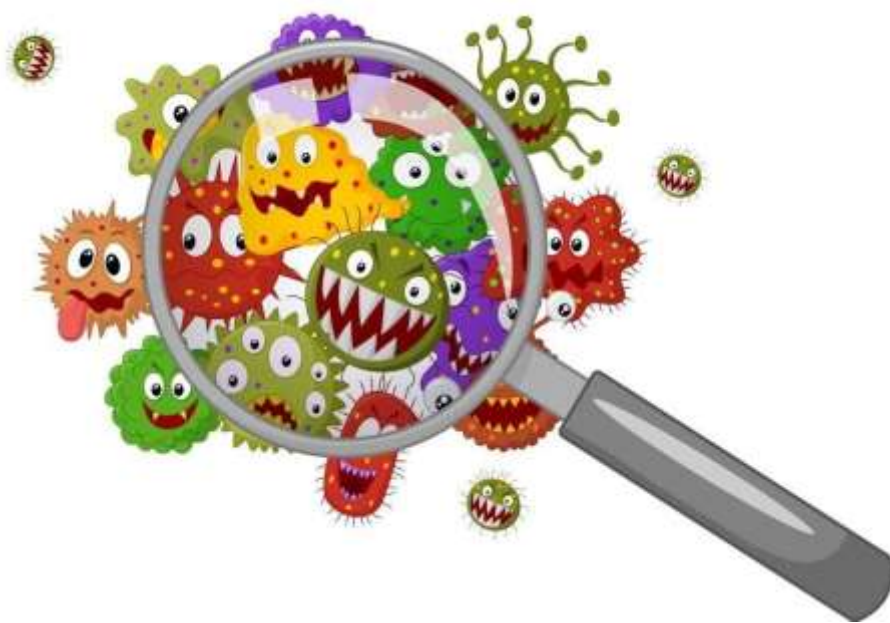


Для вас, родители

**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, заставляя 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)

Будьте здоровы!