*КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О МИКРОБАХ, ВИРУСАХ И О ТОМ, КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ*



Взрослые хорошо понимают, что в окружающем мире огромное количество вредоносных вирусов и бактерий, способных вызвать различные заболевания. Но дети-то этого не знают. **Они не видят микробов, а значит, их не существует.**

Бесполезно ругать ребенка, запугивать, заставлять мыть руки, не есть грязные фрукты, не брать в рот что попало. Это может вызвать агрессию, недоверие, желание сопротивляться. Лучше всего спокойно объяснить ребенку что, почему и зачем. Сделать это правильно можно, зная психологические особенности ребенка. **Поэтому показываем, рассказываем, объясняем доступным языком с помощью сказок и картинок.**

Разные чудовища и злодеи, такие как Кощей Бессмертный и Змей Горыныч, живут не только в сказке, но и в жизни. Только в реальности они очень маленькие. Больше всего на свете они хотят пробраться вовнутрь и стать большими. Лучшее оружие против них - мыло, зубная паста, гигиенические салфетки. А еще прививки и многое другое.

***Что нужно сделать?***

Объяснить ребенку, как победить микробов:

1. Мыть руки перед едой.

2. Мыть овощи и фрукты.

3. Не есть из грязной посуды.

4. Не пользоваться чужими вещами.

5. Не общаться с больными людьми.

6. Чистить зубы 2 раза в день.

7. Делать нужные прививки.

8. Есть полезную еду и заниматься спортом.

9. Не переохлаждаться.

Лучшие способы этого добиться:

***1. Показать на примере.*** Видя, как вы соблюдаете правила гигиены, ребенок будет действовать так же.

***2. Соблюдать правила вместе.*** Вместе чистить зубы, мыть руки, следить за чистотой гораздо интереснее, чем одному.



***3. Устраивать веселые игры.***Сейчас мы победим вредных микробов! Выгоним из зубов, из комнаты, с наших ручек. У нас есть оружие! Мыло, веник, зубная щетка! Берегитесь, вредные микробы! Сейчас мы вас победим!

***4. Давать детям жизненный опыт.*** Лучше всего в этом вопросе помогают детские книги, в которых на примере веселых зверят ребенок узнает, как победить разные болезни.

**Проведите с детьми  опыты**

**Опыт 1**

**Цель:**  показать, как передаются микробы от человека к человеку.

(Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладонь тени с блестками).

Взрослый здоровается с ребенком за руку, при этом плотно сжимает ладошку ребенка. После этого взрослый *«неожиданно»* обнаруживает, что его ладонь грязная и просит ребенка посмотреть на свою ладошку. Ребенок видит на ладошке следы блесток.

Взрослый с ребенком делают вывод: точно так же при контакте с другим человеком *(или с предметом)* передаются невидимые микробы**.**



**Опыт 2**

**Цель:** показать, что микробы боятся мыла.

Взрослый предлагает ребенку пройти в ванную комнату и тщательно вымыть руки с мылом *(ребенок моет руки с мылом)*.

Взрослый: малыш, а теперь проверь, остались ли блестки - *«****микробы****»* на ладошках? *(ребенок отвечает)*. Если остались, то меньше их стало или нет?

(Если *«микробы»* остались, взрослый просит ребенка снова тщательно вымыть руки).

**Что можно почитать детям**

Познавательный рассказ

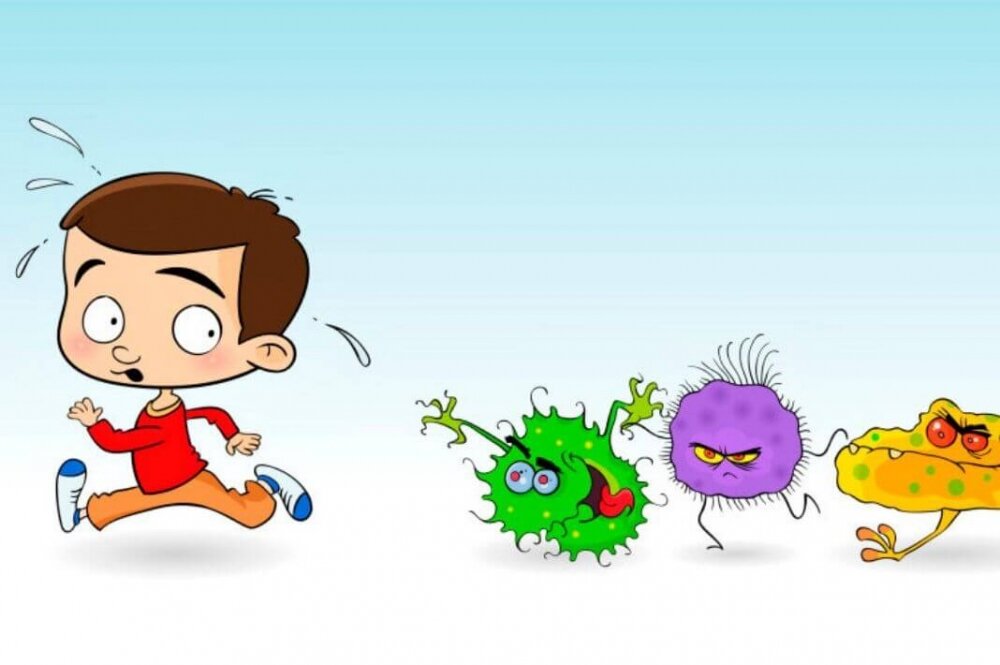
Бактерии — очень маленькие живые существа. Их нельзя увидеть глазами, а можно рассмотреть только в микроскоп**.**



Некоторые бактерии полезны. С помощью особых пищевых бактерий получают кефир и сметану. А также с помощью некоторых бактерий производят лекарства, например, пробиотики – живые микроорганизмы– бифидо- и лактобактерии, которые способствуют восстановлению микрофлоры кишечника детей и взрослых.

Бактерии живут повсюду: в почве; в воздухе, особенно в непроветриваемом помещении; в грязной воде; в пище, которую мы едим, особенно если она готовилась в грязной посуде; на немытых овощах и фруктах; на грязной одежде. Бактерии можно найти на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на поручнях автобусов. Много бактерий на грязной коже. Если бактерии проникают в организм вместе с едой, грязной водой и воздухом, тогда они вызывают различные заболевания. Такие бактерии называются болезнетворными микробами**.**

У микробовесть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много новых таких же, как и он, микробов**.**



Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо.

Чаще всего у нас грязнятся руки. Вместе с грязью, пылью на руках скапливается много заразных микробов**.**С рук они переносятся на лицо, глаза, губы, попадают в рот, вызывая различные заболевания.

**Сказка  про  трех**микробов

                   (Автор:Савельев Владислав, 8 лет, Иваново)

Жили – были в лесу три микроба: Ах, Ох и Чих. Стало им скучно, и решили они, завести себе много друзей. А надо сказать, что у микробов друзья заводятся, только с помощью человека.

А в доме на опушке леса жили два брата и их младшая сестра. И хотя папа с мамой всегда говорили им, что надо умываться по утрам, мыть руки перед едой, не есть немытые фрукты и овощи и ни в коем случае не пить воду из болотца, ребята очень часто не слушали своих родителей, говоря: и так сойдет. Эту фразу: и так сойдет, ребята говорили всегда, когда им что-то не хотелось делать.

И вот однажды, Ах, Ох и Чих решили заразить детей. Стали они думать, как бы им проникнуть в дом к детям. Самим до двери не допрыгнуть – высоко, а до окна и подавно.

Стали микробы думать, как бы хитростью проникнуть в дом. Думали – думали и придумали.

-Я, самый хитрый микроб, сказал  Ах.

-Я знаю, что дети каждый день ходят в лес собирать ягоды. Так вот, я на одной ягодке притаюсь. Я настолько маленький, меня простым глазом не увидишь. Попаду в дом, может быть дети не будут ягоды мыть.

-Я самый умный микроб, сказал  Ох.

-Я знаю, что дети каждый день набирают воду из речки. Я подплыву к берегу, вдруг меня зачерпнут ведром. Попаду в дом с водой. А как решат водицы испить, я тут как тут.

-Я самый смелый микроб, сказал Чих.

-Я запрыгну на кошку, у нее шерсть густая, длинная. Я спрячусь на кошке, а она каждый день дома на коврике лежит. Погладят дети кошку, да руки не помоют перед едой. Так вот я тут как тут.

Так они и сделали.

Пошли утром братья с сестрой собирать ягоды. Набрали много ягод, целое лукошко. Пришли домой. Им бы помыть ягодки с водой, да лень – матушка обуяла.



- И так сойдет, решили ребята. И съели ягодки, на одной из которой притаился хитрый микроб Ах**.**

Пошли братья за водой, зачерпнули ведро воды вместе с умным микробом Охам. Принесли ведерко домой. Да водицу не прокипятили, а выпили. Не будем кипятить и так сойдет, решили дети. А Ох, тут как тут.

В дом кошка пришла с улицы. А в шерсти у нее глазу невидимый, смелый микроб Чих сидит**.**

Поиграли дети с кошкой, да руки не помыли. И так сойдет. А Чих тут как тут.

К вечеру у всех, голова разболелась, живот заныл, температура поднялась, да кашель замучил.

Микробы добились цели. Празднуют. Гуляют. Друзей нашли.

А в деревню балаган приехал. Артисты представление показывают. Всю деревню собрали, только наши братья и сестра прийти не могут. Сильно болеют.

Среди приехавших артистов, старушка целительница была. Травами всякими лечила. Как узнала она, что в одном доме такое несчастье приключилось, пришла она к ним. Посмотрела она детей и говорит:

-Помогу я вам, выздороветь. Только и вы уж не пускайте к себе больше плохих микробов**.** От них все беды. От них болезни.

-А мы их и не пускали, говорят наши братья с сестрой. Они сами пришли.

-Нет, отвечает целительница. Микробы тем и опасны, что глазу невидимы. Подбираются они,

Конечно, сами, а вот пускать их или не пускать каждый решает сам. Я вас научу. Дело нехитрое.

Любой микроб боится чистоты и живет там, где грязно. Умываться по утрам, чистить зубы, мыть руки перед едой, не есть немытые овощи и фрукты и ни в коем случае, не пить грязную воду, вот что защитит вас от бед.

-Дам я вам лекарства и убегут все микробы от вас**.**

Дала старушка – целительница детям лекарства и убежали от детей микробы Ах, Ох и Чих, да со всеми своими друзьями.

Выздоровели дети, и пошли смотреть представление. И были они веселые и счастливые. Потому что здоровье это главное.

