

Беседа «Чистота — залог здоровья»

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте.

Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.

Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — неременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались невымытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Муха-надоеда

Муха, муха-надоеда прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт, по тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть, только где же мухе сесть?

Села муха на окошко, съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы.

Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Рыжеусый таракан

Таракан, таракан, Рыжеусый хулиган!

Днем ты дремлешь в уголке, в щелочке на потолке.

Ночь придет, погаснет свет — Никого на кухне нет,

На охоту ты идешь: Начинается грабеж!

Шаришь ты по грязным мискам, из которых ела киска,

Лакомишься манной кашкой, Сладкий кофе пьешь из чашки.

Веселишься ты всю ночь — Уходи, разбойник, прочь!

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

Зачем они это делают?

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

Чистюля-енот

Жил в лесу енот-чистюля, чистил ложки и кастрюли, делал по утрам уборку — Приводил в порядок норку.

Убирал и грязь, и сор, подметал метлою двор, красил кисточкой скамейки, поливал цветы из лейки.

В деревянное корытце наливал енот водицы. И стирал своим детишкам Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля и заметила чистюлю: «Ах, работник золотой, Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли — Там скопилось много пыли, нет ни тряпки, ни метлы, В паутине все углы!»

Отвечал енот-чистюля:

«Помогу тебе, бабуля!

Обмету углы метлою,

Дом почищу и помою,

Рамы кисточкой покрашу

— Станет дом новей и краше!»

Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?

6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?
10. Помогает ли маме мыть посуду?

Отгадай загадки

Поясок я подвяжу,

Да по кухне запляшу.

Мусор соберу в совок

Да и спрячусь в уголок. (Веник.)

Если мусор на полу, вспоминаем про... (Метлу.)

Он сосет и пыль, и сор,

Чистит кресла и ковер.

В доме мусор соберет

И ни разу не чихнет. (Пылесос.)

Соберу рубашки, майки и скажу ей: «Постирай-ка! В барабане покрути

И всё чистым возврати!» (Стиральная машина.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.