

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» Урмарского района Чувашской Республики

**Краткосрочный проект
в старшей группе
«Как устроен человек»**

**Разработала воспитатель
Мефодьева В.Н.**

2021 год

Паспорт проекта

Вид проекта: познавательный – исследовательский.

Продолжительность: краткосрочный – 2 недели (с 08.02.2021 п 28.02.2021)

Цель проекта: формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.

Задачи:

1. Познакомить детей с внутренним строением человеческого организма.
2. Обучить уходу за своим телом.
3. Формировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.
4. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.
5. Объяснить взаимосвязь, что здоровье человека зависит от здоровья тела.
6. Обучить навыкам оказания первой помощи.

Актуальность:

Самое интересное и непонятное для ребёнка - это он сам. Кто я? Какой я? Из чего я сделан? Что у меня внутри? Ответить на эти вопросы самостоятельно ребёнок не может, ему необходима помощь взрослых.

Воспитание здорового ребёнка - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Практически все показатели здоровья и социального благополучия потерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

Важно, чтобы дети сами научились заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, а для этого необходимо: расширить их представления о строении тела человека, о взаимосвязи всех жизненно-важных систем и о том, как можно избежать тех или иных болезней.

Предполагаемые результаты:

1. Получают новые знания и умения. Проявляют интерес к собственному телу его строению и функционированию и необходимости охраны своего здоровья.
2. Осознанно относятся к своему организму и здоровью.
3. Умеют высказывать свои идеи и предположения.
4. Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
5. Активно участвуют в реализации проекта.

Предметно – пространственная среда (материалы и оборудование): книги «Мое тело», ноутбук, плакаты «Тело человека», «Зубы», «Органы пищеварения», «Сердце», «Органы дыхания»

Продукт проектной деятельности:Создание стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»

Используемая литература и интернет источники:

1. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека. Москва, 2010.
2. Косоуров А.К., Дроздова М.М., Хайруллина Т.П. Функциональная анатомия полости рта и ее органов. Санкт-Петербург, 2006.
3. Г. Х. Андерсен «Снежная королева».
4. Интернет ресурсы.
5. Филиппова С. О. «Спутник руководителя физ. Воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005г.
6. Е. Ульева «Как устроен человек», Ростов-на-Дону «Феникс» 2019г.
7. К. Чуковский аудио сказка «Мойдодыр».
8. К. Чуковский «Доктор Айболит».
9. Руководство по неотложной помощи при травмах. Всемирная организация здравоохранение.
- 10.<https://formula-yspeha.wixsite.com/pi-2017/kopiya-geografiya-dlya-doshkolnikov>

План – схема реализации проекта

Этап реализации проекта	Основные направления реализации проекта	Материалы и средства реализации проекта	Примечания
Подготовительный этап	<p>08.02 – 10.02</p> <p>Разработка планов по реализации проекта, карточек, мероприятий. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей. Оснащение медицинского уголка пособиями и оборудованием</p>		
Основной этап	<p>11.02 – 24.02</p> <p>- Рассматривание плакатов: «Что мы знаем о человеке, части тела человека», «Мое тело», «Гигиена человека», «Инструменты стоматолога»;</p> <p>- Беседы: «Зачем питаться, дышать, двигаться». «В здоровом теле здоровый дух» «Как устроено наше тело?» «Мы любим заниматься физкультурой» «В стране Лёгких». «Почему зубы называются молочными?» «Почему молочные зубы начинают шататься?» «Кто прячется во рту и как за ним ухаживать?» «Полезная и вредная еда для наших зубов» «Вредные привычки»; - П/И «Полезно-не полезно», «Раздувайся пузырь»</p> <p>- Просмотр развивающего видео «Строение тела человека» - Лепка «Сердце». - Рисование «Дыхательная система». - Прослушивание аудио звука «стук сердца».</p> <p>- Чтение художественной литературы - Отгадывание загадок о теле человека. Г. Х. Андерсен «Снежная королева» (история вторая) Чтение стихов о здоровье Чтение сказок о человеческом организме «Страна человека» Разгадывание загадок о человеке и его частях тела Пословицы и поговорки о человеке С. Маршак «Почему кукла Люды не может стоять.» И. Стрельцова «Наши труженики» И. Стрельцова «Кожа» В. Коростылев «Бесконечное путешествие.» И. Стрельцова. «Сердце – не медовый пряник.» В. Бондаренко «Где здоровье медвежье» С. Афонькин «Как победить простуду» и «Откуда берется болезнь»; «Движение и здоровье»: рассказы Ч. Янчарского «Приключения Мишки ушастика», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку»; «Полезная и вредная пища»: стихотворения Ю.</p>		

	<p>Тувима, «Закаливание»: рассказы А. Иванова «Как Хома зимой купался» «Режим и здоровье»: стихотворения Г. Ладонщикова, Р. Гейдара, Г. Граубина, С. Маршака, О. Дриз, В. Левина; «Спорт и здоровье»: стихотворения Е. Ильина, Ю. Разумовского</p> <p>Дидактические игры: «Ты моя частичка», «Угадай по описанию». «Чудесный мешочек», «Что перепутал художник», «Разложи по порядку», «Собери пирамиду здоровья», «Чей нос?», «Кто что знает», «Можно - нельзя», «Что было бы, если бы...», «Что ты знаешь о...», «Подбери пару», «Запрещается – разрешается», «Что есть во рту», «Какие у нас зубы», «Вредная и полезная еда», «Цепочка действий»</p> <p>- С/Р игры: «Поликлиника», «На приеме у врача», «Доктор Айболит», «Аптека», «На приёме у врача стоматолога».</p> <p>- Игра – викторина «Полезно-вредно».</p> <p>- НОД: «Я — человек, и из чего состоит тело человека», «Путешествие в организм человека», «Правильная осанка – путь к красоте», «Правильная осанка – путь к красоте», «Рот и зубы. Строение и функции зубов».</p>		
<p>Заключительный этап</p>			

Приложение

Органы чувств

Нос – орган обоняния.

500 воздушных шариков – столько воздуха человек вдыхает на протяжении всего дня.

Нюх играет ключевую роль в процессе распознавания вкуса пищи.

Нос продолжает расти на протяжении всей жизни человека.

Наш нос помнит более 50 000 запахов.

Мы способны различать больше 10 000 запахов. Причем у женщин обоняние лучше.

Люди пожилого возраста менее чувствительны к запахам.

Различают более 14 форм носов.

Кожа – орган осязания.

Осязание – это способность чувствовать прикосновения.

Кожа является самым большим человеческим органом. Ее масса может достигать 4 кг.

Кожа обеспечивает защиту и терморегуляцию.

На разных участках тела кожа имеет разную толщину и чувствительность.

Каждую минуту наше тело теряет до 30 000 мертвых клеток кожи. За жизнь каждый человек теряет не меньше ста килограммов «старой кожи».

Глаза – орган зрения.

Зрение – самый важный для нас способ восприятия мира.

Благодаря зрению, мы различаем предметы по форме,

цвету, величине, читаем, смотрим телевизор, любуемся красотой природы.

У зрения самая большая дальность действия по сравнению с другими органами чувств. Только зрение может дать сведения о таких далеких объектах, как звезды.

Очень важно – беречь зрение.

Язык – орган вкуса человека.

Язык позволяет нам различать вкусы, ощущать разность температур. Мы можем отличить соленое от кислого, сладкое от горького, горячее от холодного.

Цвет языка свидетельствует о здоровье человека.

Язык – самая подвижная и гибкая мышца в теле человека. Она способна принимать разные формы и закреплена лишь с одной стороны.

Отпечаток языка любого человека уникален.

Вкус является самым слабым из всех чувств.

Уши – орган слуха.

С помощью ушей мы различаем человеческую речь, голоса животных, музыку, звуки, шумы и шорохи.

Благодаря ушам человек сохраняет свое равновесие в пространстве.

У детей более чувствительный слух, который с годами слабеет.

Уши растут всю нашу жизнь, как и нос. Причем уши одного человека между собой совершенно разные, как внутри, так и снаружи.

При повреждении органов слуха, человек становится глухим.

Проверь себя

Ушами я ... (Слушаю, слышу ...)

Ногами я ... (Хожу, бегаю ...)

Зубами я ... (Грызу, откусываю ...)

Руками я ... (Хватаю, держу ...)

Носом я ... (Нюхаю, дышу ...)

Ртом я ... (Ем, пробую ...)

Глазами я ... (Смотрю, вижу ...)

Здоровье – это...

- когда тебе хорошо
- когда ничего не болит
- от слова «здорово»
- красота
- сила
- выносливость

- когда ничто не мешает радоваться жизни
- когда хорошо спишь
- когда ты готов выполнить любую работу

Стихи о здоровье

<p>О здоровье Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня. Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться – На зарядку становиться! Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда, Не страшна тебе хандра. У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день. Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой. Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты – Вот полезная еда, Витаминами полна! На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде! Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда! Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!</p>	<p>Стихотворение о здоровье для детей Тот, кто с солнышком встает, Делает зарядку, Чистит зубы по утрам И играет в прятки, – Тот спортивный человек, И вполне веселый. Постарайся быть таким В садике или дома.</p>
<p>Стихи о закаливании детей Малыш ты хочешь быть здоров, Не пить плохих таблеток, Забыть уколы, докторов, И капли из пипеток. Чтобы носом не сопеть, И не кашлять сильно, Обливайся каждый день, Лей весьма обильно. Чтоб в учебе преуспеть, И была смекалка, Всем ребятушкам нужна Водная закалка.</p>	<p>Болейте на здоровье Горлышко болит у Светки. Надо принимать таблетки Очень горькие на вкус. Светка тут же, словно трус, Головою закрутила, Рот ладошками закрыла. Не желает пить таблетку, Как ни просит мама Светку. Не желает нипочем! «Вот как стану я врачом, Только сладкие таблетки У меня пить будут детки. Запрещу колоть уколы, И освобожу от школы. Я скажу: «Примите, детки, От простуды три конфетки. А от кашля шоколад Принимать два дня подряд. Пейте молоко коровье</p>

	И болейте на здоровье!»
<p>Бедный доктор Айболит Бедный доктор Айболит! Третий день не ест не спит, Раздает таблетки Непослушным деткам, Тем, кто рук не мыл к обеду, Кто без счета ел конфеты, Кто босой гулял по лужам, Тем, кто мамочку не слушал, Тем, кому теперь живот Спать спокойно не дает, У кого температура, Доктор раздает микстуру, Он всю ночь лечить готов, Чтобы каждый был здоров.</p>	<p>Спорт для жизни очень важен... Спорт для жизни очень важен. Он здоровье всем дает. На занятиях физкультуры Узнаем мы про него. Мы играем в баскетбол, И футбол, и волейбол. Мы зарядку делаем, Приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех.</p>
<p>О здоровье Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня. Зарядку делаем с утра – Здоровы будем мы всегда.</p>	

Витамины

<p>Про витамин А Расскажу Вам, не тая, Как полезен я, друзья! Я в моркови и томате, В тыкве, в персике, в салате. Съешь меня – и подрастешь, Будешь ты во всем хорош! Помни истину простую: Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или пьет морковный сок!</p>	<p>Про витамин В Рыба, хлеб, яйцо и сыр, Мясо, птица и кефир. Дрожжи, курага, орехи – Вот для вас секрет успеха! И в горохе тоже я, Много пользы от меня! Очень важно спозаранку Съесть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам!</p>
<p>Про витамин С Земляничку ты сорвешь – В яголке меня найдешь. Я в смородине, в капусте, В яблоке живу и в луке, Я в фасоли и в картошке, В помидоре и горошке! От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он!</p>	<p>Про витамин D Я – полезный витамин. Вам, друзья, необходим! Кто морскую рыбу ест, Тот силен как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, Силачом тогда ты будешь! Есть в икре я и в яйце, В масле, в сыре, в молоке!</p>
<p>Про витамин Е Чтобы долгой жизнь была, Чтоб здоровье было крепким, Надо витамины есть В свежем виде, не в таблетках. Я в зародышах пшеницы, В печени и в молоке, В маслице растительном, В мясе и в яйце. А еще в морских продуктах, В рыбе, гречке, сое, фруктах. Ешь побольше, не ленись! Побыстрей оздоровись!</p>	<p>Про витамин Н Я в грибах, орехах, фруктах, В кисломолочных я продуктах, Горохе, овощах, печенке – Полезен очень для ребенка. Чтоб волос долог, ногти крепки – Должны дружить со мною детки. Чтоб не бояться докторов, Ешь витамин и будь здоров!</p>

Пословицы и поговорки

Встречают по одежке, провожают по уму.
Близок локоть, а не укусишь.
Всяк годится, да не на всякое дело.
Всякий родится, да не всякий в люди годится.
Всякий человек по делу узнается.
Гора с горой не сходится, а человек с человеком сойдется.
Добрая слава на печке лежит, а худая по свету бежит.
И воробей не живет без людей.
Каковы люди, таковы и порядки.
Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут.
Людей не суди, на себя погляди.
В кривом глазу все криво.
Мир не без добрых людей.
Не место красит человека, а человек место.
Глаза боятся, а руки делают.
Не по виду суди, а по делам гляди.
Не тот человек, кто для себя живет, а тот, кто для народа счастье кует.
Один в поле не воин.
Одно дерево – не лес, один человек – не народ.
С лица воду не пьют.
Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.
Совесть без зубов, а загрызет.
Сытый голодного на разумеет.
У доброй славы большие крылья.
Волос долог, да ум короток.
Уваженье трудно заработать, но легко потерять.
Человек живет век, а его дела – два.
Человека красит голова, а не шапка.
Видит око, да зуб неймет.
Глаза ушей вернее.
Береги платье снову, а честь смолоду.
Трусливому зайке и пенек волк.

Интересные факты о человеке

1. Размер сердца человека примерно равен величине его кулака.
2. Правое легкое человека вмещает в себя больше воздуха, чем левое.
3. Человеческое сердце создает давление, которого достаточно, чтобы поднять кровь на уровень 4-го этажа.
4. Дети растут быстрее всего весной.
5. Человек использует 17 мышц, когда улыбается, и 43, когда хмурится.
6. С утра человек примерно на 8 миллиметров выше, чем вечером.
7. Череп состоит из 29 различных костей.
8. Женские сердца бьются быстрее, чем у мужчин.
9. При чихании все функции организма останавливаются, даже сердце.
10. 80 % тепла человеческого тела уходит из головы.
11. Человек забывает 90% своих снов.
12. Когда вы краснеете, Ваш желудок краснеет тоже.
13. Существует более 100 различных вирусов, вызывающий насморк.
14. Люди – единственные существа, которые спят на спине.
15. Длина волос на голове, отращаемых в среднем человеком в течение жизни – 725 километров.
16. Человек – единственный представитель животного мира, способный рисовать прямые линии.
17. Если собрать все железо, содержащееся в организме человека, то получится лишь маленький винтик для часов.
18. До семи месяцев ребенок может дышать и глотать одновременно.
19. Самая сильная мышца в человеческом теле - язык.

20. Дети рождаются без коленных чашечек. Они появляются только в возрасте 2-6 лет.

21. Ногти на пальцах рук растут примерно в 4 раза быстрее, чем на ногах.

Загадки

Тебе дано, А люди пользуются. (имя)	Один говорит, Двое глядят, Двое слушают. (язык, глаза, уши)
Горшочек умен, Семь дырочек в нем. (голова)	Всегда во рту, А не проглотишь. (язык)
Всю жизнь ходят в обгонку, А обогнать друг друга не могут. (ноги)	Утром – на четырех ногах, В полдень – на двух, Вечером – на трех. (человек)
Рядом два колодца, А между ними – Одна перегородка. (глаза, нос)	Белые силачи Рубят калачи, Красный говорун Подкладывает. (зубы, язык)
Скок да скок – За решеткой зверек, Что ты знал, Обо всем рассказал. (язык)	Двое идут, Двое несут, Третий говорит. (ноги, руки, рот)
У двух матерей, По пяти сыновей, Одно имя всем. (пальцы)	Пять братьев Годами равные, Ростом разные. (пальцы)
Хотели бы два братца Друг с другом повидаться, Да разделила их гора - Никак не перебраться. (глаза)	В одной комнатухе Соседи живут: Одни все кусают, Другие – жуют. (рот, зубы)
Чтоб не мерзнуть, Пять ребят В печке вязаной сидят. (пальцы в варежке)	Он на цыпочках приходит И на цыпочках уходит. У кого закрыты глазки, Тем рассказывает сказки. (сон)

Физкультминутки

№ 1 Знаем мы все части тела Руки, ноги, голова. На руке у нас пять пальцев, Знаем мы их имена. А на голове два глаза, Уха два, есть нос и рот, Щеки, лобик, подбородок, Шея, плечи, грудь, живот. И коленки у нас гнутся, Можем сесть и можем встать, Если руки вверх поднимем, Можем ими помахать. Голову наклоним влево, Можем вправо наклонить, Шея станет тяжелее, Голову вниз опустить. Плечики поочередно, Можем вверх мы поднимать. Ну, а спину мы свободно	№ 2 Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! Наклонился правый бок. Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, Раз, два, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три. Ноги высоко подняли И немного подержали. Головою покачали И все дружно вместе встали.
--	---

Можем дружно наклонять.	
<p>№ 3 Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! <i>(Руки в стороны.)</i> Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, <i>(Поворот вправо.)</i> Оглядимся величаво, И налево надо тоже <i>(Поворот влево.)</i> Поглядеть из-под ладошек. И направо, и еще <i>(Поворот вправо.)</i> Через левое плечо. <i>(Поворот влево.)</i> Вот мы руки развели, <i>(развели руки в стороны)</i> Словно удивились. И друг другу до земли В пояс поклонились! <i>(руки опустили)</i></p>	<p>№ 4 Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать И не падать, не качаться, За соседа не держаться. <i>(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз – на другой.)</i> По коленочкам ударим <i>(присели, хлопаем по коленям)</i> Тише, тише, тише. Ручки, ручки поднимаем <i>(руки подняли вверх)</i> Выше, выше, выше. Завертелись наши ручки, <i>(круги руками над головой)</i> Снова опустились. Мы на месте покружились <i>(кружимся)</i> И остановились.</p>

Как правильно чистить зубы

Наружные поверхности зубов

Головку зубной щётки расположить под углом к зубу и производить выметающие движения от десны.

Внутренние поверхности жевательных зубов

Производить короткие выметающие движения, располагая щётку под углом к зубу.

Жевательные поверхности зубов

Зубную щётку располагают горизонтально и проводят движения вперёд-назад.

Внутренние поверхности передних зубов

Зубная щётка – вертикально. Направление движения – от десны к краю зуба.

Массаж дёсен

Совершать щёткой круговые движения, захватывая зубы и дёсны при сомкнутых челюстях.

Чистка зубов на стадии прорезывания

Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперёд-назад.

Когда это бывает

Я удивлён, когда...

Мне интересно, когда...

Я чувствую гнев (злюсь), когда...

Я чувствую отвращение, когда...

Я испытываю страх (мне страшно), когда...

Я обижаюсь, когда...

Я радуюсь, когда...

Я грущу (мне грустно), когда...

Мне стыдно, когда...

Эмоции

Обида

Обида – это сложная эмоция, которая обращена одновременно внутрь человека и вовне – на других людей. Самое неприятное в любой обиде – это когда ты понимаешь, что обидчик-то прав. И чем больше его правоты – тем сильнее и обида. Грубо говоря, не нас обижают, а мы обижаемся.

Может ты замечал, что одни люди более обидчивы, а другие – менее. Некоторые люди сразу показывают свою обиду, другие же долго «копят» негативные чувства. Обида в этом случае может остаться с человеком надолго. Это очень тяжело, недаром существует выражение «груз обид».

Самый простой и эффективный способ освободиться – это выразить свои чувства. Признаться себе: «Да, я обижен» и попытаться разобраться, что же так сильно зацепило? А еще нужно выразить обиду самому обидчику, но, не обвиняя его, а говоря о своих чувствах и твердо высказывая свои пожелания. Например: «Мне не нравится, когда ты так говоришь, это очень обижает меня. Пожалуйста, не делай так больше».

Зачастую обидчик чувствует себя не лучше обиженного, испытывая одновременно и чувство вины, и желание выглядеть правым. И, почему-то, очень трудно сказать: «Извини, я был не прав» и освободиться от неприятных ощущений.

Отвращение

Отвращение – одна из основных эмоций. Нельзя сказать, что отвращение только человеческое чувство: животным оно тоже свойственно, но в гораздо меньшей степени. Любое животное, взяв в рот что-нибудь неприятное на вкус, выплюнет это с характерной гримасой.

Но только человек, способен отказаться от любимой пищи лишь потому, что она не там лежала или не к тому прикасалась.

У человека отвращение распространяется не только на конкретные неприятные предметы и явления, но и на идеи (например, расизм или клонирование), какие-то социальные явления (например, хамство, взяточничество).

Кроме того, эмоция отвращения лежит в основе многих предрассудков и мешает людям относиться друг к другу по-человечески. Почему-то, люди придают огромное значение различиям и для подчеркивания их используют, отвращение (к примеру, русское слово «поганый» раньше означало всего-навсего «иноверец, язычник»).

Радость

Радость – положительная эмоция. Возникает она, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни. Радуются, например, когда сбываются мечты, когда встречаются с друзьями, когда получают или дарят подарки. Поводов порадоваться великое множество. Но не каждый человек хочет это делать. Есть просто угрюмые люди, которые большинство событий своей жизни воспринимают негативно. Таких людей часто называют пессимистами. А есть люди, для которых даже незначительное событие в радость. Это – оптимисты, их жизнь более веселая и приятная.

Радость, как и любая другая эмоция, отражается на лице человека. Взгляд становится добрым (говорят еще – глаза светятся), уголки губ приподнимаются. Человек улыбается или смеется. Все зависит от того, насколько сильно человек может переживать чувство радости. Ведь у каждого это происходит по-разному. Экспрессивные люди могут выражать радость не только мимикой, но и жестами, и действиями (например, хлопками, прыжками). Но есть люди, которые радуются тихо. Это вовсе не значит, что они испытывают меньшую радость. Просто они более сдержаны в проявлениях своих эмоций.

Страх

Страх – неприятное ощущение реальной или воображаемой опасности. Страх может проявляться как неприязнь к какому-нибудь состоянию или объекту (боязнь темноты, боязнь привидений и т. д.).

Страх может иметь много оттенков, от испуга до ужаса. В одной и той же ситуации у разных людей степень страха может быть разной.

Склонность к частому неконтролируемому проявлению страха называют трусостью.

Страх – это одна из основных эмоций, которая есть и у человека, и у животных. Несмотря на то, что чувствовать страх неприятно, он очень полезен, так как предупреждает человека об опасных ситуациях.

Гнев

Гнев – эмоциональное состояние человека, при котором он испытывает раздражительность, ярость. Гнев – это неприятная эмоция, которая разрушает психологическую гармонию человека.

Все мы по-разному гневаемся: кто-то в гневе может лишь наругать собеседнику, кто-то даже ударить. Некоторые люди бьют предметы домашнего обихода, которые попадают «под горячую руку»: чашки, тарелки, вазочки. Сила переживания в первую очередь зависит от психологического склада человека. Примечательно, что люди, проживающие в жарких странах, наделены «горячим» темпераментом.

Они могут бурно выражать свое негодование. Жители северных регионов – более сдержаны в проявлении эмоций.

Гнев – разрушительное чувство. Человек, постоянно гневающийся, становится нетерпимым к

людям, раздражительным. Поэтому важно научиться управлять этой эмоцией. К примеру, прощать людям оплошности. Ведь часто бывает, что человек сказал или сделал что-то без злого умысла. И хотя нас его слова или действия задели, человек не нарочно нас обидел. В таком случае не стоит гневаться. Достаточно просто сказать, что его поступок тебя расстроил и попросить больше так не делать. Если так поступать, то причин для гнева будет не много.

Грусть

Грусть – эмоциональное состояние человека, при котором он чувствует печаль, уныние.

Человек начинает грустить, когда чувствует какую-то неудовлетворенность: не оправдались надежды или ожидания, случилось что-то неприятное. Например, потерялся домашний питомец (кошка, собака) или кто-то из близких людей уехал в другой город. Нередко люди начинают грустить, когда на долгое время остаются одни. Такое чувство еще называют «грусть одиночества». Бывает, что грусть навеивается состоянием природы. Многие люди признаются, что чаще грустят осенью.

Человек может испытывать чувство грусти очень долгое время, а может погрустить денек-другой. Все зависит от того, насколько человек эмоционален, то есть, как он способен переживать эмоции. Некоторых людей может заставить грустить даже незначительное событие в жизни. О таких людях нередко говорят, что они ранимые.

Грусть отражается на мимике и осанке человека. Лицо приобретает угрюмое выражение. Кажется, что и глаза тускнеют. Порой человек даже начинает сутулиться. Многие люди признаются, что испытывают и неприятные физические ощущения: к примеру, тяжесть в груди. Кажется, что сердце сжимается.

Как правило, грусть не имеет бурного проявления. Это чувство переживается сдержанно.

Стыд

Стыд – неприятная эмоция, которая появляется тогда, когда человек нарушает важные нормы и правило поведения в обществе,

Человек как бы смотрит, на себя и свой поступок глазами других, важных для него, людей, Испытывая стыд, он понимает, что важные для него люди не одобрили бы его поведение и сам тоже себя осуждает.

Когда человек чувствует стыд он может покраснеть, стать скованным. Такое состояние описывают фразой «от стыда не знаю, куда себя девать».

Кажется, что стыд имеет лишь отрицательные последствия, но это не так. Стыд делает человека восприимчивым к чувствам и оценкам окружающих и, поэтому является воспитывающей силой.

Благодаря этой эмоции передаются из поколения в поколение моральные нормы поведения человека в обществе.

Удивление

Удивление – эмоциональная реакция человека на неожиданную ситуацию.

Удивление – это всегда впечатление от чего-нибудь странного и непонятного.

Если неожиданная ситуация окажется приятной, то удивление превращается в радость. Иногда даже говорят: «почувствовал радостное удивление».

Если неожиданная ситуация окажется опасной, то удивление переходит в испуг. Если же она безопасна, то удивление перерастает в интерес.

Великий древний философ Аристотель считал, что любое познание нового начинается с удивления. И, действительно, человек замечает какое-либо необычное явление, удивляется и задается вопросом: «А почему это так?». Из энергии удивления вырастает внимание, затем появляются различные идеи. Именно так люди делают большие и малые открытия.

Для многих людей детское удивление каким-то явлением перерастает в увлечение на долгие годы или даже определяет будущую профессию.

Интерес

Интерес – это эмоциональное проявление познавательных потребностей человека. Каждый человек, а особенно ребенок, стремится к получению новой информации, нового опыта. Интерес – то самое состояние, которое подталкивает человека к познанию. Из удивления, возникающего, когда человек сталкивается с чем-то неожиданным, необычным, вырастает интерес.

Если этот интерес удовлетворить, позволить себе искать и находить ответы на возникающие вопросы, то он укрепляется и развивается.

Интерес, безусловно, положительная эмоция. Интерес – вот то, что позволяет нам находиться в потоке жизни, получать от нее удовольствие. Он как поплавок, удерживает нас на поверхности, несмотря ни на что. А когда нет интереса, жизнь становится скучной и серой. Поэтому необходимо бережно относиться к своим интересам. Поддерживать имеющиеся и находить новые. Поощрять себя в этом.

Гигиена и здоровье

Чистота тела – залог здоровья!

Утром умойся и почисти зубы.
Мой руки и лицо после прогулки.
Моясь в душе, потри тело мочалкой.
Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках.
Мой голову шампунем и хорошо прополаскивай волосы.
Мокрые волосы хорошо расчеши и высуши.
Ноготки на руках ногах обязательно нужно постригать.
Вместе с мамой чисти ушки специальными палочками.

Прислушайся к советам!

Летом в жару побольше пей. Кожу нужно защищать специальным кремом от солнечных ожогов.
Если рядом летает пчела, не маши руками, не раскрывай широко рот.
Чтобы пчела тебя не ужалила, лучше сиди спокойно, не двигаясь.
Нельзя на солнце находиться с непокрытой головой – ты можешь перегреться и заболеть.
Не ходи в холодно время без головного убора, чтобы не застудить уши и горло.
Не ешь снег и сосульки – ты можешь заболеть.
Зимой одевайся тепло, но не кутайся. Дыши через нос, чтобы не простудиться. Не раздевайся зимой на улице, не ходи босиком по снегу.

Приятного сна!

Не капризничай, когда мама зовёт тебя спать.
Спокойно засыпай, когда мама укроет тебя одеялом и пожелает приятно сна.
Если ты хорошо выспишься, то всегда будешь бодрой(ым) здоровой(ым).
Если ты будешь шалить и прыгать в кровати перед сном, то будешь долго засыпать и не выспишься.
Наутро ты проснешься с плохим настроением.
Если ты не будешь шалить перед сном и быстро уснёшь, ты хорошо выспишься.
Чтобы быстрее заснуть, ложись в кроватку и послушай сказку. Тогда утром ты проснёшься бодрой(ой) и с хорошим настроением.

Береги свои глаза!

Если ты плохо видишь то, что тебе показывают, скажи об этом маме.
Мама отведет тебя к доктору, который лечит глаза. Если надо, врач выпишет тебе очки.
В магазине «Оптика» тебе подберут нужные очки.
Очки помогут тебе видеть то, что ты раньше видел(а) плохо.
Глаза нужно защищать от ярких солнечных лучей – для этого есть тёмные (солнцезащитные) очки.
Не смотри телевизор с близкого расстояния – это может повредить твоему зрению.
Если в глаза попадёт песок, ни в коем случае не тряс их руками! Нужно промыть глаза чистой водой, чтобы из них вышли песчинки.

Будь внимателен!

Не трогай и не собирай в лесу грибы, которые не знаешь.
Не подбирай упавшее с дерева яблоко – скорее всего оно червивое.
Тщательно мой овощи и фрукты перед едой.
Некоторые фрукты лучше всего есть очищенными и разрезанными на дольки.

Идём к доктору

Чтобы проверить нормально ли ты растёшь и развиваешься, надо регулярно посещать детского врача-педиатра.
Врач осмотрит тебя, проверит, не красное ли у тебя горло.
Доктор послушает, какое у тебя дыхание и как работает сердце.
При необходимости тебе сделают кардиограмму, т.е. проверят работу сердца специальным прибором.
Специальный доктор с зеркальцем на лбу посмотрит, здоровы ли у тебя ушки.

Другой доктор с помощью специального аппарата проверит, как проходит кровь по сосудам, измерит давление.

Легонько стукнув по твоей коленке маленьким молоточком, врач определит, в порядке ли твоя нервная система.

А медсестра измерит твой рост, чтобы проверить, как ты растёшь.

Зачем нужны прививки?

С помощью прививки организм вырабатывает иммунитет – как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают болезнетворных микробов.

В древние времена болезни поражали целые города (потому что не было прививок). Специальный человек оповещал об этом деревянной колотушкой.

А сейчас, если тебе сделали прививку, ты уже не заболеешь, даже общаясь с больным.

Необходимо делать прививки, чтобы предупредить болезни, повысить иммунитет.

Если ты поранился

При падении ты можешь поцарапать или содрать кожу.

Через ранку внутрь твоего организма могут попасть микробы.

Нужно промыть ранку, обработать её дезинфицирующим раствором и заклеить пластырем.

Если боль прошла, можешь играть дальше, только старайся не содрать пластырь.

Играй, но будь осторожна(ен)! Береги голову от ушибов.

К месту ушиба нужно приложить лёд и нанести специальный крем.

Чаще смотри под ноги, чтобы не упасть и не пораниться.

Если ты всё же поранилась(ся), обязательно обратись к взрослому, чтобы тебе оказали первую помощь.

Если ты всё же заболел

Во время болезни ты плохо себя чувствуешь, плачешь, капризничаешь.

Чтобы скорее выздороветь, делай всё, что говорит мама, и принимай лекарства.

Больше спи – во время сна твой организм борется с болезнью.

Выполняя все эти правила, ты быстро поправишься и сможешь вернуться к своим любимым занятиям.

Правильно ухаживай за зубами

Не ешь много сладостей – от них портятся зубы.

На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.

Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники – зубная щетка и паста.

Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

Помни, что зубная щетка для чистки зубов, а не для игры.

Чтобы зубы были здоровыми, нужно их регулярно проверять у зубного врача (стоматолога).

Поведение во время еды

Не ешь во время занятий – микробы с грязных рук могут попасть тебе в рот.

Не ешь всё подряд – курицу, пирожное, огурец, фрукты...

Ешь спокойно, не торопясь. Не хватайся за все куски сразу.

Не играй во время еды – пища плохо усваивается, и ты можешь подавиться.

Пища должна быть разнообразной

Разнообразная еда – залог здоровья, она даёт силы для игры, занятий, путешествий.

Фрукты и овощи – это необходимые тебе витамины.

Хлеб, мучные и молочные продукты укрепляют твой организм.

Яйца, мясные и рыбные продукты способствуют росту твоего организма.

Что и как нужно есть?

Маша ест мало и неохотно – это плохо для растущего организма. Ей скоро снова захочется поесть, но шоколад с пирожными – это неправильная еда.

А Настя кушает хорошо – и ей хватит энергии надолго.

Пища в течение дня должна быть разнообразной и полезной.

Внимание – микробы!

Микробы мы не видим, но они есть везде. Они разносчики болезней.

Будь осторожен, когда играешь в песочнице!

Не играй там, где гуляют с животными.

Да не надо гладить бродячих животных.

Даже любимой собаке не давай себя облизывать.

Не заходи в комнату (или не подходи близко) к больному.

Не ешь и не пей из чужой посуды.

Пользуйся только своей зубной щеткой.

Каждый день мой ножки и надевай чистые носочки.

Чаще меняй нижнее бельё.

Всегда пользуйся туалетной бумагой.

Откуда бы не пришёл (пришла) домой, помни: мыло – первый враг микробов.

Внимание – вши!

Следи за волосами – на них могут поселиться вши. Они опасны для здоровья!

Вши могут перебраться с одной головы на другую. Не прислоняйся к чужой голове!

Не надевай чужие головные уборы.

В бассейне пользуйся специальной шапочкой для купания.

Признак заражения вшами – белые утолщения на волосах – гниды.

Чтобы избавиться от вшей, используют специальные средства.

После лечения расчёсывай волосы гребешком с частыми зубцами.

Дай правильный ответ

Мальчик ест торт, пирожные, конфеты. Что может произойти, если есть много сладкого?

Почему перед едой всегда нужно мыть руки?

У мальчика чешется голова – у него вши. Как от них избавиться?

Кто осматривает заболевшего ребёнка и назначает ему лечение?

Что это за маленькие существа? Как они предохраняют нас от болезней, если вовремя сделать прививку?

Почему нужно есть разнообразную пищу?

Что может случиться, если долго не засыпаешь и плохо спишь?

Можно ли чистить зубы чужой зубной щёткой? Почему?

Почему нужно обязательно мыть ноги после гуляния босиком?

Можно ли брать в руки уличных животных, гладить и прижимать их к себе?

Почему нельзя в бассейне (или в другом естественном водоёме) купаться без специальной шапочки?

Я – человек, у меня есть права!

Дети имеют права на отдых.

Дети имеют права на медицинский уход.

Дети имеют право на жизнь.

Дети-инвалиды имеют право на особую заботу и обучение.

Дети имеют право на достаточное питание и достаточное количество чистой воды.

Дети имеют право на бесплатное образование.

Дети имеют право говорить на своём родном языке, исповедовать свою религию, соблюдать обряды своей культуры.

Дети имеют право на безопасные условия жизни, право не подвергаться жестокому и небрежному отношению.

Дети имеют право на приемлемый уровень жизни.

Дети имеют право на воспитание в семейном окружении или быть на попечении тех, кто обеспечит им наилучший уход.

Дети не должны использоваться в качестве дешёвой рабочей силы.

Дети имеют право на выражение своего мнения.