

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

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 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 — неперемнное 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 немытые 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!»

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.)*

