

Бережем свое здоровье

Для формирования у ребенка представлений о здоровом образе жизни необходимо рассказывать ему о профилактике различных заболеваний.



О чем рассказать ребенку

Микробы – это очень маленькие существа, которые невозможно увидеть невооруженным глазом. Микробы живут везде и, попадая в организм человека, могут вызвать различные болезни.

С помощью микроскопа рассмотрите с ребенком каплю грязной воды. Объясните ему, что если выпить такую воду, можно заболеть.

Наш организм способен оградить себя от многих болезней, так как наше тело покрыто кожей. Она защищает тело от внешних воздействий, а когда ты бегаешь, тебе становится жарко, на коже появляется пот, который задерживает частицы грязи. Кожа становится грязной и перестает защищать организм от микробов. Очень много микробов скапливается на наших руках, которыми мы касаемся разных предметов на улице, в магазине, в транспорте.

Поэтому очень важно соблюдать следующие правила:

- не тереть глаза грязными руками;
- не брать руки в рот;
- обязательно мыть руки перед едой; придя домой с улицы.

Организм человека обладает защитным механизмом – «иммунитетом», то есть он способен сопротивляться различным инфекциям. Но у слабого организма и иммунитет слабый. Чтобы укрепить его, нужно:

- соблюдать режим дня;
- следить за чистотой своего тела;
- содержать вещи и свою комнату в чистоте;
- закаляться.

При кашле чихании изо рта человека вылетают мельчайшие частички слюны. Когда он болен, при этом выделяются еще и вирусы, которые являются источником болезни. Вот почему нужно закрывать рот платком, когда ты кашляешь или чихаешь.

Вопросы

- почему нельзя есть грязными руками?
- почему при кашле или чихании надо закрывать рот платком?
- почему мух называют разносчиками болезней?
- можно ли пить воду из водоема?

Что прочитать ребенку

Прочитайте ребенку сказку К. Чуковского «Доктор Айболит», главы про доктора Пилюлькина из книги Н.Носова «Приключения Незнайки и его друзей».

Играем с ребенком

Поиграйте с ребенком в доктора. Пусть он «вылечит» свою любимую игрушку. В ходе игры расскажите ему, что каждый врач имеет свою специализацию.

- врач, который лечит простудные заболевания, заболевания внутренних органов, называется педиатр.- врач который лечит ушибы, переломы, делает операции, называется хирург.
- врач, который лечит зубы, называется стоматолог.
- врач, лечащий заболевания глаз, называется окулист.
- врач, который лечит заболевания ушей, горла, носа, - лор.
- врачу помогает медсестра.