

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.

Микро́бы опасны тем, что находятся повсеместно и, попадая в организм человека, могут вызывать 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 мыкасаемся разных предметов на улице, в местах, где много народа, гладим наших питомцев – животных, общаясь с ними.

Запомни правила доктора Неболейко:

ПРАВИЛА ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКО



Правильные
Микроны опасны для здоровья.



Всегда мой руки перед едой.



Не облизывай сосулек,
не ешь снег.



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



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



Содержи свое тело в чистоте,
закаляйся.



Если в дни болезней — нося маску.



Ничего не подбирая 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 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, чтобы 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.