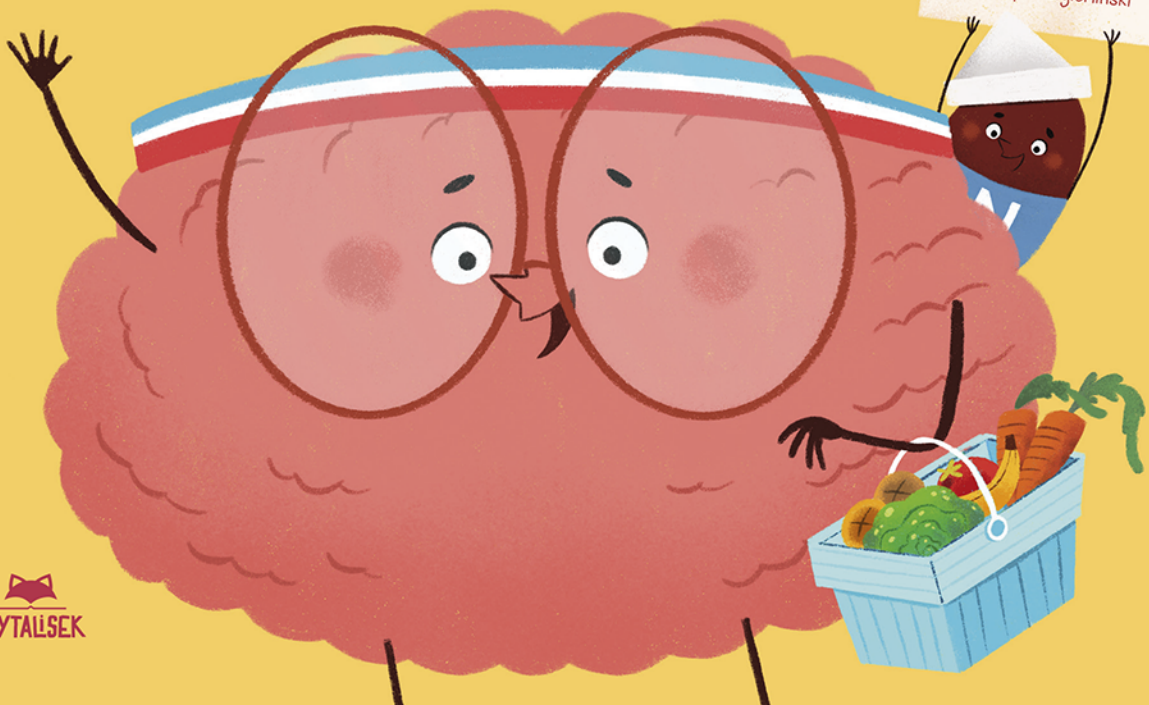
RÓŻA HAJKUŚ
@roza_hajkus

CO GŁOWIE WYJDZIE NA ZDROWIE?

MÓZG WIE I O TYM OPOWIE

Ilustracje:
Paweł Gierliński
@pawelgierlinski



sensus
CZYTALISEK

SPIS TREŚCI

Kup książkę
Poleć książkę

NA POCZĄTEK... 7

ZDROWA GŁOWA, CZYLI CO?... 11

RUCH, CZYLI MÓZG LUBI BIEGAĆ... 17

SPANKO, CZYLI CO ROBI MÓZG, GDY SIĘ WCALE NIE OBIJA... 31

NATURA, CZYLI NIE MA CZASU NA CHODZENIE DO LASU?... 41

JEDZENIE, CZYLI MÓZG CZUJE SIĘ TAK, JAK JEMY... 53

TELEFON, CZYLI CAŁY ŚWIAT W KIESZENI?... 79

SMUTKI I STRACHY, CZYLI MÓZG WCIĄŻ MYŚLI O SAWANNIE... 97

PRZYJACIELE, CZYLI CI KTÓRZY ŁADUJĄ NASZE BATERIE... 109

SZCZĘŚCIE, CZYLI SPOKÓJ W GŁOWIE... 117

NA ZAKOŃCZENIE... 131

Kup książkę

Poleć książkę

Kup książkę

Poleć książkę

NA POCZĄTEK

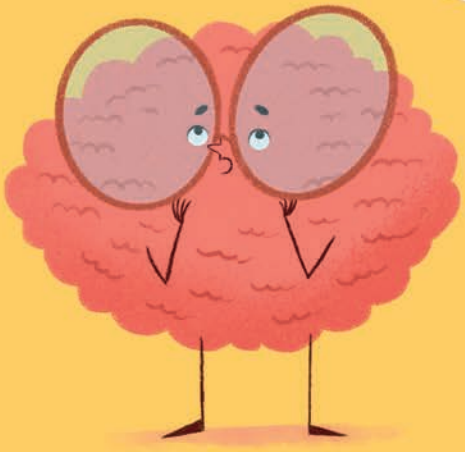
Kup książkę

Poleć książkę

MÓZG:

To były pierwsze naprawdę ciepłe dni po długich tygodniach bez słońca. Jaszczurki wreszcie wyszły z norek wygrzewać się na kamieniach. Róża wytargała z domu mały stolik (mały, ale z grubego drewna i ciężki, więc się przy tym zmachała) i postawiła go na trawie, w sam środek wiosny. Potem przyniosła krzesło, wodę, kawę i laptop. Dookoła było zielono na wiele sposobów — od jasnozielonych liści brzóz po ciemne igły jodły. Jeśli czytasz tę książkę wiosną lub latem, wyjrzyj za okno i sprawdź, ile odcieni potrafi mieć zieleń!

To był właśnie taki dzień — pełen różnych odcieni zieleni. Pachniał skoszoną trawą i brzmiał śpiewem trznadli. Trznadle to małe żółte ptaszki, które śpiewają seriami: tiutiutiutiutii i przerwa, tiutiutiutiutii i przerwa. Śpiewały wtedy dookoła Róży.



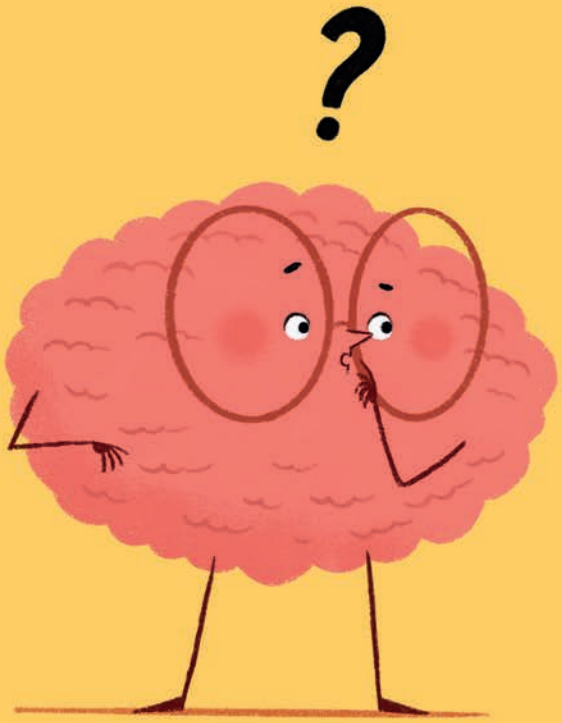
Kup książkę Poleć książkę

Od czasu do czasu rozlegał się też głos bażanta.
Te ptaki z kolei skrzeczą krótko i głośno, jakby chciały
wszystkim przypomnieć, że to one tu rządzą. Pies Róży, Koda,
położył się przy jej nogach brzuchem do góry, upraszając o głaskanie.
Jego sierść była miękka i ciepła od słońca.

Nie był to idealny dzień, bo może żaden dzień w życiu taki nie jest.
Dzieci Róży chorowały. Na pewno Ciebie też kiedyś choroba osłabiła i położyła do łóżka.
Każdego to czasem spotyka. Tamtego dnia synowie Róży nie budowali kuchni
w piaskownicy ani nie śledzili turkuci podjadków, tylko leżeli w łóżku i oglądali
Mustanga z Dzikiej Doliny. Dostali wodę, jedzenie, świeże piżamy i czystą pościel.
Właśnie wtedy, gdy Róża już ich w to wszystko zaopatrzyła,
wytargała stolik na trawę. W pokoju chłopców było otwarte okno,
więc gdyby czegoś potrzebowali, mogli w każdej chwili zawołać.
A Róża usiadła przy swoim stoliku,
wąchała trawę i słuchała śpiewu trznadli.

**Stwierdziła, że 6 kwietnia 2024 roku
to odpowiedni dzień, by zacząć pisać
o zdrowej głowie.**

Kup książkę Poleć książkę



Kup książkę

Poleć książkę

ZDROWA GŁOWA, CZYLI CO?

Kup książkę

Poleć książkę

Kup książkę

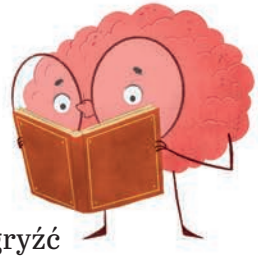
Poleć książkę

RÓŻA:

Cześć. Mam na imię Róża.

Jestem lekarką i w tej książce chcę Ci opowiedzieć o zdrowej głowie.
Czy wiesz, co to w ogóle znaczy?

MÓZG:



Co myślisz, gdy słyszysz „zdrowa noga”? To pewnie taka, która chodzi, skacze i kopie piłkę. Po prostu robi to, co powinna robić noga, i nawet nie musisz się nad tym zastanawiać. A zdrowy ząb? Taki, którym można gryźć i który nie boli, i w ogóle zapominasz, że go masz.

No to czym jest ta „zdrowa głowa”?

SERCE:

Pewnie to też taka, która nie boli!

MÓZG:

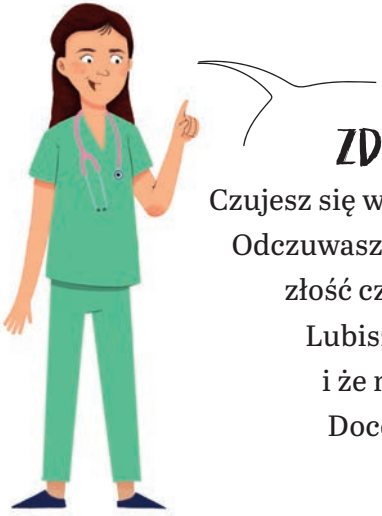
Tak, nie jest fajnie, gdy głowa boli. Ale w głowie znajduję się ja, MÓZG.

Odpowiadam nie tylko za nadzorowanie pracy innych narządów, lecz także za charakter i emocje człowieka.

To znaczy za to, jaki ktoś jest, co czuje i jak się zachowuje.
Dlatego gdy mówimy potocznie „zdrowa głowa”,
mamy na myśli coś więcej — zdrowie psychiczne.

Kup książkę

Poleć książkę



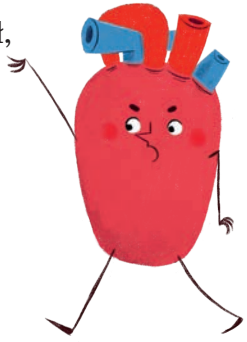
RÓŻA:

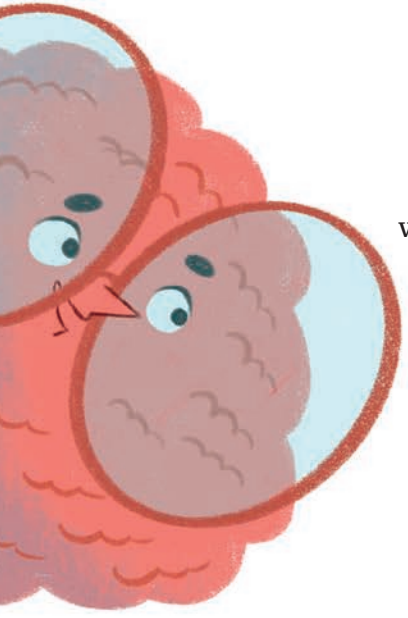
ZDROWIE PSYCHICZNE to spokój w głowie.

Czujesz się wtedy ze sobą dobrze i radzisz sobie z tym, co Cię spotyka. Odczuwasz różne emocje, również te mało przyjemne, ale smutek, złość czy strach nie przejmują kontroli nad Twoim życiem. Lubisz siebie i innych. Wierzysz, że fajna z Ciebie osoba i że możesz zrobić w życiu wiele wspaniałych rzeczy. Doceniasz swoje ciało za to, co potrafi, i o nie dbasz.

SERCE:

Czy to znaczy, że przez całą książkę MÓZG będzie opowiadał, jaki to jest wyjątkowy? W imieniu pozostałych narządów, a przede wszystkim w swoim, wyrażam sprzeciw!





RÓŻA:

Nie, SERCE, to będzie książka o tym, co robić, żeby MÓZG czuł się dobrze. MÓZG jest częścią ciała, a narządy na siebie wzajemnie wpływają, więc to nie będzie książka tylko o nim. Jeżeli troszczymy się o MÓZG, lepiej czuje się reszta ciała. I na odwrót: jeśli dbamy o całe ciało — lepiej czuje się MÓZG.

SERCE:

To już wiem, o czym opowiemy na początek! Pozwolisz mi zacząć?

Kup książkę Poleć książkę

RÓŻA:

Dobrze, SERCE, wybierz pierwszy temat.

SERCE:

No to rozruszajmy trochę tę historię!

Kup książkę

Poleć książkę

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

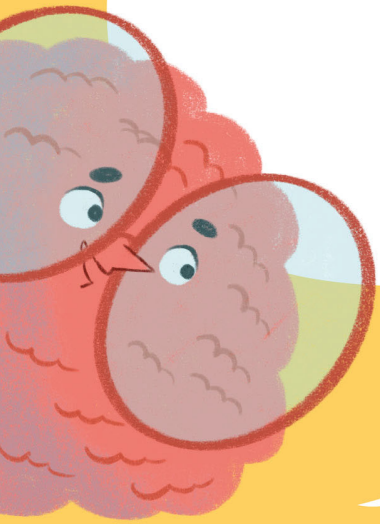
Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: JUSTYNA WYDRA
Ilustracje i ilustracja okładkowa: PAWEŁ GIERLIŃSKI, @pawelgierlinski
Projekt graficzny i skład: EWA JAROCKA
Korekta językowa: MARYSIA BERNACIAK-KAŁAMARZ, ELŻBIETA WOŹNIAK

Copyright © Róża Hajkuś 2025
ISBN: 978-83-289-1136-9
Helion S.A., ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 2309863
e-mail: sensus@sensus.pl
sensus.pl

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/zdrogl
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

PRINTED IN POLAND



• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY HELION

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl

GRUPA Helion

CZEŚĆ. MAM NA IMIĘ RÓŻA. JESTEM LEKARKĄ I W TEJ KSIĄŻCE CHCĘ CI OPOWIEDZIEĆ O ZDROWEJ GŁOWIE!

Co myślisz, gdy słyszysz: zdrowa noga? To pewnie taka, która chodzi, skacze i kopie piłkę. Po prostu robi to, co powinna robić noga, i nawet nie musisz się nad tym zastanawiać. A zdrowy ząb? Taki, którym możesz gryźć i który nie boli, więc w ogóle zapominasz, że go masz. Czym zatem jest ta zdrowa głowa?

Zdrowa głowa oczywiście nie boli, ale chodzi tu o coś więcej. W niej znajduje się MÓZG, który jest centrum sterowania Twoim ciałem i całą resztą. MÓZG odpowiada za to, że sprawnie się ruszasz, szybko myślisz i cieszysz się zdrowiem psychicznym — czyli czujesz się dobrze ze sobą, ze swoimi emocjami. Innymi słowy: zdrowa głowa to zdrowy MÓZG.

Z tej książki dowiesz się, jak o niego dbać. Co robić, a czego nie robić albo robić mniej właśnie po to, by Twoja głowa czuła się dobrze.

O wszystkim opowiedzą Ci Róża, MÓZG i SERCE.

RÓŻA HAJKUŚ

Lekarka, specjalistka pediatrii. Urodziła się w 1988 roku, gdy dzieci nie miały w domach internetu, czyli w prehistorii. Książki już wtedy były, może dlatego Róża bardzo je lubi i napisała dla Ciebie właśnie tę. Dorosła Róża jest pediatrą, czyli lekarką od dzieci — bo może nosić w pracy kolorowe ubrania i oczywiście także dlatego, że zdrowie to ważna sprawa. Róża opowiada czasem w internecie o zdrowiu i chorobach, aby każdy mógł się o tym dowiedzieć więcej. W 2023 roku ukazała się pierwsza książka dla dzieci autorstwa Róży: **Budowa twojego ciała. Co jest czym i jak działa**, z której młody czytelnik może się dowiedzieć, jak się nazywają i jak pracują znajdujące się w jego ciele organy.

Patroni medialni:

ZasDzieci

Mama Pediatra

CZYTALISEK
czytalisek.pl

sensus

ISBN 978-83-289-1136-9
9 788328 911369
cena: 49,90 zł