

### 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)



6+

*Потаповский отдел МБУК  
ВР «МЦБ» им. М. В. Наумова*

Информационный листок

**Доктор Градусник советует**



Составила: заведующий  
Потаповским отделом Дубова С. А

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.

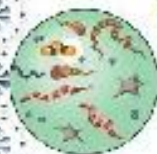
Полезно познакомить ребенка с профессией врача, рассказать о том, как врач помогает людям стать здоровыми.

### 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 оградить 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.

