

ОГАОУ “Центр образования “Ступени”



Устный журнал: “Профилактика гриппа и простуды» (для учащихся 1-11 классов)

*Составила и провела:
Номоконова А.А.,
учитель биологии и географии*

г. Биробиджан

1-й способ профилактики гриппа и простуды:

гигиена



Мойте руки.

**Часто мойте руки в течение дня,
особенно если вы общались с больными
людьми.**

**Если под рукой нет мыла, лучше помыть
руки простой горячей водой, чем не мыть их
вообще.**

Пользуйтесь дезинфицирующим мылом.

Чихая или кашляя, не закрывайте лицо руками!



Поскольку бактерии и вирусы передаются через руки, то, закрывая ими лицо при чихании или кашле, вы способствуете путешествиям микробов от вас к другим людям. Чувствуя приближение приступа кашля, отойдите в сторону. Если же вы все-таки инстинктивно закрываете лицо руками, используйте одноразовый носовой платок.

Не трогайте лицо руками!



Вирусы простуды и гриппа попадают в организм через глаза, нос и рот. Дети и взрослые заражаются простудой и гриппом, именно касаясь лица руками, на которых уже сидят вирусы.

Избавьтесь от носовых платков из ткани!



Замените платки из ткани одноразовыми или салфетками для лица, которые необходимо уничтожить сразу же после использования.

И опять-таки: не забудьте после этого тщательно вымыть руки.



*2-й способ профилактики гриппа и
простуды:
диета и питание*



**Правильно
питайтесь!**



**Правильное питание
стимулирует рост здоровых
клеток и тканей**

Питайтесь в соответствии с возрастом



**Считается, что взрослому человеку
необходимо ежедневно получать
2000 килокалорий.**

**Чем старше вы становитесь, тем важнее
правильное питание.**

**Очень важно получать все витамины,
минеральные соли и питательные
вещества.**

Употребляйте кисломолочные продукты



Ежедневный прием в пищу чашки кефира с низким содержанием жиров способствует предупреждению простуды и гриппа.





Ешьте чеснок



О целебных свойствах чеснока было известно еще в до библейские времена.

Чеснок – один из самых эффективных природных стимуляторов иммунной системы, защищающий нас от простуды и гриппа.



«Генетическое» питание



Вы окажете своему организму значительную помощь в борьбе с простудой и гриппом, ограничивая употребление пищи, которая вам плохо подходит. Чтобы меньше болеть, надо учитывать свою наследственность, предрасположенность к определенным заболеваниям и на этой основе составить свою собственную индивидуальную диету.

*3-й способ профилактики гриппа и
простуды:
закаливание*



**Больше пейте
жидкости!**



**Если хотите быть здоровым, пейте воду,
натуральные фруктовые соки,
травяной чай и т.д**

Дышите носом, а не ртом!

Дыхание ртом сушит слизистую оболочку горла, которая является линией обороны против простуды и гриппа и которую вам нужно поддерживать в оптимальном состоянии.



Дышите свежим воздухом!



Для удаления из воздуха вирусов простуды и гриппа очень важно регулярно проветривать жилые и производственные помещения, особенно в холодные месяцы года, когда центральное отопление сушит воздух и слизистые оболочки верхних дыхательных путей, что делает нас более восприимчивыми к вирусам.



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!