Советы Доктора» Неболейкина»

Для формирования здорового образа жизни не обходимо рассказывать ребенку о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях. Однажды переболев, ребенок научится сравнивать состояние здорового и больного человека. Ребенок должен знать, что такое здоровье и что такое болезнь. Полезно дать детям возможность обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. О множестве причин, которые приводят к болезням, и о том, как избегать болезней, надо рассказать ребенку. Бывает нелегко убедить ребенка мыть руки перед едой, не брать в рот сосульки, не есть снег, не сидеть долго перед компьютерными играми или перед телевизором и т.д.

Ребенку сложно осознать связь между болезнью и ее причинами, научить его заботиться о своем организме, не вредить ему крайне важно.

Полезно ознакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач помогает людям стать

здоровыми.

**О чем рассказать ребенку**

Расскажите ребенку про доктора Неболейкина.

Он лечит людей и много знает о болезнях. С помощью микроскопа 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 оградить себя от этого.

Во-первых, все наше тело покрыто кожей.

Кожа защищает тело от внешних воздействий. Очень много микробов скапливаются на наших руках, ведь ими мы касаемся предметов на улице, в местах. Где много народу, гладим наших питомцев - животных.

**Правила доктора Неболейкина:**

- 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 - иммунитетом. Но у слабого организма и иммунитет слабый.

**Для укрепления иммунитета выполняй правила доктора Неболейкина:**

- 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 и т.д.

В-третьих, человек сам должен заботиться о своем здоровье.

**Доктор Неболейкин предупреждает:**

при кашле и чихании из рта человека вылетают мельчайшие частички слюны. Больной гриппом человек выделяет вместе с кашлем и чиханием вирус (источник болезни), который передается по воздуху. Вот почему при контакте с больным нужно носить гигиеническую маску, чтобы не заразиться.

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.

Прочитайте ребенку сказку К. Чуковского «Доктор Айболит».

