



ЗАПОМНИ

ЗАКАЛИВАНИЕ

Чтобы не болеть простудными заболеваниями, надо закаляться. Лучшие помощники для сохранения здоровья – воздух, вода и солнце. Закалённый человек без вреда для здоровья может переносить и холод, и жару. Закаливание помогает организму избежать болезней, а если заболел, то легче перенести заболевание.





ЗАПОМНИ

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздух даёт нашему организму кислород. Чем больше гуляешь на воздухе, тем лучше дышится; организм избавляется от лишнего углекислого газа. Прохладный воздух действует и на кожу. У закалённого человека она лучше справляется с защитой от перепадов температуры.

- Делать зарядку при открытой форточке.
- Спать в теплое время при открытом окне.
- Чаще гулять и находиться на свежем воздухе.
- Кататься зимой на санках, лыжах и коньках.





ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

ЗАПОМНИ

Вода закалит организм, если принимать прохладный душ, обмывать ноги прохладной водой, летом купаться в реке, озере.

Водное закаливание можно начинать с прохладного душа, понижая постепенно температуру воды. После душа следует растереть кожу сухим полотенцем до покраснения.





ЗАПОМНИ

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Летом лучший способ закаливания – это купание в открытом водоёме. Можно купаться при температуре воды не ниже **+20 °C**. Купаться можно только в присутствии взрослых, а находиться в воде желательно не более 10 минут.





ЗАПОМНИ

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнце позволяет получить необходимый для защиты организма ультрафиолет (мы его получаем с загаром). Загоревший человек меньше болеет.

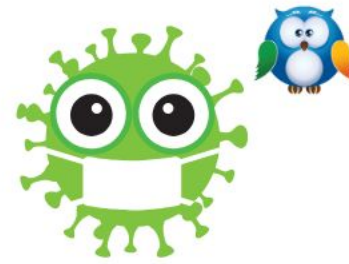
- Находиться на солнце в головном уборе.
- Использовать защитные крема от солнечных ожогов.
- Сначала загорать на солнце не более 5 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут.
- Чередовать пребывание на солнце и в тени.





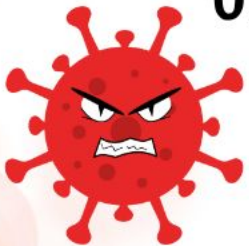
ЗАПОМНИ

ИНФЕКЦИИ


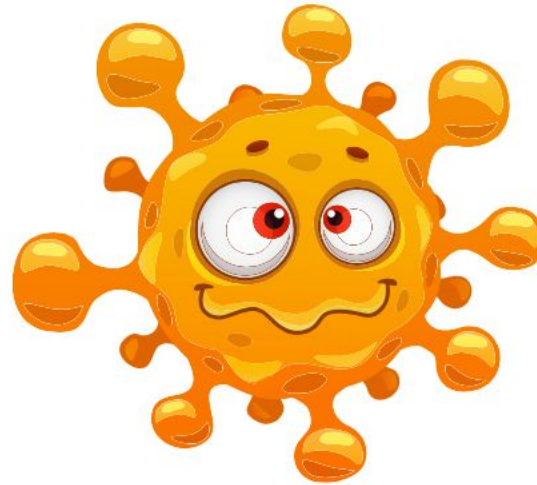


Портал для
целеустремленных натур
Бовушка

Многие болезни человека связаны с проникновением в его организм опасных микробов – болезнетворных бактерий или вирусов. Такие болезни называют **инфекционными**.



Вирусы **гриппа, ветрянки, кори** больной человек распространяет вокруг себя, когда разговаривает, кашляет или чихает. Мелкие капельки слюны оказываются в воздухе и заражают других людей.



Возбудители дизентерии и других **кишечных заболеваний** попадают в организм с продуктами питания, загрязнённой водой, заносятся грязными руками.



ЗАПОМНИ

ИНФЕКЦИИ

Во избежание инфекционных заболеваний необходимо:

- мыть руки после возвращения домой с улицы, перед едой, после посещения туалета;
- мыть овощи и фрукты;
- не пользоваться вещами заболевшего человека;
- при заболевании не посещать общественные места.





ЗАПОМНИ

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИИ

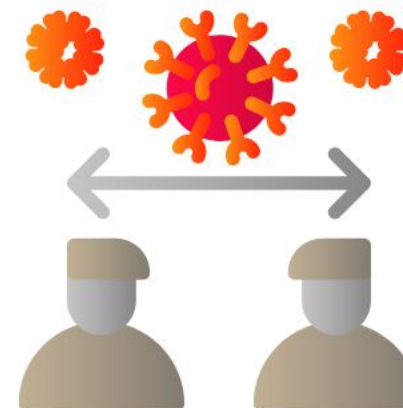
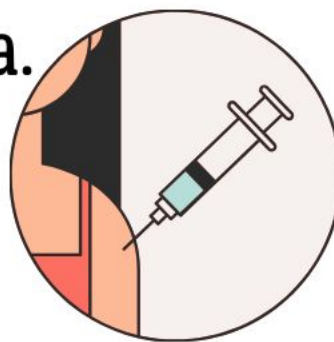


С 2019 года во всём мире получила распространение **коронавирусная инфекция**.

Для того чтобы уменьшить риск заражения коронавирусом, рекомендуется носить маску, чаще мыть руки с мылом, при контакте с людьми соблюдать дистанцию полтора – два метра.



Для защиты от коронавируса делают **прививку**.

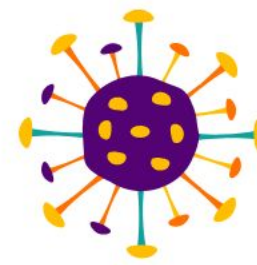


Заболевший должен строго выполнять предписания врача.



ЗАПОМНИ

АЛЛЕРГИЯ



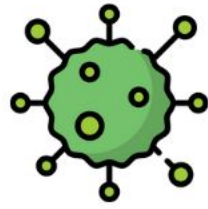
Портал для
целеустремленных натур
Бовушка

Если при употреблении каких-либо продуктов у человека возникает болезненное состояние, температура, зуд, удушье, то это признаки **аллергии**.

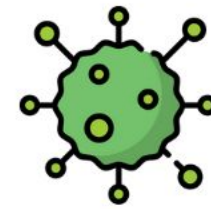
Аллергия — это болезненная реакция организма на некоторые вещества.



ЗАПОМНИ



АЛЛЕРГИЯ



Портал для
целеустремленных натур
Бовушка

Чтобы болезнь не возникала, нужно избегать контакта с теми веществами, которые её вызывают. При аллергии нужно обращаться за помощью к врачу.

Обрати внимание!



Люди, склонные к аллергии, должны строго выполнять рекомендации врача, чтобы вовремя предупредить приступы болезни.

