Чистота- залог здоровья.

Сегодня мы поговорим о чистоте. Связаны ли чистота и здоровье? Да, связаны. Недаром говорится- «Чистота- залог здоровья». Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. Представьте себе неаккуратно одетого неряшливого мальчика Петю , он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому у него под ногтями образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой , после туалета и после того, как он поиграл с собакой. Хотели бы вы дружить с таким мальчиком? На руках скапливается большое количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных болезней. Давайте все вместе припомним все случаи , когда нужно мыть руки с мылом. Правильно, когда вы приходите домой из детского сада, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть и перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как поиграли с хомячком, кошкой или собакой и др. животными. Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное- под ними не должно быть грязи! Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном вымойте ноги теплой водой с мылом, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка , а во – вторых -прекрасное средство, помогающее крепко уснуть а ведь глубокий, спокойный сон- непременное условие хорошего здоровья. Я думаю, никому из вас не нужно напоминать , что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома. Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола пошли в комнату поиграть. На столе остались немытые чашки, ложки, тарелки, хлеб, сыр, масло. В открытую форточку, привлеченные приятным запахом еды, тут же залетели мухи комары и мошки. Одна из них села на край тарелки, другая- на кусочек сыра, третья – на хлеб. Мухи – опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть и в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят опасных возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемии чумы, холеры , оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем стихийные бедствия и войны. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно они любят лентяев и грязнуль , вроде Пети и Алеши, которые не любят мыть посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором. В кухне у грязнули - мухам раздолье! Вот почему сразу после еды нужно вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки и вынести мусорное ведро.

Муха – надоеда.

Муха, муха , надоеда прилетела к нам к обеду.

Видит муха – стол накрыт, по тарелкам суп разлит.

Все готово , можно есть, только где же мухе сесть?

Села муха на окошко, съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали: « В гости мы тебя не звали.!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники- тараканы. Они также наносят вред здоровью человека. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы бояться холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В наши дни есть немало средств борьбы с этими насекомыми.

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок. Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры или мягкую мебель пылесосом. Зачем они это делают? Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль- очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3-5 минут сделать и сквозное проветривание. А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определённое время.

Чистюля- енот.

Жил в лесу енот- чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку –

Приводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,

Красил кисточкой скамейки,

Поливал цветы из лейки,

В деревянное корытце

Наливал енот водицы.

И стирал своим детишкам

Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля

И заметила чистюлю:

«Ах, работник золотой,

Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли-

Там скопилось много пыли,

Нет ни тряпки, ни метлы,

В паутине все углы!»

Отвечал енот- чистюля:

«Помогу тебе бабуля!

Обмету углы метлою,

Дом почищу и помою,

Рамы кисточкой покрашу-

Станет дом новей и краше!

Задания

Ответь на вопросы:

1. Как связаны между собой чистота и здоровье? Почему говорят:

«Чистота – залог здоровья?»

2.Когда нужно мыть руки? Почему следует удалять грязь, стричь ногти?

3.Почему нужно мыть ноги на ночь?

4.Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?

Как с ними бороться?

5.Как следует делать уборку в доме? Убираешь ли ты свою комнату, уголок?