

# Осторожно, микробы!

Взрослые хорошо понимают, что в окружающем мире огромное количество вредоносных вирусов и бактерий, способных вызвать различные заболевания. Но дети этого не знают. Они не видят микробов, а значит, их не существует.

Бесполезно ругать ребенка, запугивать, заставлять 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.

