

Тема «Бережем свое здоровье, или Правила доктора Неболейко»

О чем рассказать ребенку

Тебе, наверное, приходилось слышать, как взрослые говорят: «Врачи – наши друзья». Объясни это выражение.

А теперь познакомься: это доктор Неболейко.



Он лечит людей и много знает о болезнях. С помощью микроскопа в капле грязной воды можно увидеть множество микробов. Если выпить такую воду, можно заболеть.

Микробы опасны тем, что находятся повсеместно и, попадая в организм человека, могут вызвать болезни.

Но, к счастью, наш организм способен оградить себя от этого.

Во-первых, все наше тело покрыто кожей. Кожа защищает тело от внешних воздействий. Очень много микробов скапливается на наших руках, ведь ими мы касаемся разных предметов на улице, в местах, где много народу, гладим наших питомцев – животных, общаясь с ними.

Запомни правила доктора Неболейко:

ПРАВИЛА ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКО



Внимание!
Микробы опасны для здоровья.



Всегда мой руки перед едой.



Не облизывай сосульки,
не ешь снег.



Не ешь из чужой тарелки
и не пей из чужого стакана.



Мыло, шампунь, мочалка,
зубная паста, щетка — средства
защиты от микробов.



Содержи свое тело в чистоте,
активнейся.



Если я действительно болен — носи маску.



Ничего не подбирай с земли
и не бери в рот.

- ☐ Не тереть глаза грязными руками;
- ☐ Не брать пальцы в рот;
- ☐ Придя домой с улицы, мыть руки;
- ☐ Мыть руки перед едой.

Во-вторых, организм человека обладает защитным механизмом и способен сопротивляться различными инфекциями. Это свойство организма называется «иммунитет». Но у слабого организма и иммунитет слабый.

Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейко:

- ☐ Соблюдай режим дня;
- ☐ Соблюдай гигиену, содержи вещи и свою комнату в чистоте и порядке;
- ☐ Закаляйся: принимай воздушные и солнечные ванны, летом купайся в реке, озере, море; занимайся гимнастикой; принимай душ и т.д.

В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье. Доктор Неболейко предупреждает: при кашле и чихании изо рта человека вылетают мельчайшие частички слюны. Больной гриппом человек выделяет с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху. Вот почему при контактах с больным нужно носить гигиеническую маску, чтоб не заразиться.

Вопросы и задания:

Подумай и ответь на вопросы.

- Почему нельзя есть грязными руками?

- Почему при кашле и чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех кто находится рядом?
- Почему мух называют разносчиками болезней?
- Можно ли пить воду из водоема? Почему?

Правила гигиены:

- ☐Обязательно мой руки перед едой.
- ☐Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- ☐Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
- ☐Никогда не ешь снег, сосульки- береги свое горло.
- ☐Не ешь с чужой тарелки.
- ☐Не доедай и не допивай чужое.
- ☐После общения с животными обязательно вымой руки.
- ☐Содержи вещи в чистоте.
- ☐Если заболел, не бойся вызвать врача- он быстро тебя вылечит.
- ☐Если дома есть больной- надевай маску.
- ☐Ничего не подбирай с земли.

Советы доктора Айболита



**Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет тебе готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу — утром, суп — в обед,
А на ужин — винегрет.
Надо спортом заниматься,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.**