был праздник для всех болельщиков и спортсменов.  Соревнования являются праздником для спортсменов всего мира и называются Олимпиада!

Стихотворение:  
Что такое Олимпиада?  
Это честный спортивный бой!  
В ней участвовать – это награда!  
Победить же может любой!!!

На олимпиаду приезжают  спортсмены всех стран мира. Олимпийские игры проводятся в определённом городе, куда съезжаются спортсмены из всех стран мира. Ребята, может кто - то из вас знает, что это за Олимпийские игры?

Олимпийские игры – это главные спортивные соревнования, лучших спортсменов. В стране, где давным - давно в далеком прошлом, впервые проводились Олимпийские игры, считается – Древняя Греция. Это Родина Олимпийских игр. А именно почетаемое греками, святилище – Олимпия. Люди этой страны жили очень беспокойно, враждовали. И вот однажды Царь Ифит обратился к мудрецу с вопросом: «Что сделать, чтобы народ не враждовал?» И мудрец посоветовал провести спортивные игры, которые сдружили бы всех греков. Люди в Греции очень любили спорт и обрадовались такому решению. В год Олимпийских игр глашатаи разносили по городам радостную весть: «Все в Олимпию!» В состязаниях мог участвовать любой желающий. Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. Продолжались игры пять дней. В первый день атлеты приходили в храм в Олимпию, по велению самого главного греческого бога Зевса, повелителя грома и молнии, зажигали от солнечного луча священный огонь, и давали клятву – бороться честно. Эта традиция сохранилась и до наших дней.

Поднимают белый флаг с изображением пяти колец. Кольца на Олимпийском флаге отражают символ пяти континентов, Так открываются Олимпийские игры. Символ Олимпиады – пять цветных сплетенных колец, обозначает дружбу и единство в Олимпийском движении, между всеми континентами Земли: Европой (голубой цвет), Азией (желтый цвет), Африкой (черный цвет), Австралией (зелёный цвет), Америкой (красный цвет). (Просматривание картинок и иллюстраций)

В течение нескольких дней спортсмены со всего мира, соревнуются в различных видах спорта.

А теперь мы с вами поговорим о том  какие же виды спорта знаете вы?

Футбол, хоккей, гимнастика, бокс, волейбол, теннис, биатлон, плавание, фигурное катание, горные лыжи, конный спорт, конькобежный спорт, туризм, шахматы, баскетбол, лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание, ходьба). (Демонстрация картинок всех видов спорта)

- А кто из вас знает, как награждают лучших спортсменов?

Ответы детей: Награждают медалями.

-Правильно, а какие медали бывают?

Ответы детей: Золотые, Серебряные, Бронзовые.

- Золотую медаль вручают, за первое место, за второе – Серебряную, а Бронзовую за третье место. (Вывешиваются медали на доску)

Для награждения медалями, лучших спортсменов приглашают на пьедестал. Спортсмен, занявший первое место, стоит на верхней ступени пьедестала; серебряный призер на второй ступени; а на третьей ступени – бронзовый призёр. В заключение церемонии награждения, звучит гимн Страны

**Беседа на тему: «Полезная пища»**

**Задачи: познакомить детей с полезной, здоровой пищей; побуждать к приему в пищу только здоровые продукты, развивать речевую активность, мышление.**

 В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас  мама попросила сходить в  магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты.   
 Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам  доверять   домашнее хозяйство.

Детям необходимо выбрать верное высказывание и объяснить свой выбор.

**Высказывания:**   
  Жёлтая Фанта - напиток для франта

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

  В мире лучшая награда – это плитка Шоколада  
  В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.  
  Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

  Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы  
  Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

  Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.  
  Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

  В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.  
  Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

  Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.  
  Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

  Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.  
 Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Воспитатель:**

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

**Вопросы:**

Почему на дереве выросла морковка?

Чем полезно молоко?

Какой витамин в свекле?

И т. п.

**Воспитатель:**

 Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцвело.

Мы запомним навсегда:

«Для здоровья нам нужна витаминная еда!»

***Задачи:***

* Продолжать знакомить детей с полезными продуктами, с витаминами, которые в них содержатся;
* Закрепить знание детей о рациональном питании;
* Побуждать детей к соблюдению правил гигиены;
* Воспитывать аккуратность, чистоплотность.

***Ход:***  
    **Воспитатель:**

Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне такой вопрос: для чего мы питаемся?  Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии,  необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Все вещества, необходимые для выполнения физической и умственной работы, а также для роста мы принимаем в виде пищи и жидкости.

 А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

 Какими должны быть продукты питания? ( Свежими, чистыми).

А как можно сохранить продукты свежими? (Их нужно хранить в холодильнике).

Все ли продукты можно есть в сыром виде?(  Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.) Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной  обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с   продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде? ( Их нужно почистить, вымыть).  
 **Воспитатель:**   
 Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть.  
 Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?

(Нужно, чтобы и руки были чистыми).

То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

**Воспитатель:**

 Но важно ли, как мы принимаем пищу? (Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать). Все это мешает нормальному процессу приема пищи,  является отвлекающим фактором.

Но вот вы поели, встали и ушли? (Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду).

**Воспитатель:**

Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному  приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи.  Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь?

Что мы должны соблюдать? (Режим питания).  Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время.

А теперь ответьте мне наследующий вопрос: полезно ли все время есть только одни и  те   же продукты? Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть болезни.

**Воспитатель:**

 Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ,  витаминов.

Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма. Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.   Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д.  Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, выделяют  углеводы и жиры. Однако не расходованная энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме  необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им  дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для  человека.  
  Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно  большое   количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма.  Их  несколько групп. Это витамины группы  **А, В, С, Д, РР, К**  и т.д. Я расскажу лишь о некоторых:   
**ВИТАМИН А**- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть  так называемо! "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо,  но с наступлением темноты острота зрения снижается.  
**ВИТАМИН В** - регулирует обмен веществ.

Витамины группы «В»  
Пользу принесут тебе.  
Надо их употреблять,  
Чтобы нервы укреплять,  
Улучшать обмен веществ,  
Уменьшать излишний вес.  
Кстати, сбросить лишний вес  
Можно вовсе без чудес.  
Меньше кушать, больше спать,  
Брейк активно танцевать.

**ВИТАМИН С** - является  общеукрепляющим.

«С» — важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.  
Каждый день съедай лимон —  
Будешь крепок и силен,  
Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!  
   Без **ВИТАМИНА Д** - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста  укрепления костей.

  Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль  они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых  различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овоща) - много витаминов и мало белков и жиров.

**Воспитатель:**   
  А сейчас посмотрим, сможете ли вы объяснить правила.

Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы   есть, а едим для того, чтобы жить"   Как вы понимаете это правило?

Правило второе: "Не экономьте на питании – это  худшая экономия на свете"

Правило третье: "Не садиться за стол, если на нем нет овощей.

Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?  **(**В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче  усваивается организмом).

**Беседа на тему: «Режим дня дошкольника»**

***Задачи:***

• познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

• закрепить понятие о значимости режима дня;

• воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

***Ход:***

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед. время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? Режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей).

Вы все правильно сказали. У наших «Успеваек» есть один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день?

Кто спит в постели сладко?

Давно вставать пора!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод не почем!

Походим мы немножко (шаг на месте)

И сон с себя стряхнем

Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? ( ответы детей, дополнение воспитателя).

А теперь мы с вами поиграем в игру *"* ***Разложи по порядку****".*

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

**Беседа: «Зачем человеку сон»**

***Задачи:*** показать значение сна в жизни человека , познакомить с основными гигиеническими правилами сна.

Сон – это отдых и одновременная чрезвычайно важная и полезная работа, поэтому он должен быть полноценным и достаточно долгим. Если хочешь быть всегда бодрым и в хорошем настроении, спи столько, сколько необходимо человеку в твоем возрасте, - 9-10 часов. И не забывай о 1,5 – 2 часах дневного сна.

Треть жизни мы проводим во сне. Сон необходим, чтобы мышцы тела могли отдохнуть, а организм получил возможность расслабиться, восстановить или заменить поврежденные клетки. Во время сна мозг «переваривает» и усваивает полученную за день информацию, находит пути решения проблем, с которыми ты столкнулся.

Дневной сон очень важен и для дошкольников и первоклассников. От занятий и новых впечатлений мозг сильно устает, и ему необходимо отдохнуть, чтобы восстановить силы перед приготовлением домашних заданий.

Правила здорового сна:

1. Перед сном не перенапрягайся и не делай какую-нибудь тяжелую физическую работу.
2. Ужинай не позже, чем 1,5 – 2 часа до сна.
3. Готовясь ко сну обязательно проветри комнату, прими душ.
4. Перед сном не читай ничего страшного и пугающего и не смотри «ужастики по » телевизору.