

МОУ «Алексеевская СОШ»

Будьте здоровы

Выполнила ученица 4 класса
Савицкая Екатерина

Эпиграф

Мы рождены,
 чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь,
 смеяться и любить.
Но чтобы стали
 все мечты возможны,
Должны мы все
 здоровье сохранить!

Цель работы:

Поиск информации о средствах, способах и методах сохранения и укрепления здоровья в зимний период

- ◆ *о профилактике простудных заболеваний;*
- ◆ *витаминах;*
- ◆ *закаливании;*
- ◆ *значении зарядки и спорта*

Анкета

- ◆ Часто ли Вы (Ваш ребенок) болеете простудными заболеваниями?
- ◆ Какие способы лечения используете?
- ◆ Что делаете для сохранения и укрепления здоровья?

Результаты анкетирования

«О, эта простуда!»

Болезни, относящиеся к группе ОРЗ, являются самыми распространенными. Ежегодно ими болеют **более 25%** всего населения земного шара. А если возникает эпидемия, то количество заболевших значительно возрастает.

Наиболее опасен для человеческого организма **вирус гриппа.**

Симптомы	Грипп	ОРЗ
Лихорадка, озноб	Почти всегда	Редко
Кашель	Обычно сильный	Не всегда
Головные боли	Всегда	Редко
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	На вторые сутки болезни часто возникают мучительный кашель, боли в груди	Слабо или умеренно выраженный, сухой, проявляется с самого начала заболевания
Астенический синдром	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность	После выздоровления выражен незначительно
Признаки интоксикации	Быстро нарастающие озноб, сильная головная боль в лобно-височной области, ломота в мышцах, суставах	Выражены слабо и на общем состоянии обычно не отражаются

Коварство гриппа

- ◆ Молниеносное развитие заболевания (несколько часов или одни сутки).
Острая фаза длится в среднем 5 – 7 дней.
- ◆ Подавляет и истощает иммунную систему человека, вызывая состояние иммунодефицита
- ◆ Дает серьезные осложнения, вызывая развитие бронхита, пневмонии, менингита, эндокардита...

Как обезопасить себя и близких

◆ **Вакцинация** (прививка).

Имеется ряд противопоказаний.
Необходима консультация врача.



◆ **Повышение иммунитета:**

- большая физическая активность;
- закаливание по мере возможности;



- регулярный прием поливитаминов, включающие бета-каротин, витамины С и Е, микроэлементы, такие, как селен и цинк);



- не забывать про лук, чеснок, хрен, горчицу, включая их в ежедневный рацион.



Витамины

- ◆ **Витамин А (ретинол)** – нужен для укрепления зрения. Его можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.
- ◆ **Витамины В1 (тиамин) и В2(рибофлавин)** – при их нехватке образуются трещинки и язвочки в уголках рта, шелушение кожи...

Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.



Витамины

- ◆ **Витамин С (аскорбиновая кислота)** - самый популярный витамин. Он содержится почти во всех свежих овощах, плодах шиповника, лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и др.
- ◆ Если не хватает этого витамина, организм перестает сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляются воспаление десен и их кровоточивость – цинга, снижается иммунитет
- ◆ Очень много витамина С в черной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.



Витамины

- ◆ Витамин Д (кальциферол) – редкий, но один из самых важных витаминов.
- ◆ Дефицит этого витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.
- ◆ Содержится в продуктах животного происхождения: жирном сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, сельди.
- ◆ А еще для хорошего роста необходимо солнышко.

Если вы заболели

- ◆ Не пытайтесь лечиться самостоятельно
- ◆ Соблюдайте постельный режим
- ◆ При гриппе *нельзя принимать антибиотики* (антибиотики принимают только при развитии осложнений и исключительно по рекомендации врача)
- ◆ Пейте больше жидкости; идеальными считаются морсы, минеральная вода, чай с лимоном, натуральные фруктовые соки, фиточаи



ПОМНИ!

- ◆ Грипп и ОРЗ, периодически повторяясь, *укорачивают нашу жизнь* примерно на один ГОД. А при тяжелом течении эти заболевания могут повлечь за собой и необратимые поражения сердечно – сосудистой системы, органов дыхания и центральной нервной системы.
- ◆ **Вывод** очевиден: легче предупредить болезнь, чем бороться с ее последствиями.