МБОУ Щелкинская СОШ №2

Учитель Лисёнкова Р.В.

**j0240719**

**Полезные привычки. Почему надо умываться.**

У людей, как ты это знаешь, есть привычки: полезные и не очень. Сейчас мы поговорим о полезных привычках. Все знают, что полезно каждый день заниматься утренней гимнастикой, умываться, мыть руки перед едой, чистить зубы, следить за одеждой и обувью.

И все знают, что вредно всего этого не делать или делать нерегулярно.

Как полезные привычки или их отсутствие влияют на твою безопасность мы и поговорим.

Вы, конечно, понимаете, что быть грязнулей – стыдно и некрасиво. Во-первых, грязнули никому не нравятся и никто их за это не любит. Во-вторых, разве захочется кому-то дружить с человеком, у которого вечно грязные руки и уши, сальные волосы и неопрятная одежда? Но, самое главное, что это еще и опасно. А почему? Потому что, как вы уже знаете, вокруг нас живёт множество микробов. Они есть в воздухе, которым мы дышим, на вещах, которые мы трогаем и даже на нашей собственной коже. Вы должны знать, что микробы очень маленькие и их можно увидеть только при помощи специального прибора, который называется микроскоп. Если взять грязными руками еду, то микробы могут попасть в ваш желудок. Эти микробы могут вызвать у человека какую-нибудь болезнь и придется потом болеть, лечиться от глистов или другой болезни живота.

Опасно не иметь привычку мыть ноги каждый вечер. Грязь на немытых ногах может вызвать раздражение кожи.

А зачем доводить до болезни? Не проще ли почаще мыть руки после туалета, прогулки? Это ведь совсем не трудно, а болезнь можно не допустить. А вот перед едой нужно обязательно вымыть руки.

А вы видели, что и животные умываются?

Кошки себя старательно вылизывают, птички чистят свои пёрышки, умываются и другие животные и птички. У животных требование быть чистым, умываться заложено природой и делают они это не раздумывая. А человек умеет думать, знает, что несоблюдение чистоты может привести к различным болезням, должен обязательно дружить с мылом.

j0196374Почему надо чистить зубы

(учитель Лисёнкова Р.В.)

Первые зубы появляются у ребёнка в полгода. Это временные зубы, которые еще называют молочными. В 6-7 лет эти зубы начинают один за одним выпадать, и вместо них вырастают постоянные. И если за молочными зубами не ухаживать, не чистить, эти зубы заболеют, появятся в них дырки и они могут заразить новые, постоянные зубы.

Наши зубы покрыты белой эмалью. Но если открывать ими крышки на бутылках или грызть зубами орехи или другие твёрдые и прочные предметы, на эмали может появиться даже очень маленькая, не видимая глазом трещина и зуб начнёт разрушаться. А больные зубы надо своевременно лечить. А вы же знаете, что многие дети не лечат зубы и тогда приходится больной зуб удалять. А это не только не больно, но еще и неприятно ходить без зуба. И если не лечить своевременно больные зубы, можно остаться вообще без зубов.

Чтобы ваши зубы были здоровыми и красивыми, их надо обязательно чистить утром и вечером.

И не забудьте сразу после еды полоскать рот, чтобы вымыть застрявшие между зубами маленькие частички пищи, в которых и поселяются микробы, вызывающие болезни.

**Запомните!** Просто знать об этом – мало! Необходимо эти знания использовать каждый день. А для этого нужно, чтобы многие вещи, о которых мы говорили, стали обыкновенной привычкой.

Вы наверное видели по телевизору рекламы о разных зубных пастах, порошков, щёток. Почему же люди не жалеют сил и денег на то, чтобы изобретать всё новые и новые средства для сохранения зубов? Все уже давно поняли, что лучше лишний раз почистить зубы и прополоскать рот, чем потом мучиться от зубной боли и остаться без зубов.

Давайте еще раз вспомним три главных правила безопасного поведения:

1. **Предвидеть опасность.**
2. **По возможности избегать её.**
3. **При необходимости – действовать.**

j0240719 Вредные привычки

(учитель Лисёнкова Р.В.)

**Курение**

Все знают, что курить вредно, что в табачном дыме очень много ядовитых веществ. Эти яды медленно разрушают легкие, сердце, кровеносные сосуды. А ведь в табаке одним из них сильнейший яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек сначала этого не замечает. И хотя организм подает сигналы тревоги в виде кашля, головокружения, тошноты, но не все замечают эти сигналы, а тем более, реагировать на них.

Многие школьники начинают курить не потому, что им нравиться курить, а потому, что боятся, что их будут дразнить маменькими детьми. А многие дети начинают курить по-тому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки. И еще. Вредно не только курить, но и находиться рядом с курящими. Хотите или не хотите, но вы все равно вдыхаете ядовитый дым.

И вот через несколько лет, когда организм устанет бороться с ядами, появляется кашель, одышка. Тот, кто много курит, начинает со временем сильно кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. Станет труднее бегать, подниматься по лестнице. Мно-гие школьники страдают от болезней органов дыхания. И ждёт курильщика такая мучительная смертельная болезнь, как рак легких.

Во всём мире сейчас распространяется мода на здоровый образ жизни. Миллионы людей в разных странах отказываются от курения, алкоголя и начинают заниматься спортом. Многие поняли, что здоровому человеку легче живется и ради своего здоровья стоит потрудиться.

**Алкоголь**

Некоторые дети не только пробуют курить, но и пробуют пить водку или вино. Но алкоголь не меньше вреден, чем курение. От него тоже страдают все внутренние органы. Одним из самых опасных отравлений алкоголем является отравление мозга. У человека ухудшается память, слабеют умственные способности, человек глупеет.

**Наркотики**

Наиболее опасны наркотики. Употребляя наркотики, человек сначала тоже не замечает, как он отравляет свой организм и как организм привыкает к наркотикам. И чем дольше человек их употребляет, тем больше его организм привыкает к ним. И со временем человек уже не может обходиться без наркотиков и все большие дозы он вынужден принимать. И такой человек становится наркоманом.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало.

Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумеет в компании отказаться от того, что делают другие, значит, у него действительно есть смелость и воля.

j0216724**Содержание и воспитание домашних животных**

(учитель Лисёнкова Р.В.)

Вас с детства окружают домашние животные и там, где им уделяется внимание, где их содержание обеспечено в соответствии с санитарными нормами, где к ним относятся, как к членам семьи и взрослые учат этому детей – там и дети не имеют никаких проблем во взаимоотношениях с животными и животные, и таких много случаев, привязаны к детям, защищают их от возникшей беды, но, к сожалению, не все породы собак способны на это по своей природной сущности, которые известны своей агрессивностью, такие как: дог, бультерьер, доберман и др.

Собаки на улице попадаются злые или плохо воспитанные, которые могут наброситься и на взрослого, и на ребёнка. Даже дрессированна собака может укусить, если человек неправильно себя ведёт. В этом случае опасной может быть и кошка.

**Помните!**

1. Передача человеку различных инфекций через шерсть домашних животных. Наиболее известные инфекции, которые передаются от собак, кошек – бешенство и чесотка.
2. Животные не должны спать в кровати или в комнате ребёнка. Их следует часто и тщательно мыть, периодически показывать ветеринару, делать необходимые прививки.
3. Через царапину, сделанную собакой или кошкой, также может передаться столбняк. Особенно эта опасность грозит беременным женщинам.
4. Известны случаи не только серьёзного травмирования, но и гибели и детей и взрослых от нападения домашних собак. Кошки могут поцарапать, занеся в ранку инфекцию. Были случаи, когда кошка лишала детей глаза.
5. если не помыть руки после общения с животными, можно заразиться паразитическими червями-глистами.
6. Не стоит разрешать животным вылизывать вашу тарелку. Даже если после этого тарелку вымыть, на ней могут остаться микробы. А кошка чаще всего может заразить кожными болезнями – стригущим лишаём.

Домашним животным надо делать все необходимые прививки – и от чисто «звериных» болезней, и от общих с человеком.

Важно помнить еще одно: самое спокойное животное может огрызнуться, укусить. Главное при этом – не нарушать правила вежливости с кошками и собаками.

В последнее время на улицах все больше становится бойцовых собак – бультерьеров, стаффордширских терьеров. Когда бультерьер начинает радостно вилять хвостом, это значит, что пес готовится к нападению.

К сожалению, многие владельцы относятся к воспитанию своих питомцев легкомыслен-но. И собака вырастает неуправляемой, опасной и для окружающих, и для хозяина. Несмотря на запреты такие собаки часто гуляют без намордников.

**Действия при нападении собаки**

1. Нельзя резко отпрыгивать от собаки, размахивать руками.
2. При случайной встрече с собакой не провоцируйте ее на нападение: не убегайте, не размахивайте руками, не смотрите пристально ей в глаза, не пытайтесь её погладить.
3. Если собака на поводке, обойдите ее, учитывая длину поводка.
4. Если собака вырвалась от хозяина, лучше остановиться и не двигаться.
5. Можно резко наклониться к земле, имитируя поднятие камня с земли.
6. Можно при стремительном приближении собаки резко повернуться к ней лицом и с громким криком побежать ей навстречу.
7. Если собака защищает двор, она может и напасть. Так что лучше выйти со двора или позвать хозяина собаки.
8. Опасно также встречаться в каких-нибудь узких проходах. Здесь может укусить даже дрессированный пес. Поэтому, если в подъезде или в лифте идет человек с собакой, лучше остановитесь и пропустите их мимо.