Опыт 2. Дома проверь, снижает ли холод чувствительность кожи.

Насыпь на стол зёрна риса и проверь, что ты легко их соберёшь пальцами.

Приготовь в морозильной камере кусочки льда. В течение одной минуты подержи их кончиками пальцев. После этого быстро и хорошо вытри руки. Попробуй собрать со стола зёрна риса. Сделай вывод, изменилась ли чувствительность кожи.

Гигиея – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия.

Гигиена в представлении художника Густава Климта

Чистота – залог здоровья

- Почему чистота важна для здоровья?
- Когда надо обязательно мыть руки?

Если у человека грязные уши, он плохо слышит. Грязные глаза – причина глазных болезней. Плохой уход за полостью рта – причина разрушения зубов и заболевания органов пищеварения. Когда у человека грязная кожа, на ней размножаются болезнетворные микробы*. Попадая внутрь организма, они могут стать причиной многих заболеваний.

1 Рассмотрите рисунки, прочитайте четверостишие и составьте советы для детей.

Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!..

Корней Чуковский

Словарь

Барабанная перепонка – тонкая упругая плёнка, отделяющая наружный слуховой канал от среднего уха.

Болид (от греческого «болидос» – метательное копьё) – наиболее крупный и яркий метеор.

Закаливание – система процедур, делающая организм человека физически выносливым.

Метеор – явление свечения мелких космических частиц в воздушном пространстве Земли.

Микроб – мельчайший организм, видимый только в микроскоп.

Микроскоп – прибор с увеличительными стёклами для рассматривания мелких тел.

Общество – люди, объединённые совместной жизнью и деятельностью.

Поколение – родственники близкого возраста (например: старшее поколение – дедушки и бабушки, младшее поколение – их внуки).

Потомственный – переходящий по наследству от старших родственников к младшим.

Реликвия – вещь, свято хранимая как память о прошлом.

Родственники – люди, у которых общие родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки.

Телескоп – прибор для наблюдения за далёкими небесными телами.

Традиция – обычаи, перешедшие от старших родственников к младшим.

Этикет – установленный порядок поведения, форм обхождения.

● Прочитайте полезные советы и проверьте, совпали ли они с вашими.

♦ После каждого приёма пищи надо полоскать рот, а зубы чистить утром и вечером.

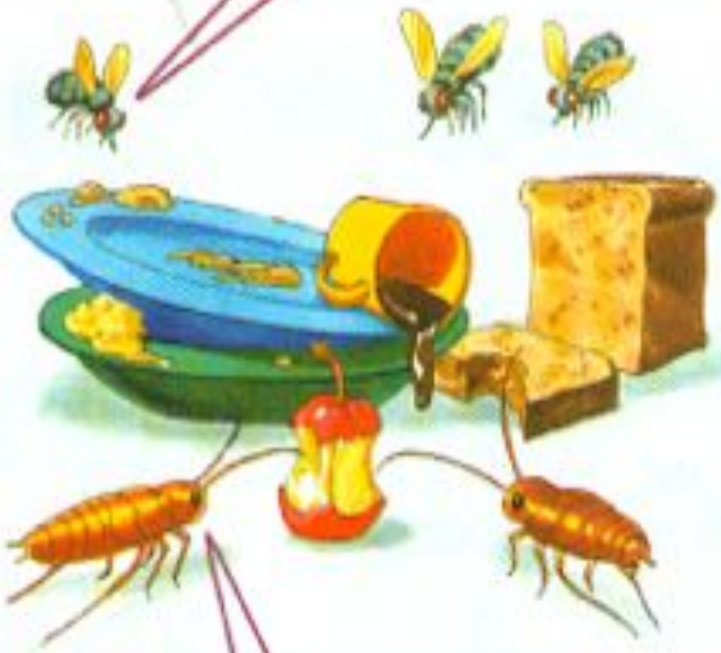
♦ Кожу тела нужно мыть горячей водой и мочалкой с мылом. Они хорошо очищают кожу от грязи и отмирающих клеток.

♦ Руки следует мыть после посещения туалета, общения с животными, уборки комнаты, после приёма пищи.

♦ Обязательно моют руки, приходя с улицы домой, после поездки на транспорте.

Придумай памятку, которую следует повесить на кухне.

Люблю детей, которые вечером не моют посуду!



Какое уютное местечко!

Сколько прекрасной пищи!

Как хорошо, что на свете есть грязнули!

ПАМЯТКА ДЛЯ КУХНИ

1. Мойте руки перед едой!
2. Гость – убери за собой посуду!
3. Хлеб убери в хлебницу!
4. Вытри стол!

БУДЬ ЗДОРОВ!

Чистота -

Здоровым будешь -

Здоровье не купишь,

Крепок и чист телом,

всё добудешь.

его разум дарит.

богат и делом.

залог здоровья.