

Бережем свое здоровье

или Правила доктора Неболейко



Для формирования здорового образа жизни необходимо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. А вот о множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней, ему надо рассказать. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго за компьютерными играми или перед телевизором и т. д. Дошкольнику сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, но научить ребенка заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно познакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач помогает людям стать здоровыми.

О чем рассказать ребенку



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

Объясни это выражение.

А теперь познакомься: это доктор Неблейко. (Показ иллюстрации.)

Он лечит людей и много знает о болезнях.



С помощью микроскопа (увеличительного прибора) он изучает мельчайшие организмы, которые не видны человеческому глазу – микробы. 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 отградить 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:

- 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 различным инфекциям. 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, чтобы не заразиться.

Вопросы и задания

– Тебе приходилось быть на приеме у врача? Расскажи об этом. Где работает врач? (В поликлинике, в больнице.) Как выглядит врач, во что одевается? Как он тебя осматривал, лечил? Какими медицинскими инструментами пользовался?

Подумай и ответь на вопросы.

– Почему нельзя есть грязными руками?

– Почему при кашле или чихании надо пользоваться платком или отворачиваться в сторону от тех, кто находится рядом?

– Почему мух называют разносчиками болезней?

– Можно ли пить воду из водоема?

Каждый врач имеет свою специализацию.

Продолжи предложения:

– Врача, который лечит простудные заболевания, заболевание сердца и других внутренних органов, называют... (терапевт).

– Врача, который лечит ушибы, переломы, делает операции, называют... (хирург).

– Врача, который лечит заболевания глаз, называют... (окулист).

– Врача, который лечит заболевания ушей, горла, носа называют... (лор).

– Врача, который лечит зубы, называют... (стоматолог).

– Врачу помогает... (медсестра).

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 свои вещи в чистоте.
- Если заболел, не бойся вызвать врача – он быстро тебя вылечит.
- Если дома есть больной – надевай маску.
- Ничего не подбирай с земли.

Стихи, загадки

Уши

- Доктор, доктор, как нам быть:
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть:
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор: – ЕЖЕ!
Отвечает доктор гневно:
ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО! (Э. Мошковская)



Он вылечит корь, и бронхит, и ангину,
Пропишет пилюли и витамины. (Врач)