

Кажется, грипп начинается!



Цели и задачи

- ❖ *Выяснить, какие меры профилактики препятствуют заболеванию гриппом*
- ❖ *Способствовать формированию и развитию знаний о гриппе, симптомах болезни и ее профилактике*

Как ваше
драгоценное
здоровье?!

Здравствуйте,
доброго здоровья!



Пословицы и

Пословицы и
поговорки
о здоровье

В здоровом теле, здоровый дух
Голову держи в холоде, а ноги в тепле
Здоровье дороже золота
Где здоровье, там и красота
Быстрого и ловкого болезнь не догонит
Землю сушит зной, человека болезни
К слабому и болезнь пристаёт
Поработал - отдохни
Любящий чистоту – будет здоровым
Самого себя лечить, только портить
Лук от семи недуг
Береги платье снову, а здоровье смолоду
Здоровье дороже богатства
Чистота - залог здоровья
Курить - здоровью вредить



Когда я здоровый...



Когда я больной...







Признаки болезни

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38 ⁰ С поднимается редко	39 ⁰ С и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

Грипп

острое
инфекционное
заболевание

Профилактика

- ❖ **Тщательно мой руки перед едой** (на твоих руках находится большое количество микробов и бактерий).
- ❖ **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).
- ❖ **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).
- ❖ **Ешь много овощей и фруктов** (они укрепляют организм, потому что содержат витамины и полезные вещества).
- ❖ **Проветривай свою комнату** (на вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. И для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки).
- ❖ **Береги свое здоровье** (если рядом с тобой кто-то болеет, надень марлевую повязку, она тебя защитит от заболевания).
- ❖ **Одевайся по погоде.**
- ❖ **Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.**



Народные рецепты профилактики гриппа и простуды

Фруктово-овощной микс



Коктейль из шиповника



Настой из лимона и чеснока



Лимонно-солевой напиток



При первых признаках болезни...

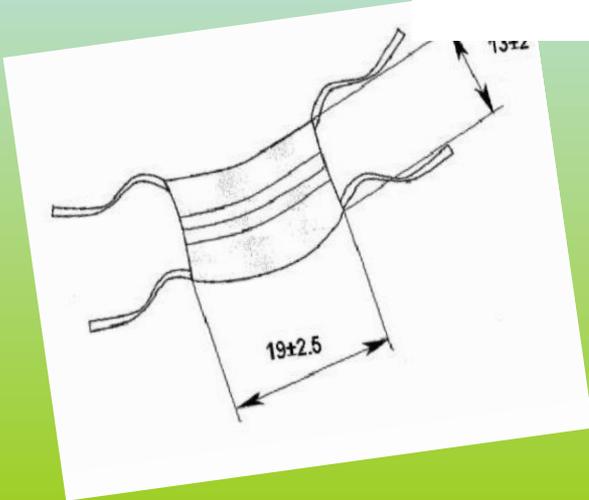
- ◆ Не посещать школу.
- ◆ Лечь в постель.
- ◆ Измерить температуру.
- ◆ Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
- ◆ Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
- ◆ До прихода врача стараться не принимать лекарства.
- ◆ Снизить температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
- ◆ Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.

Чесночный купон

модная профилактика гриппа



Марлевая повязка



Что полезного узнали?

Пригодятся ли в жизни
полученные знания?

Поделитесь ли вы
своими знаниями?

С кем?

