

**Уроки здоровья.**

# Микробы



Там, где грязь, живут микробы.  
Мелкие — не увидеть.  
Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.



Среди микробов есть наши друзья и враги. С теми и другими мы должны научиться правильно себя вести, чтобы оставаться здоровыми. Микробы — друзья и враги человека, поэтому следует быть крайне осторожными.



Вот капля воды, посмотри, сколько на ней микробов! Ты ничего не видишь? Правильно, потому что микробы очень маленькие, меньше капельки, их так просто не разглядеть.

Маленькие, да удаленькие микробы – друзья и враги человека.

Размер микробов – друзей и врагов человека составляет от тысячных до миллионных долей миллиметра, рассмотреть их можно только под микроскопом.



Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитает в нас.



Микрофлора организма человека «весит» до 1,5 кг. Бактерии живут на коже, слизистых оболочках, в органах пищеварительной системы, выполняя роль наших помощников и защитников. «Вредные» микробы – также чувствуют себя в нашем теле весьма комфортно, а при ослаблении иммунитета и вовсе «распоясываются», провоцируя различные заболевания.

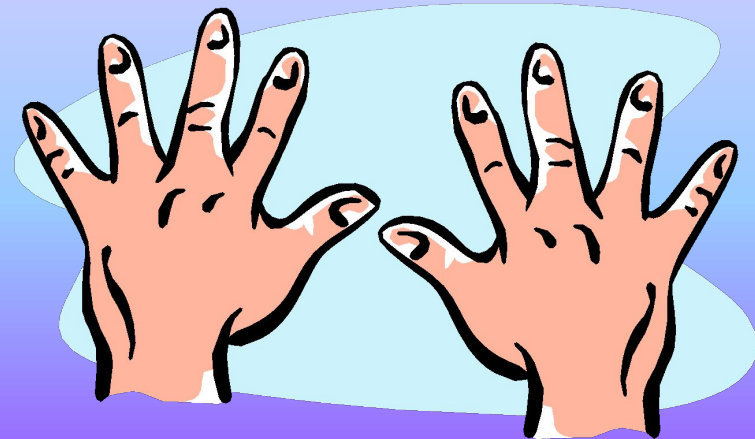
Частое мытье рук для современного человека не просто признак хорошего воспитания и аккуратности. Эта несложная процедура способна защитить от опасных заболеваний, ведь именно через грязные руки микробы-возбудители попадают в наш организм.



Мытье рук с соблюдением определенных правил - один из лучших способов профилактики, который требует только мыла и теплой воды.



Если мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи и, конечно, бактерии содержащиеся в ней, не попадут к нам внутрь, и мы не будем болеть



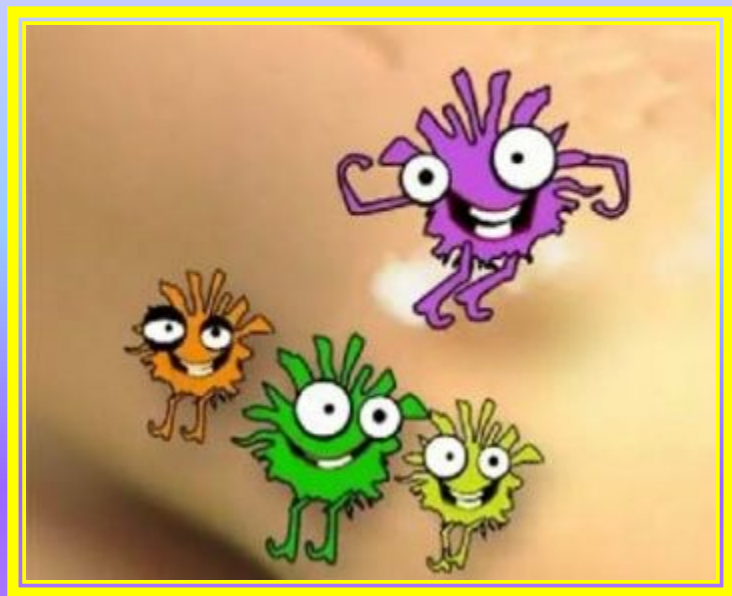
Тоже самое можно сказать о носовом платочке. Он необходим при кашле и чихании. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей.



Всем известно, что при царапинах и порезах нужно смазать рану дезинфицирующим веществом: спиртом, перекисью водорода или йодом, чтобы не оставить микробам шансов.



Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Неприменно от микробов  
Сильно заболит живот.



Хорошей питательной средой для микробов являются продукты, содержащие много воды (молоко, бульоны), а также мясо, рыба и т. д.



В местах скопления людей (метро, общественный транспорт, супермаркеты, концертные и кинозалы) количество микробов доходит до 300 тысяч на один кубический метр.



На открытом воздухе  
микробов значительно  
меньше, поэтому очень  
полезно гулять на свежем  
воздухе в лесу, в парке.



Большинство людей уверены, что от микробов — один вред и их нужно стремиться уничтожить всеми доступными средствами: начиная с мытья рук и заканчивая обработкой каждого квадратного сантиметра квартиры .

Но это не так **есть много полезных микробов.**



Пенящийся квас, мягкий ноздреватый хлеб — мы бы не попробовали их, если бы не наши друзья — микроорганизмы.



Запахи лука и чеснока полезны. Они уничтожают микробы разных болезней. Поэтому чаще нужно употреблять лук и чеснок в пище, для организма они очень полезны.

Полезные микроорганизмы, которые обитают в организме человека помогают бороться с болезнями, участвуют в пищеварении.





Мельчайшие живые существа играют на Земле свою неоценимую роль. Бактерии преобразовывают органические вещества в неорганические, очищая нашу планету от мусора.



## *полезно*

- **соблюдать режим дня**
- **соблюдать гигиену**
- **правильно и регулярно питаться**
- **заниматься спортом**
- **вовремя и самостоятельно делать уроки**
- **бывать на свежем воздухе**
- **делать утреннюю зарядку**
- **следить за чистотой своей одежды и своего жилища**
- **слушать родителей и близких людей**
- **закаляться**
- **посещать кружки**
- **читать книги**

## *вредно*

- **прогуливать занятия в школе**
- **грубить и не уважать старших**
- **много сидеть у телевизора или за компьютером**
- **гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни**
- **пробовать незнакомые вещества**
- **есть много сладкого**
- **грызть ногти**
- **драться**
- **курить**
- **злоупотреблять спиртными напитками**