

# 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.**

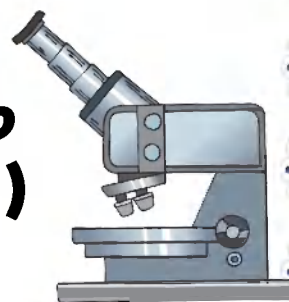
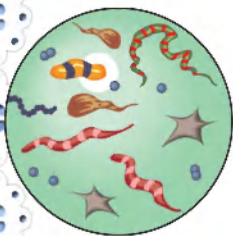
### **О чем рассказать ребенку**

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

**Объясни это выражение.**

**А теперь познакомься: это доктор Неболейко. (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 рука перед едой.
- Утром а вечером умывайся а часта зубы.
- Следа за частотой своего тела, закаляйся.
- Никогда не ешь снег, сосулька – берега свое горло.
- Не ешь с чужой тарелка.
- Не доедай а 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)