

КЛАССНЫЙ ЧАС



**Осторожно:
грипп!**

РОМАШКА



МОЗГОВОЙ ШТУРМ



- Когда я здоровый... (какой и что делаю)
- Когда я больной... (какой и что делаю)

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?

- Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:
 - 1. Заболевания органов дыхания
 - 2. Болезни сосудов и сердца
 - 3. Заболевания центральной нервной системы
- • Статистика.
- Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет
- погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968—м — 1 млн., в 1918—1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40 млн.

- Заразиться можно:
- 1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
- 2. Обмениваясь тетрадями и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.
- 3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

Десять шагов против гриппа

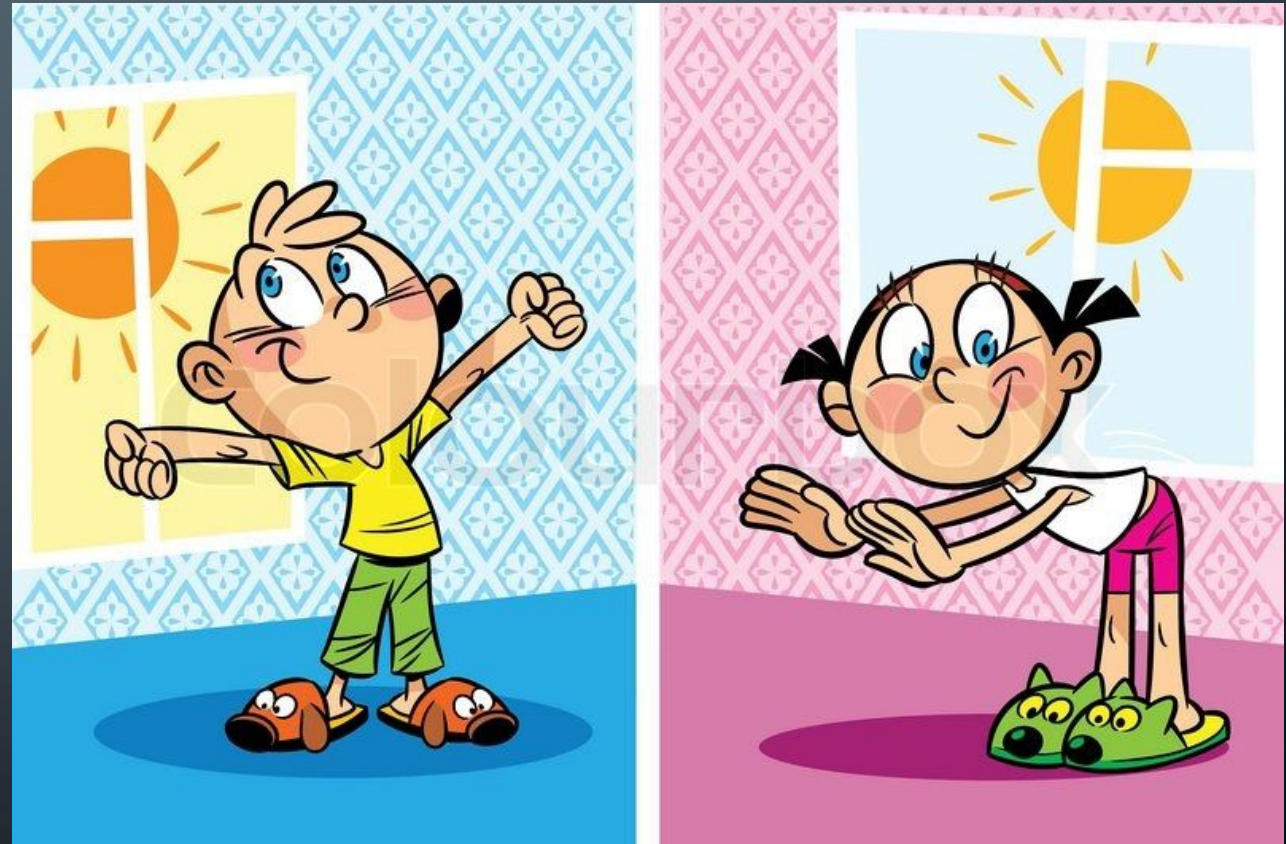
- 1 шаг: Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.



- 2 шаг: Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.



- 3 шаг: Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.



- 4 шаг: Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержат витамины и полезные вещества.



- 5 шаг: Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.



- 6 шаг: Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.



- 7 шаг: Подружись с веселой тубой «Оксолиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.



- 8 шаг: Не переохлаждайся, одевайся по погоде.



Берегите здоровье!

Одевайтесь по погоде!

- 9 шаг: Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.



- 10 шаг: В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки



- 1. Не посещать школу.
- 2. Лечь в постель.
- 3. Измерить температуру.
- 4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
- 5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
- 6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
- 7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
- 8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
- 9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.