



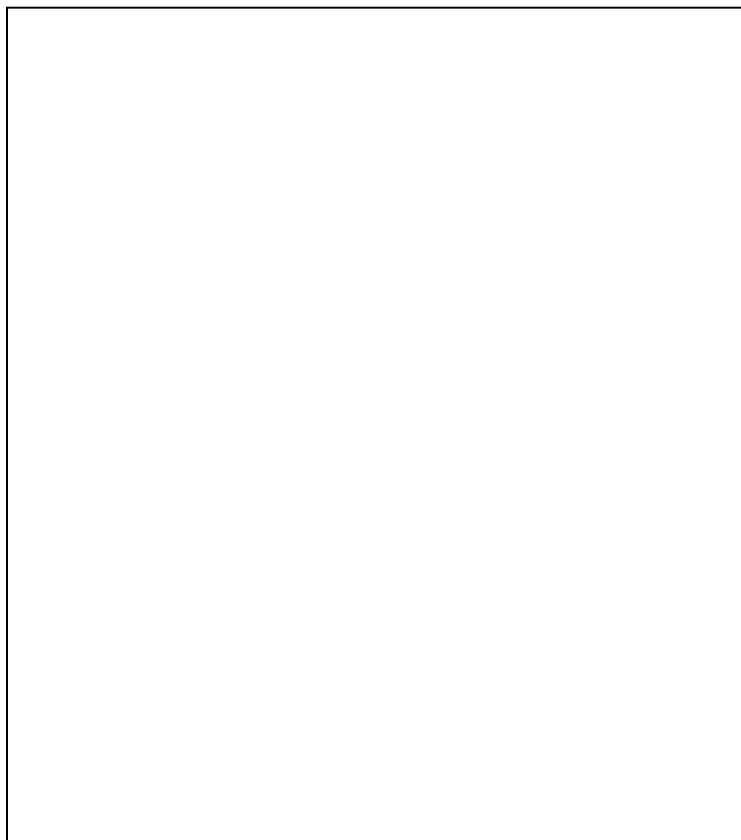
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад города Нижневартовска № 66
«Забавушка»

«БУДУ ЗДОРОВЫМ!»

Рабочая тетрадь для дошкольников о здоровом образе жизни



Нижневартовск – 2018



Это Я

Меня зовут _____

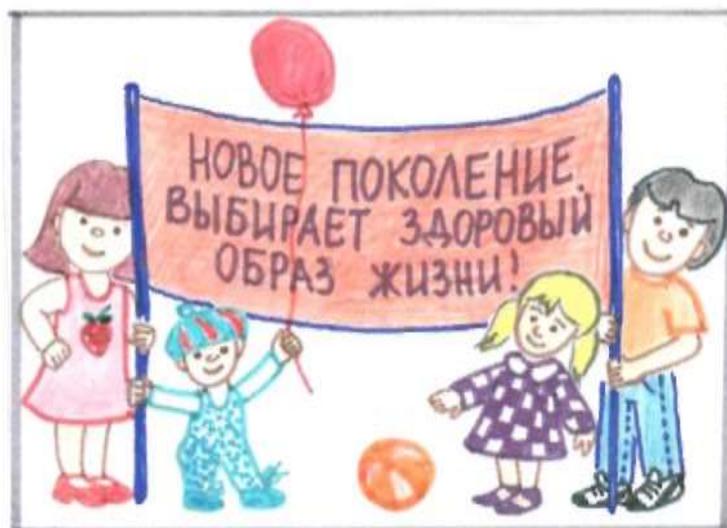
Мне _____ лет.

Я буду здоровым, потому что:

Быть здоровым – здорово!

Быть здоровым – модно!

Я научусь быть здоровым!



Сказка–притча

Жил-был мудрец. К нему все шли за советами, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу – что у меня в руках: живое или неживое. Если он скажет «неживое», я выпущу ее. Если он скажет «живое», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое?» «**Все в твоих руках!**» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье – оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

*Рассмотри портреты здорового человека и больного человека
и подбери слова, которые подходят для каждого из них.*

Проведи от подходящих слов стрелки к нужному портрету.

Здоровый человек		Больной человек
	красивый сутулый сильный ловкий слабый бледный хилый румяный статный стройный толстый крепкий неуклюжий подтянутый	

Обведи картинки зеленым карандашом, на которых изображено заботливое отношение детей к своему здоровью, красным – пренебрежительное



Посмотри на эту картинку. А с тобой такое было?



Почему быть больным плохо, как ты думаешь?

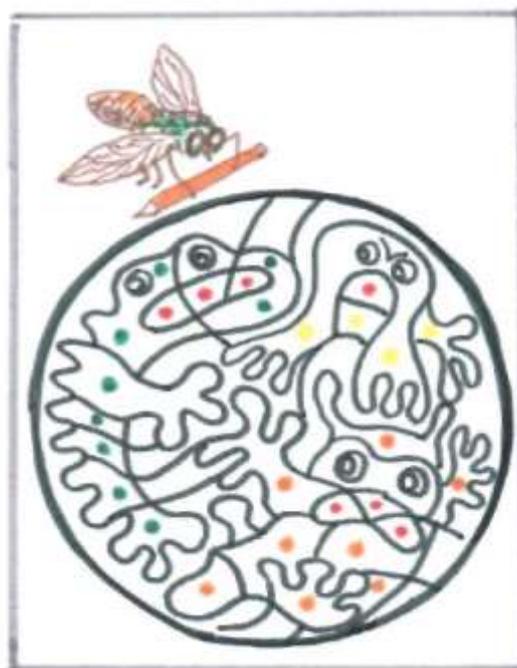
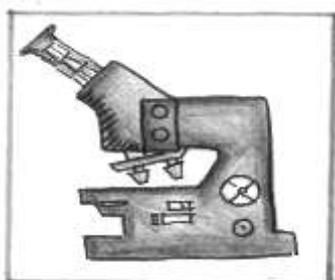
Чем не может заниматься больной человек?

**Я БУДУ ЗДОРОВЫМ, ПОТОМУ ЧТО Я ЗНАЮ,
КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Зачем нужна чистота? Раскрась картинку в соответствии с цветовыми точками, и увидишь, что можно увидеть в микроскоп на грязных руках.



Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезни.

Микробы

Мы микробы страшные,
Вредные, ужасные,
Мы любим не букашек,
А грязных замарашек!

Чтоб от микробов защититься,
Водю с мылом нужно мыться,
И каждый день перед едой
Мыть фрукты, овощи водой!
От простой воды и мыла
У микробов тает сила!

Мойте овощи и фрукты

Нужно всегда за здоровьем следить,
И потому полагается мыть
Фрукты и овощи перед едой

Очень старательно теплой водой...
Мытое яблоко ярче блестит,
Да и живот от него не болит...

Рассмотри картинки и расскажи, как микробы могут попасть в наш организм.



Почему нельзя есть немытые фрукты и овощи? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Можно ли есть и одновременно играть с животными?



Эти предметы - первые помощники в борьбе с микробами. Придумай загадки об этих предметах.

Мыло

Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло тебя, наконец, бы отмыло. (Я. Аким)

Полотенце

Махровое, пушистое,
Мягкое, ворсистое.
Любит воду промокать,
Где что влажно вытирать.

МОЕМ РУКИ:

Придут ребята с гулянья – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Расскажи, как правильно вымыть руки.



Укажи последовательность действий, расставив цифры по порядку. Обведи красным карандашом неправильные действия детей. Объясни, почему так делать нельзя.

ОТГАДАЙ!

Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока. Что это?



Мочалка

Вот раскинулась мочалка,
Ей спины твоей не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,
Телу чистоты желает.

Расскажи, как ты любишь мыться: в ванной или под душем?

Твои друзья

(Пономаренко Александр)

Мыло

У мыла есть забота,
Мыло ходит на работу.
Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.
Приглашенье принимай,
Мыльце ты не забывай.

Зубная щётка

Я щётка – хохотушка,
Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,
Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!
Я тюбик.
И совсем я не опасен,
Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, – говорю.
Пасту всем свою дарю.
Чтоб улыбка засияла белизной,
Вы, ребята, подружитесь и со мной!

БУДУ ЧИСТЫМ И ОПЯТНЫМ: ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ПРИЯТНЫМ!

ОТГАДАЙ, какие предметы нужны для этого?

Целых двадцать пять зубов
Для кудрей и хохолоков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез.
Не забуду и про нос.

Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец - глупца,
Баран – барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна.
Но вот подвели к нему
Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого.



Рассмотри картинки и составь рассказ о том, каким был Петя вначале, как к этому отнеслись его друзья? Что сделал Петя, чтобы окружающим было приятно смотреть на него, а ему было приятно смотреть на себя в зеркало?

Отгадай и нарисуй отгадки:

Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище.

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит.
А любому правду скажет,
Всё, как есть, оно покажет.



Для чего нужны предметы, изображенные на картинках? Рассмотрите, какие разные по величине, цвету и рисунку бывают носовые платки. Опишите любой из этих платков, рассказав:

- для кого платок,
- какой он по цвету,
- как, каким рисунком украшен платок?

Украсть носовые платки по-своему. Подпиши, для кого твои платочки.

Для _____

Для _____

Мы не любим неопрятных,
Непричесанных ребят,
С ними даже поросята
Подружиться не хотят.

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

Допиши торжественное обещание

Чтобы в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто, чисто _____

Быть хочу чистюлей,
А не чёрной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и _____

А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить _____

Обещаю я всегда
Выглядеть опрятно,
Одеваться буду я
Очень _____

Подсказки: мочалкой, аккуратно, мыться, зубки.



ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ПИЩА

Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное
И легкое бывает.

Прочтите детям:

Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья.

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако есть сладкого немного. Необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Что дают эти продукты?



Энергию



Живительные силы:

- ✓ витамины,
- ✓ микроэлементы



Строительный материал

Раскрась эти полезные продукты

Витамины

Никогда не унываю Потому что принимаю
И улыбка на лице, Витамины А, Б, С.

Витамины – это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Витамины содержатся:

А – в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке;

В – в мясе, молоке, орехах, хлебе, кашах, курице, горохе;

С – в апельсинах, лимонах, смородине, сладком перце, капусте;

Д – в рыбе, сливочном масле, молоке, яичный желток;

Е – в орехах, растительных маслах, яблоках.

Отгадай и нарисуй полезные для здоровья овощи

И зелен, и густ — На грядке вырос куст. Начали щипать — Стали плакать и рыдать	
Как надела 100 рубаш Захрустела на зубах	
За кудрявый хохолок Лису из норки поволок.	
Наши поросятки Выросли на грядке С зеленым бочком, Хвостики крючком.	

Снаружи красна, Внутри бела, На голове хохолок – Зеленый лесок	
---	--

Прочти и запомни!

Фрукты, овощи полезны:
Защищают от болезней



– От простуды и ангины
Помогают апельсины.

– Помогает и лимон
Хоть и очень кислый он.

– Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

– Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

– Если часто есть хот-доги –
Через год протянешь ноги.

– Будешь кушать «сникерс» сладкий –
Зубы будут не в порядке.

Запомни поговорки о пользе каши и хлеба

- Каша — сила наша!
- Без печки холодно – без хлеба голодно.
- Не в пору и обед, когда хлеба нет.
- Хлеб — батюшка кормилец.
- Хлеб — всему голова.

Отгадай загадки — нарисуй отгадки

Алая матрешка
Просится в лукошко.

Домик круглый костяной —
В нем мальчишка озорной.

Синий мундир,

Желтая подкладка,
А в середине сладко.

Кафтан на мне зеленый,
А сердце как кумач,
На, как сахар, сладкий,
На вид – похож на мяч.

Напиши отгадку:

Что полезно –
Всем известно?
А ответ найду легко.
По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - _____



Заставит плакать всех вокруг,
Хоть это не драчун, а ... _____



Летом в огороде –
Свежие, зеленые,
А зимою – в банке
Желтые, соленые.
Отгадайте, молодцы,
Как зовут нас? _____

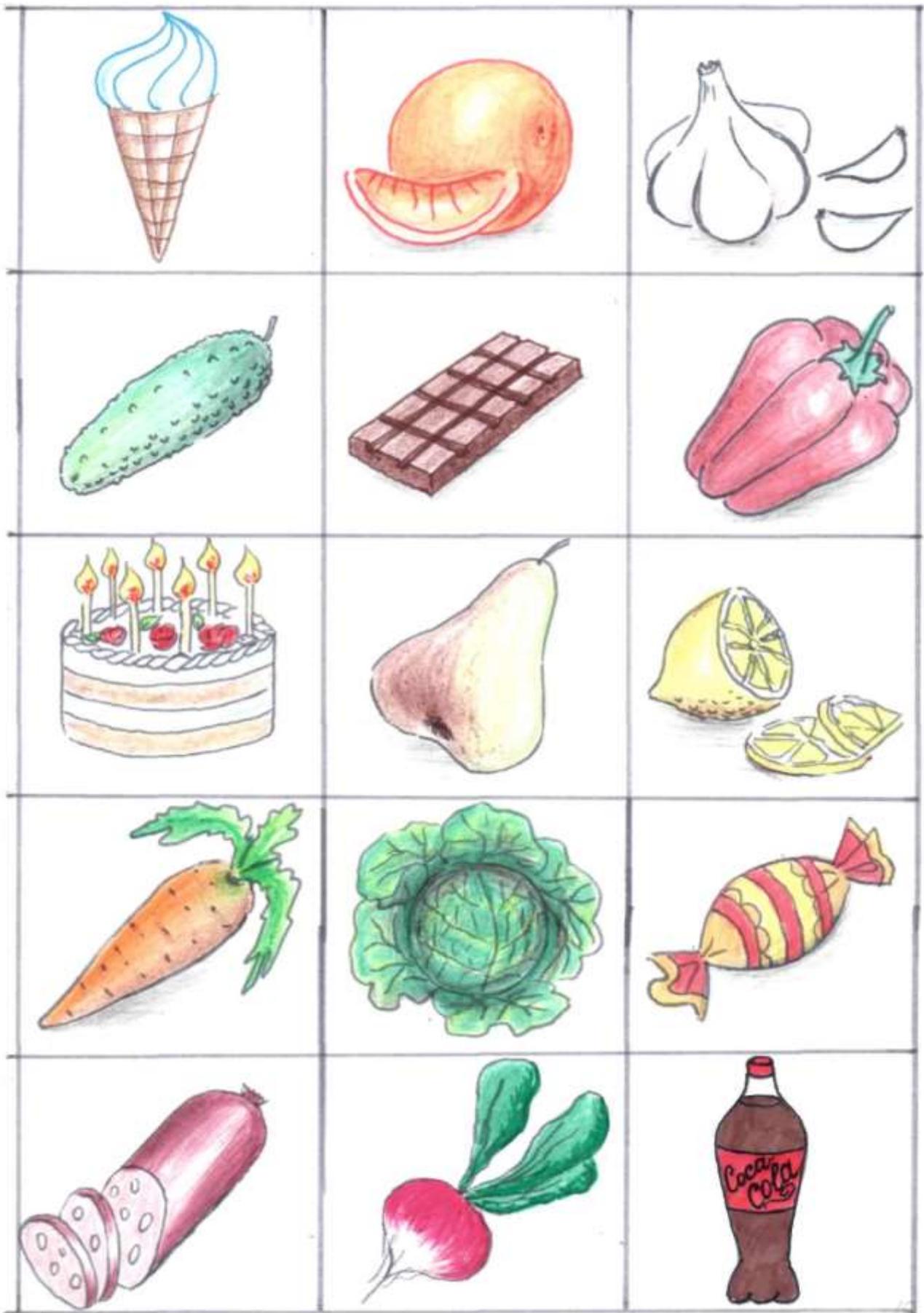


На жарком солнышке подсох
И рвется из стручков...

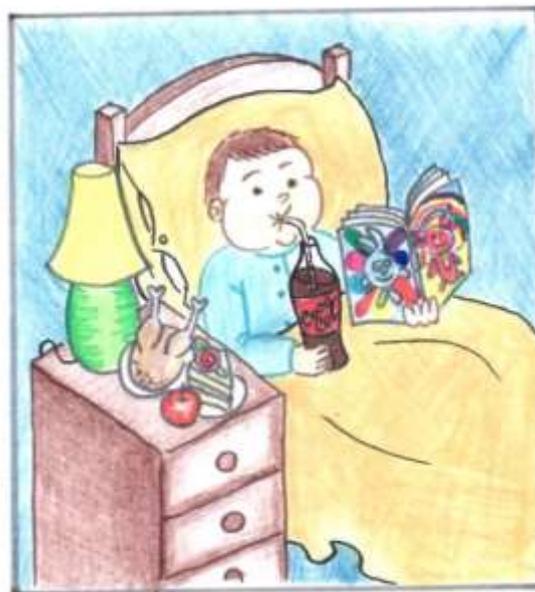
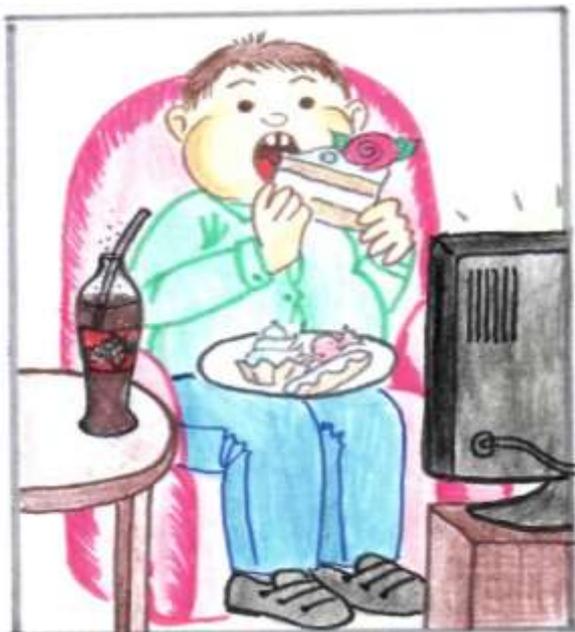


Круглая и сладкая,
А откусишь – сладкая.
Засела крепко
На грядке ... _____





Обведи красной рамочкой коварные продукты, которые нам нравятся,
но они не полезны для нашего здоровья



Рассмотри картинки и подумай, можно ли так есть? Объясни свое мнение.



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

...

- Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Отгадай загадки, напиши отгадки:

Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? _____

Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка.

На них качусь я быстро,
Уверенно и споро,
И чертят серебристые
На льду они узоры. _____

Лед вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски,
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. _____

Ее мы делаем по утрам,
Она бодрость и силу дарит нам.

Палками я оттолкнусь
И с крутой горы помчусь.

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!



Раскрась картинки. Кто из этих детей только мечтает быть сильным и здоровым? Почему ты так считаешь?

Упражнения, зарядка
Нам нужны, как подзарядка



Раскрась картинку с девочкой, делающей утреннюю гимнастику

Утренняя гимнастика

— Пролетела ночка,
С добрым утром, дочка!
Застилай свою кроватку,
Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!



Мальши-крепьши
Вышли на площадку,
Мальши-крепьши
Делают зарядку!
(Т. Волгина)



Назови, какие виды спорта изобразил художник? Какие из них тебе нравятся больше и почему? Каким видом спорта ты хотел бы заниматься? Чем полезен спорт? Раскрась картинку и обведи все летние виды спорта красной линией, а зимние – голубой.



ЗАКАЛЯЙСЯ!

- ❖ Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!
- ❖ Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- ❖ Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

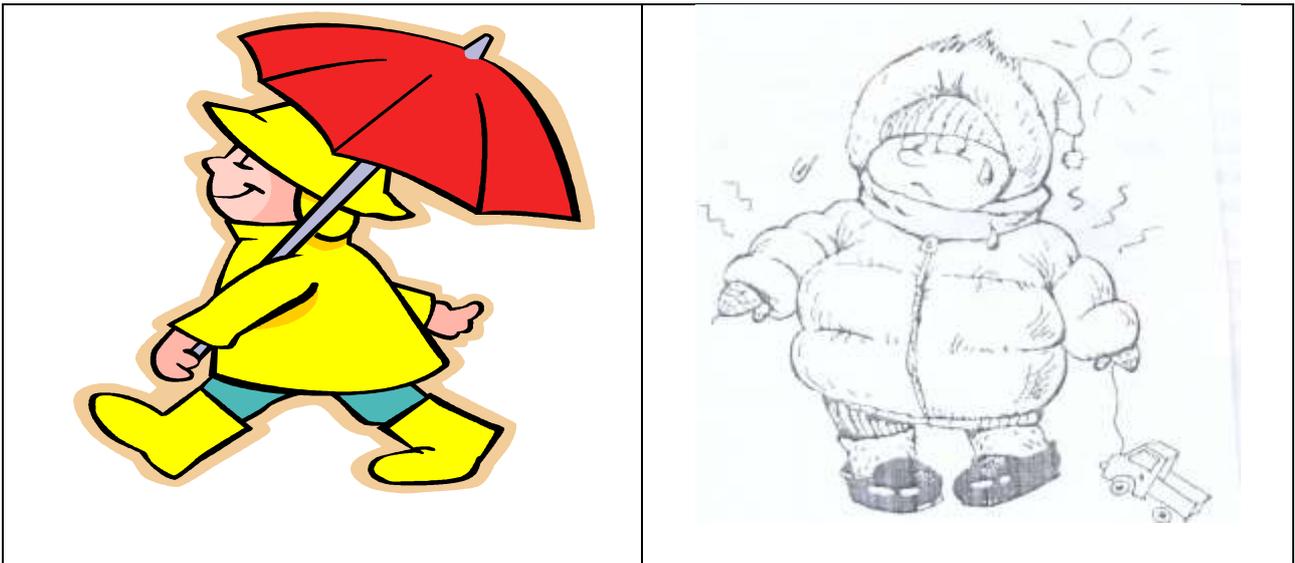


Расскажи, как закаляются эти дети. А как закаливаешься ты?

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: «Здоровой будь!»

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!



Что значит «Одеться по погоде»?

Почему один малыш улыбается, а другому – не весело?

Дорисуй дождь и лужи на первой картинке и раскрась вторую картинку

Я гуляю под зонтом

Мама зонтик мне купила —
Взрослый, настоящий,
Ярко-розовый, красивый,
С ручкою блестящей.
Если дождь пойдет опять,
Под дождем пойду гулять.

Лиф на байке, три фуфайки,
На подкладке платьице,
Шарф на шее, шаль большая,
Что за шарик катиться?
Сто одежек, сто застёжек,
Слова вымолвить не может
Так меня закутали,
Что не знаю, тут ли я?

Под душем

Утром я едва проснусь —
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит —
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Вы, ребята, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.



Рассмотри картинку и расскажи, какие природные явления помогают детям закалять, сохранять и укреплять свое здоровье

**Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.**

Андрей Усачев

Надо спортом заниматься,
Надо — надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы нипочем!
После водного купанья,
Начинаем растиранья.



ОРГАНЫ ЧУВСТВ – НАШИ ПОМОЩНИКИ

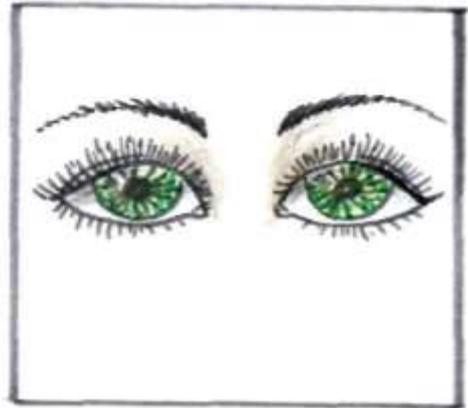
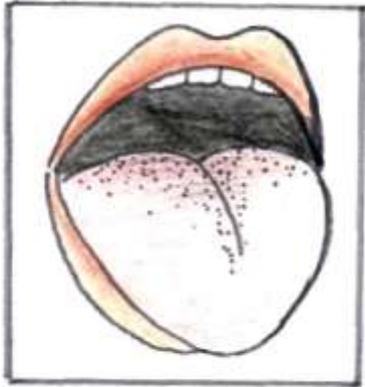
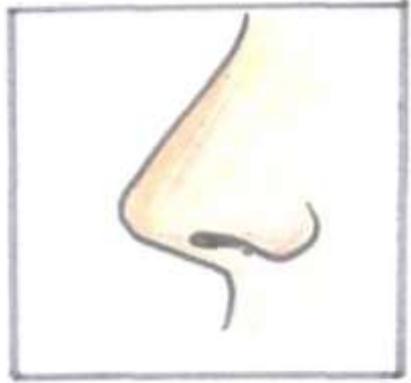
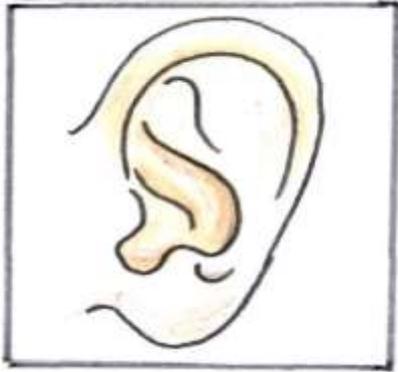
Отгадай загадки и найди картинки с отгадками на следующей странице, вырежи их и вклей рядом с загадками.

Есть всегда он у людей,
Есть у всех у кораблей

Два Егорки
Живут возле горки.
Живут дружно,
А друг на друга не глядят.

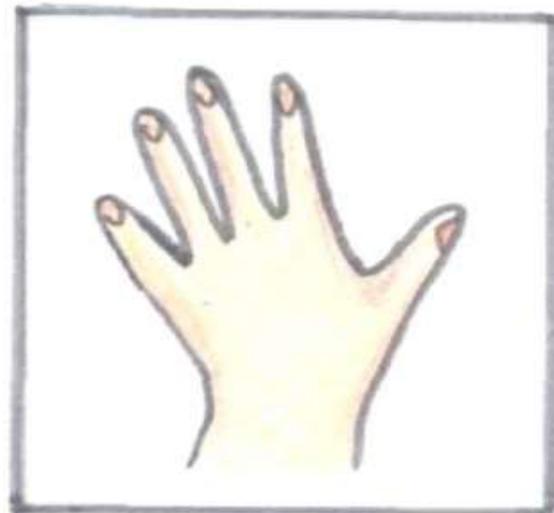
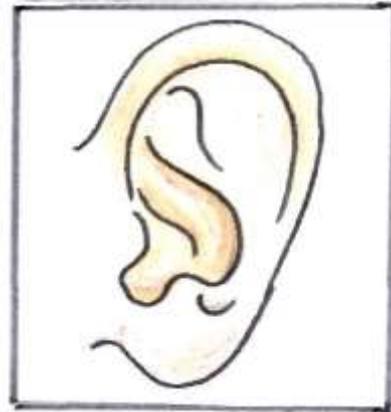
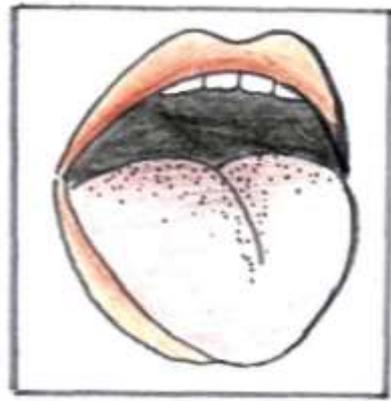
Всегда во рту, а не проглотишь?

У зверушки на макушке,
А у нас – ниже глаз.



Обведите:

кружочком — орган слуха,
овалом — орган зрения,
квадратом — орган обоняния,
прямоугольником — орган осязания
треугольником — орган вкуса.



Одна дана нам голова,
А глаза два и уха два,
И два виска, и две щеки,
И две руки, и две ноги,
Зато один и нос, и рот,

Ах, будь у нас, наоборот,
Одна нога, одна рука,
Зато два рта, два языка,
Мы только бы и знали,
Что ели и болтали.

С. Я. Маршак



Как сберечь глаза и сохранить зрение

Самое хорошее зрение на земле – у орла.
Хорошее зрение называют орлиным.



Чтобы и нам хорошо видеть, глаза и зрение нужно беречь!



Будет ли у детей, изображенных на картинках хорошее зрение? Объясни свое мнение.

С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.
Ой, купите мне **очки**—
Не работают зрачки.

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

Если часто вдаль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
То даже без сомнения
Сохранится зрение.



Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.
Зильберг Л.

Чтобы видеть далеко
Пить полезно молоко!



Как сохранить хороший слух



Рассмотри хорошо каждую картинку и подумай, не вредит ли слуху такое поведение детей. Обоснуй свое мнение. Придумай правила, как сберечь слух.



СОВЕТЫ ПИЛЮЛЬКИНА

Если ты или кто-то заболел, получил травму

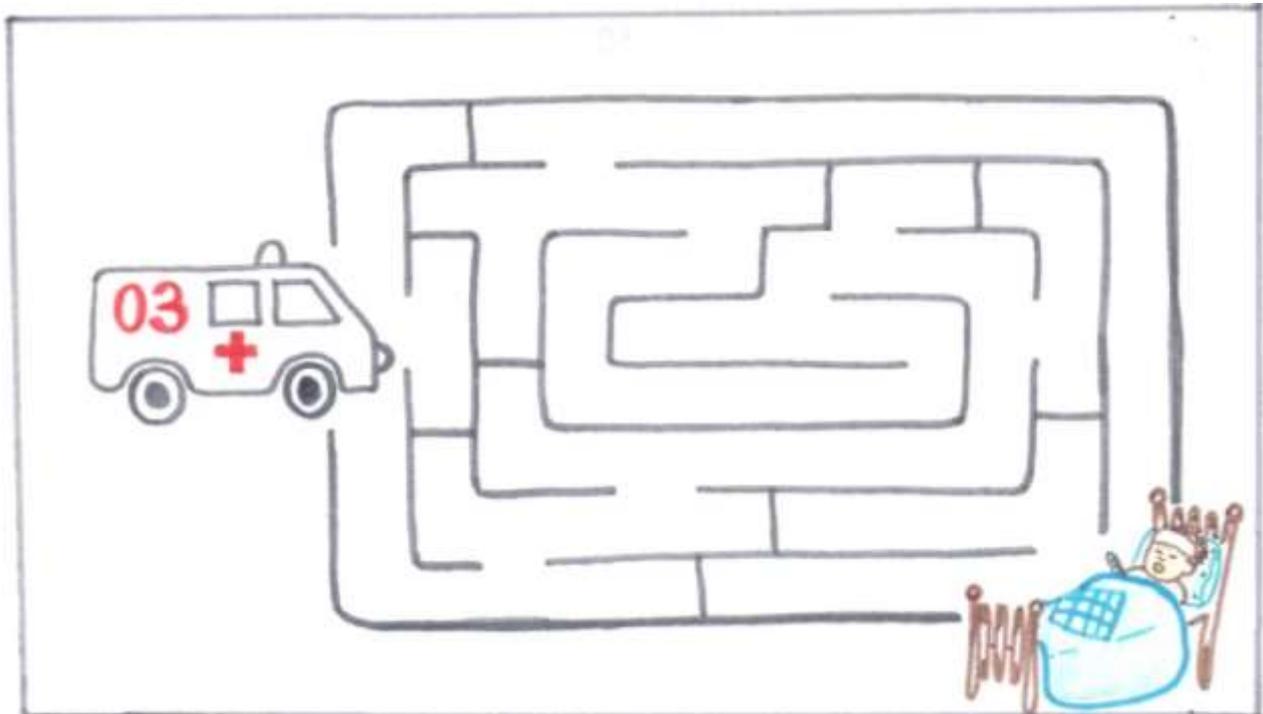
Если мама заболеет,
Не волнуйся и не плачь.
Набери «03» скорее,

И приедет к маме врач.
Если что-нибудь случится,
Помощь скорая примчится.

Л. Зильберг



Впиши номер телефона и раскрась кнопки, на которые нужно нажать, чтобы вызвать скорую помощь



Помоги скорой помощи быстрее доехать к больному ребенку

Если так уже случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

С таблетками будь осторожен!

Пилюли и таблетки
Нельзя тайком глотать!
Об этом наши детки
Обязаны узнать
Вот если заболете,
Врача вам позовут,
То взрослые таблетку
Вам сами принесут.

Но если не больны вы,
Таблетки есть нельзя:
Глотать их без причины
Опасно вам, друзья.
Ведь отравиться можно:
В таких таблетках - вред!!
Так будьте осторожны -
Живите много лет!



ОСАНКА

Без осанки и конь – корова (*народная поговорка*)

Что такое осанка?

Осанка является визитной карточкой, которая позволяет узнать человека, осанка — это привычная поза (вертикальная) в покое (когда мы стоим или сидим) и при движении.

Осанка — это язык тела, поза, которая может многое рассказать о человеке. Например, что человек думает о себе (человек с хорошей осанкой более уверен в себе), о других людях, каковы его личные особенности, какая у него профессия и даже его происхождение.

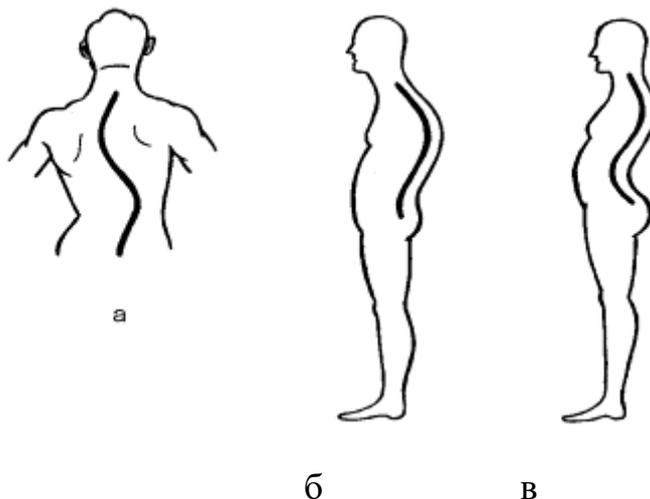
При правильной, хорошей осанке нагрузка на позвоночник равна 3 кг, а при сутулой осанке нагрузка на позвоночник равняется 18 кг. От такой нагрузки он начинает искривляться.

Обычно сутулого человека называют «вопросительным знаком». Не хотите же вы, дети, чтобы вас так дразнили?

Неправильная осанка – это не только не красиво, это также вредит нашему здоровью: мешает хорошо работать нашему организму.

Давно доказано на деле:
Здоровый дух в здоровом теле,
Красивая осанка очень важна,
Она для здоровья тоже нужна!

Рассмотрите хорошо эти картинки, на них изображены разные нарушения осанки. Это красиво? Нет! А еще и вредно.



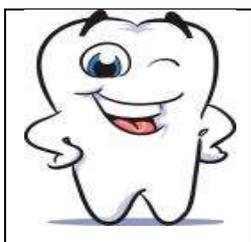
Нарушение осанки: а - сколиоз, б - кифоз, в - лордоз

Казался старым мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.

Когда он шел или стоял,
Всегда он плечи опускал.
А вслед вздыхали люди:
«Здоровым он не будет».

Ребята, запомните: сидя и стоя,
Осанку держите – сгибаться не стоит.

И я за осанкой своею слежу,
Старательно спину прямо держу.
И люди смотрят не дыша:
Моя осанка хороша!



Как сохранить крепкие и здоровые зубы

Чего боятся зубы?

Холодная пища зубам не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
И сладостей разных, чипсов и колы
Зубы боятся, как дети – уколов.

А что еще вредно для зубов?



Расскажи историю про этого мальчика. Что с ним произошло?



У кого из девочек зубы будут здоровые и белые? Почему ты так считаешь?

А что полезно для зубов?

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!



Совет:

Чтоб тебе мой друг, с тоскою
Не пришлось на склоне лет
Страшной челюстью вставною
Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки
Смог ты дольше сохранить,
Надо чистить их почаще,
Надо вовремя лечить!

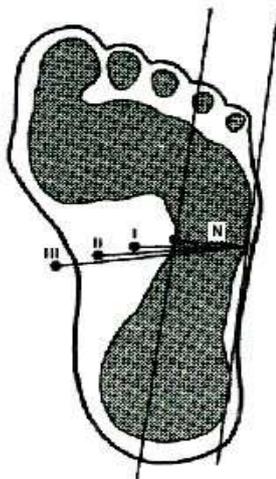
Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:
Что полезнее жевать — репку или жвачку?

— Заяц, заяц, чем ты занят?
— Кочерыжку разгрызаю.
— А чему ты, Заяц, рад?
— Рад, что зубы не болят.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

СОВЕТЫ ПИЛЮЛЬКИНА

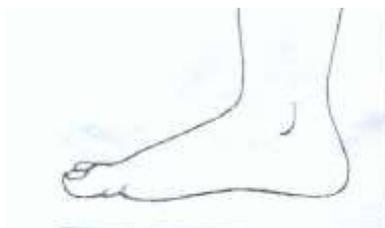
Как укрепить стопу



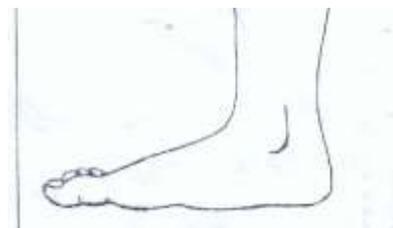
N - нормальная стопа
I - продольное плоскостопие 1-ой степени
II - продольное плоскостопие 2-ой степени
III - продольное плоскостопие 3-ей степени

Проведи опыт.

Намажь подошву своей ступни кремом и сделай ее отпечаток на листе бумаги. Проведи линию от края пятки к косточке большого пальца. А теперь померяй середину следа твоей ступни. Сколько раз твоя мерка уложится от линии твоей стопы до проведенной линии?

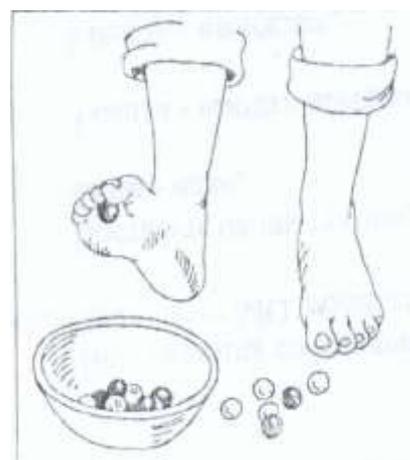


Правильная стопа



Плоская стопа

Расскажи, как дети укрепляют свою стопу

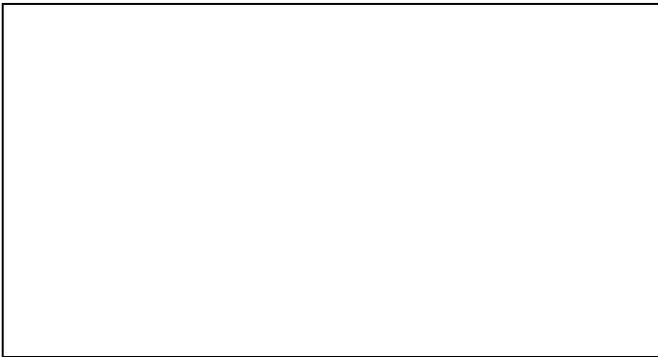


Раскрась не цветные картинки и запомни упражнения для укрепления стопы



СИЛА РЕЖИМА ДНЯ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждый гражданин:
Должен быть у дня режим.



Рассмотри картинки и расскажи о режиме дня детей. Обрати внимание на часы. Какое время они должны показывать в каждой ситуации? Дорисуй стрелки на часах и картинку в пустой рамке? Что пора делать в это время?

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт

С чего начинается день и чем заканчивается?

Покажи последовательность, расставив в квадратиках цифры по порядку.

Раскрась картинки и дорисуй их, если хочешь.



НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Сказка – притча

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а

меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Настроенье взяли в руки –
Прочь уныние и скука.

Если хочешь быть здоров,
Позабыть про докторов,
То про скуку позабудь,
Добрый будь, весёлым будь.

Грубых слов не говори,
Только добрые дари.
Не грусти и не тужи,
А с ребятами дружи!

Если долго унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можно в плаксу превратиться
И здоровье потерять.



Новицкая Г. Хорошее настроение
Кто песни с радостью поёт
И с улыбками живёт,
Ничего ему не страшно —
Много лет он проживёт.

Что нужно для хорошего настроения? Дружеское отношение! Запомни пословицы о доброте и дружбе.

- Где слова привета, там и улыбка для ответа.
- Ласковое слово и приветливый вид и врагов усмиряют.
- Доброе слово дом построит, а злое разрушит.
- Доброе слово окрыляет.
- Хорошее слово всегда к месту.
- Хорошее слово – половина счастья.
- Доброму слову – добрый ответ.
- Добрые слова дороже богатства.
- Друга ищи, а найдешь — береги.