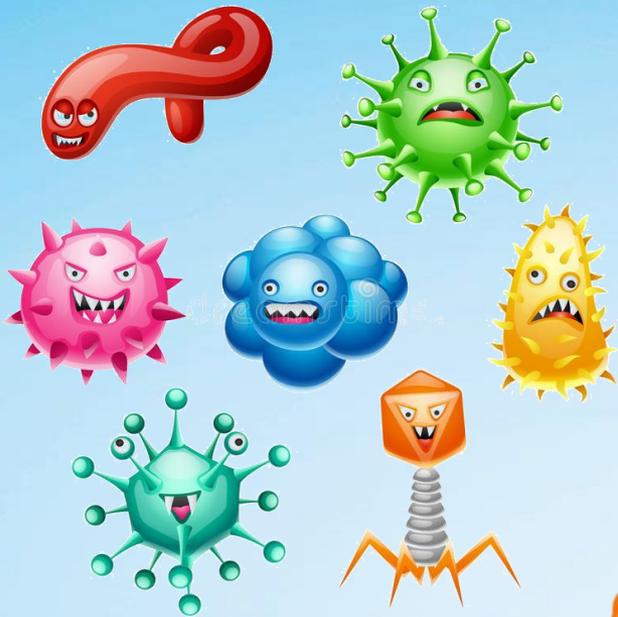
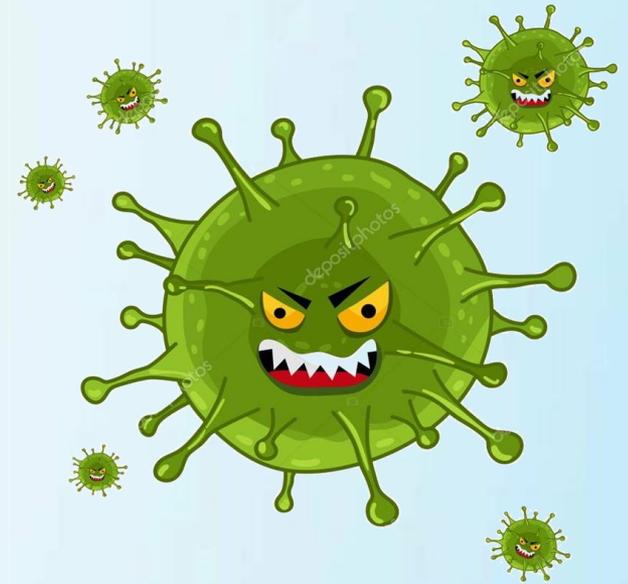


Кто такой микроб?



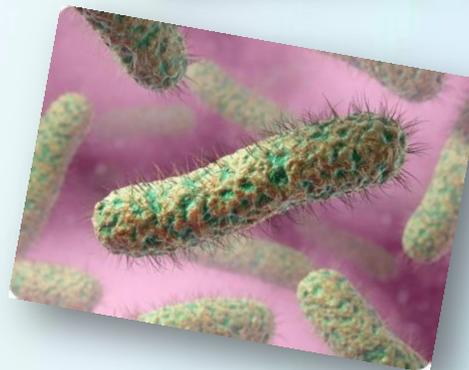
**Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие — не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.**



**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.**

**Микробы - это очень
маленькие живые
существа.**

**Они не видны простым
глазом. Чтобы их увидеть,
надо смотреть в особый
прибор, который
называется «микроскоп».
У них нет ни рук, ни ног,
ни рта и нет носа.
Нет желудка, сердца,
легких. Это просто
шарики или палочки.
Но они так же, как мы,
едят, дышат,
передвигаются.**



Как они передвигаются?

У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками.

Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется.

Но у большинства таких жгутиков нет.

В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем ладошкой об пол.

Там, где сухо, их переносит воздух (ветер).

А часто их переносят люди и животные.

Например, были микробы на яблоке.

Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их в рот.

Были микробы в земле. Ребенок играл на улице - микробы прилипли к пальцам. Потом он пошел домой и, не помыв руки, сел обедать...

Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок.

Вот так они и передвигаются.



Как микробы попадают к человеку?



через воздух

через пищу

через прикосновение

Микробов великое множество, все они разные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды.



Обкусывание ногтей и заусенцев



Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!



**А теперь рассуждайте сами.
Бегала собака около мусорного ящика...
Догадайтесь, как микробы попали
в желудок ребенка?
(Ответ: микробы прилипли к ее шерсти,
морде, к лапам; ребенок погладил собаку –
они прилипли к рукам, потом к еде,
с едой попали в желудок.)**



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.



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?



ладонь
к ладони



между
пальцами



обратная
сторона



основание
больших
пальцев



обратная
сторона
пальцев



ногти



кисти



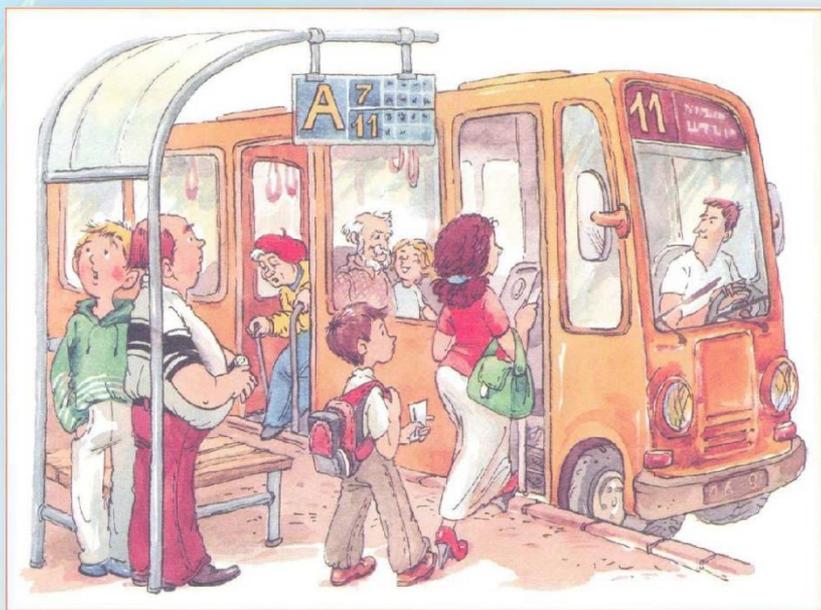
промыть
и вытереть
насухо

**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.**

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



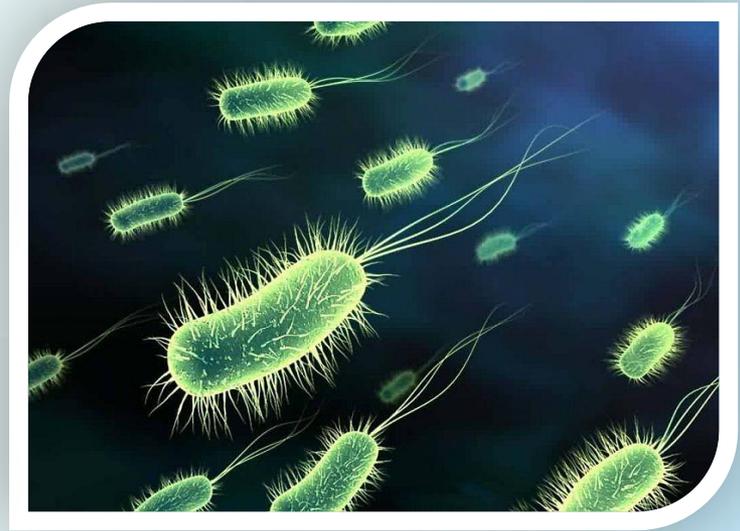
У микробов есть одно интересное свойство:

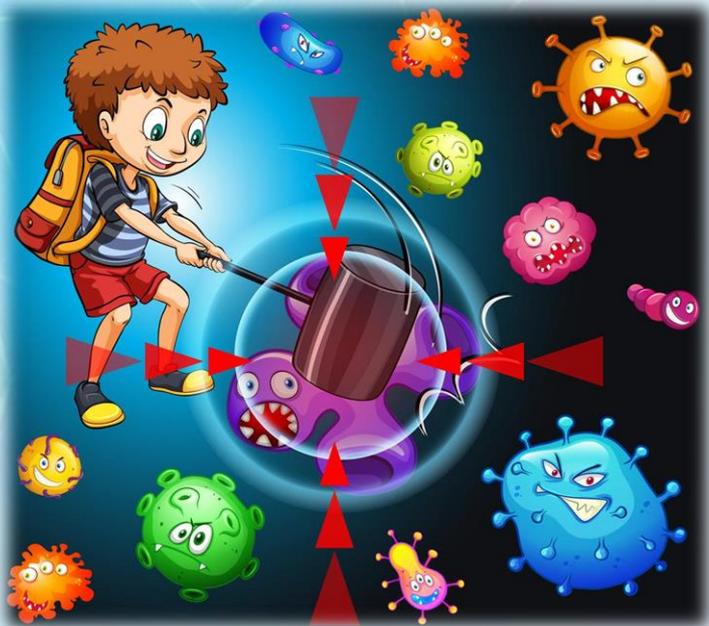
**они не только питаются,
но и размножаются.**

**Это значит, что из одного микроба
очень скоро получается много
новых таких же, как он,
микробов. Особенно быстро они
размножаются в организме
человека.**

**Там тепло, много еды, много влаги,
и они чувствуют себя очень
хорошо.**

**Их количество быстро
увеличивается.**





Так ли уж опасны микробы и бактерии?

Конечно, нет.

Человек научился с ними бороться.

Кожа не пропускает их внутрь.

В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии.

Поэтому, несмотря на то что вокруг их очень много, люди ничем не болеют.

А если заболеют, то поднимается температура, и микробы погибают.



В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь.

Например, если микробы поселяются в горле, бывает ангина, если в ухе - воспаление уха, если в зубе – дупло в зубе и его полное разрушение.

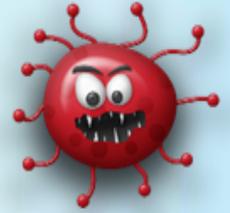
Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда у ребенка появляются боли в животе и понос. Это человек пытается выбросить из себя как можно больше бактерий.

Но и микробам это полезно: когда у человека понос или когда он чихает и кашляет, бактерии разлетаются вокруг, и у них появляется возможность попасть ко многим другим людям, заразить их.



**Кто кого победит?
Конечно, в конце концов
побеждает человек.
Но болеть все равно
неприятно. Человек теряет
силы, у него поднимается
температура, болит голова,
горло.**

**Это микробы специально
стараяются ослабить
человека, чтобы им было
легче справиться с ним.**



На кого в первую очередь нападают микробы?

На тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду.

Может быть и по-другому: количество микробов рядом с человеком резко увеличилось. Например, он был в контакте с больным, пил грязную воду или ел немытые фрукты, на которых очень много микробов.

Но самое главное - быть крепким, здоровым, закаленным, приучить себя и к жаре, и к холоду.

Тогда никакие микробы не страшны, даже если вокруг их будет очень много. Организм всегда справится с ними, если его научить, как это делать.



А как они могут попасть в организм?

**Во-первых, надо постараться, чтобы
вокруг человека вредных микробов
было как можно меньше.**

**Поэтому больной человек должен
лежать дома,**

**не ходить в детский сад и
не заражать здоровых.**

**Ведь когда он чихает и кашляет,
микробы вылетают у него изо рта и
носа и разлетаются по воздуху.**

**Им ведь хочется найти какого-нибудь
другого человека, чтобы поселиться
в нем.**



Во-вторых, надо удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели.

Догадайтесь, как это сделать. Да, достаточно умываться и мыть все то, что я назвала. Тогда организму будет гораздо легче бороться с оставшимися микробами.

Ведь их будет немного.



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



В-третьих, надо следить, чтобы кожа всегда была целой, чтобы на ней не было ссадин, порезов, расчесов.

Конечно, и в этом случае организм справится, но ему будет гораздо труднее.

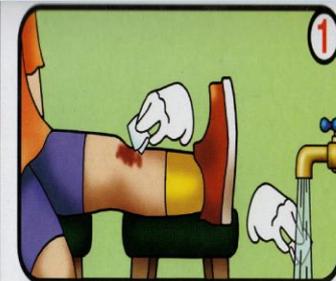
Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет.

Если ранка сразу закрылась коричневой корочкой - все в порядке.

Если кожа вокруг ранки покраснела, значит, микробы тут размножаются довольно быстро, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними.

И совсем уж трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной. Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются слишком быстро.

Ссадина



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



**Чистота — залог
здоровья,
Чистота нужна
езде:**

**Дома, в школе, на
работе,
И на суше, и в воде.**

**Руки с мылом надо
мыть,
Чтоб
здоровенькими
быть.**

**Чтоб микробам
жизнь не дать,
Руки в рот не надо
брать.**



**Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный
крем,
Лучше я морковку
съем.**

**Физкультурой
занимайся,
Чтоб здоровье
сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.**

**От простой воды
и мыла
У микробов тают
силы.
Чтоб микробам жизнь
не дать,
Руки в рот не надо
брать.**

ОСТОРОЖНО — БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!

Не пейте
сырую
воду!

холера



Не ешьте
немытые
фрукты!

дизентерия



Не ешьте
несвежие
продукты!

отравление



Не забывайте
мыть
руки!

диарей

