

# КАК ПОБЕДИТЬ ГРИПП?



- Учитель начальных классов МКОУ СОШ № 16
- Ахатова М. М.
- Малый Барханчак Ипатовский район  
Ставропольский край

Грипп - инфекционное заболевание.

- Возбудитель заболевания – вирус.



Путь заражения – воздушно-капельный.  
Источник заражения – больной человек

# Признаки гриппа:

- 1) высокая температура;
- 2) мышечные боли, головная боль;
- 3) насморк;
- 4) кашель;
- 5) слабость, вялость.



# ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАТЬ КОМНАТУ

- ЧАСТО ДАВАТЬ ПИТЬЕ

- ПОЛОЖИТЬ НА ГОЛОВУ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС



# ПРИ ОЗНОБЕ

- УКУТАТЬ ЧЕЛОВЕКА
- ДАТЬ ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ
- ПОЛОЖИТЬ ГРЕДКУ



- 1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись.
- 2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей.
- 3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом.
- 4. Надо лечь в постель.
- 5. Если заболел, ешь мороженое.
- 6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке.
- 7. Принимай лекарства, назначенные врачом.
- 8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру.
- 9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны.
- 10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу – ты так давно у него не был.



# пам'ятка



Чтобы повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, принимай витамины, в первую очередь витамин С

## **Витамин С – закаливает организм, помогает бороться с болезнями**

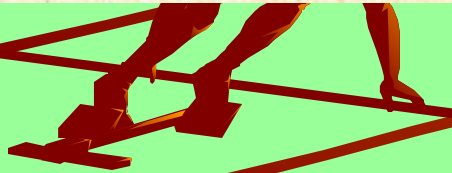
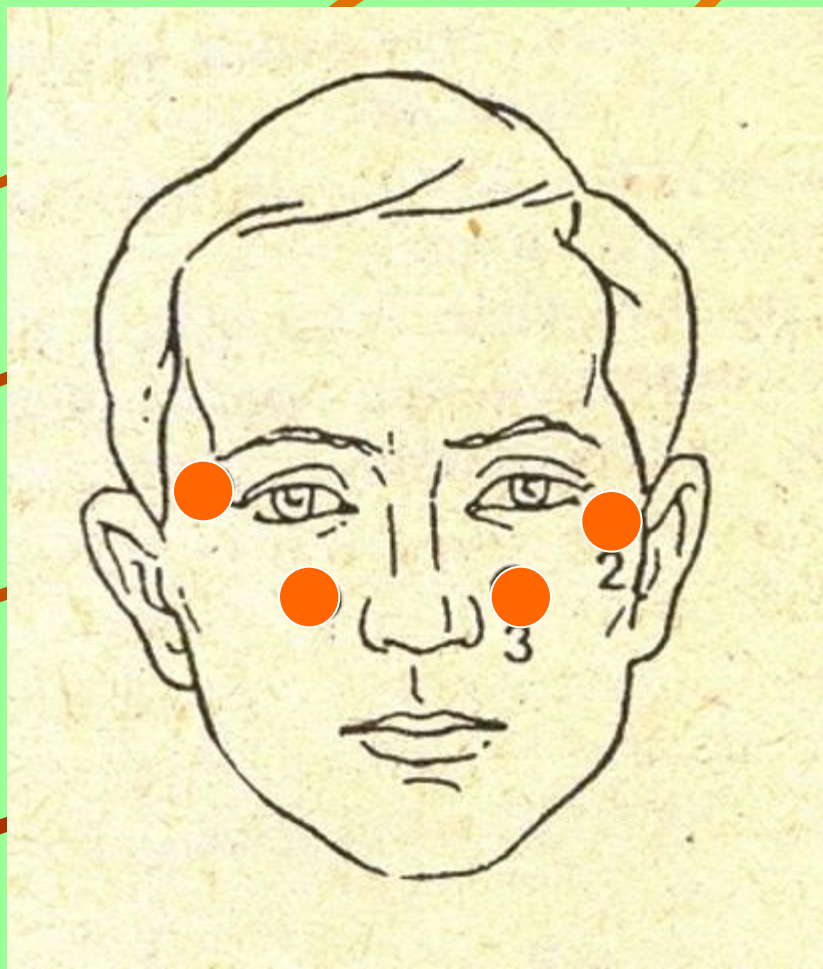
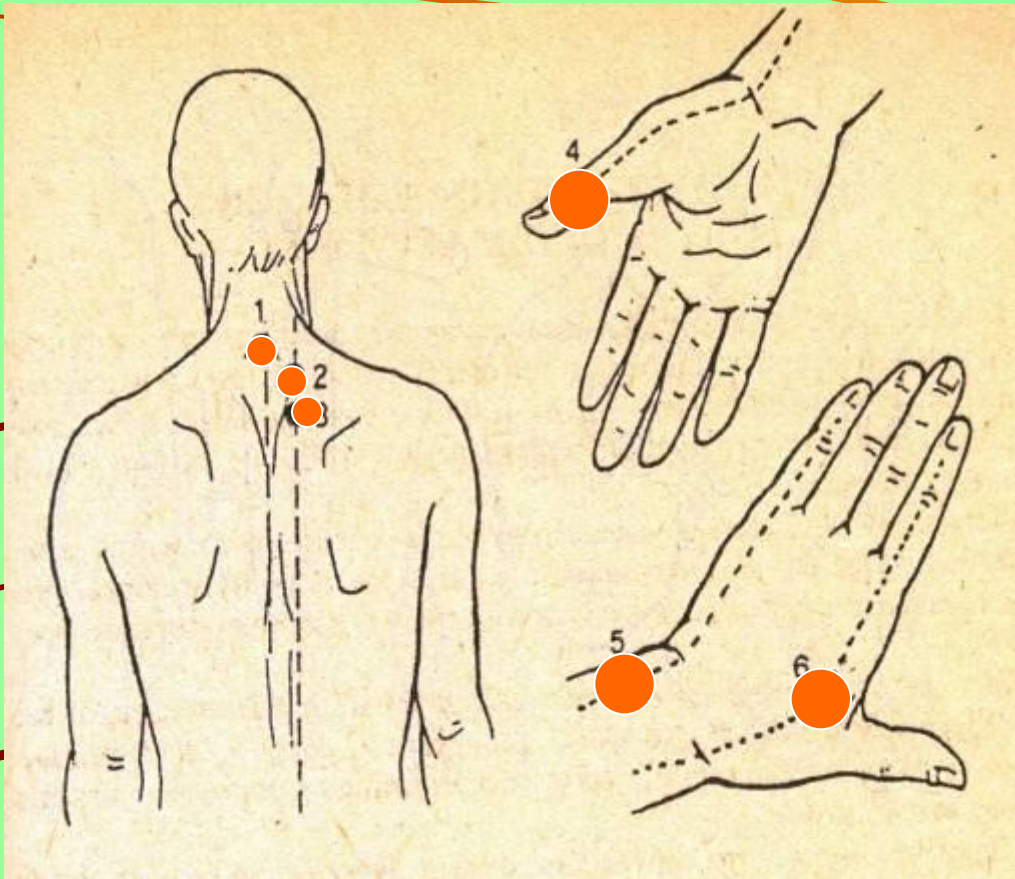




# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

С целью профилактики простудных заболеваний 2–3 раза в день делай точечный массаж.





Во время эпидемии гриппа старайся как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.

Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, то окружающим желательно надевать марлевые повязки, закрывающие рот и нос.

Несколько раз в день нужно проветривать помещение.







Во время эпидемии ешь чеснок.

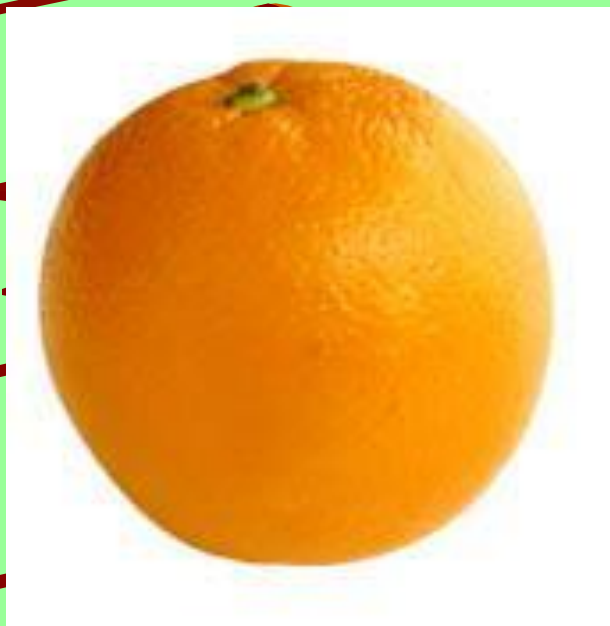
При появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача

# профилактика

Желтый цитрусовый плод,  
В теплых странах он растет.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его...



С виду он – как рыжий мяч,  
Только вот не мчится  
вскачь.  
В нем полезный витамин.  
Это спелый...



# А как у них?

- **Не надо думать, что простуда – чисто отечественное явление. Простуда и простудные заболевания прослеживаются в подавляющей части стран мира и протекают у всех одинаково. Но справляется с ними каждый народ по-своему.**



# По-японски.



- Загрипповавший японец выпивает 10 чашек горячего зеленого чая, содержащего катехины, которые обладают противовирусной активностью. Жители района Сизуоки, славящегося чайными плантациями, почти не знакомы с респираторными инфекциями.

# по -американски



Жители США при первых признаках простуды принимают коктейль такого состава:

заливают чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревают 3–5 минут на медленном огне, затем процеживают и размешивают в настое чайную ложку меда.

Мелко нарезают маленький зубчик чеснока, кладут в чашку и растирают ложкой.

Отжимают в нее четверть небольшого лимона, вливают мятный настой с медом, все смешивают и пьют в теплом виде на ночь – наутро просыпаются здоровыми!



# по-русски



Есть и у нас свои опробованные средства лечения:

лук, чеснок, отвар липового цвета и малины,

горячее молоко с медом...

И, конечно, горячая парная баня!

Только хорошо бы помнить, что в парную надо идти при первых признаках простуды, а не тогда, когда болезнь валит с ног.



# ПО - ИТАЛЬЯНСКИ



Жители Апеннинского полуострова от респираторных инфекций лечатся пиццей:

стандартная начинка (сыр, яйца, зелень, помидоры и другие овощи) содержит уникальный набор витаминов, макро- и микроэлементов, повышающих устойчивость организма к гриппу и простуде.

# ПО-АНГЛИЙСКИ

- Загрипповавший британец действует по пословице «Яблоко в день – и доктор не понадобится». Правда, одного яблока маловато, надо съесть не менее пяти антоновок в день (кислые сорта предпочтительнее – в них больше витамина С).
- Следует налегать и на мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны, в которых содержится ударная доза «живой» аскорбиновой кислоты, защищающей от простуды, а также есть вещества, способствующие ее скорейшему усвоению, и отсутствует фермент, который разрушает целебную аскорбинку.
- 3–4 стакана свежеотжатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приводят в норму.



# ПО - КИТАЙСКИ

- В Китае, где практически не пользуются лекарствами от простуды, целиком и полностью полагаются на точечный массаж. Трижды в день кончиками указательных пальцев простуженный китаец делает 9 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, воздействуя на точки, которые повышают иммунитет: на лбу в центре границы роста волос, у внутренних концов бровей, сзади в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы вперед прощупывается остистый отросток седьмого шейного позвонка, а также на тыльной стороне кисти у основания складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательным пальцами, и на ноге у наружного угла лунки большого пальца.

# ЧАСТУШКИ

- Вам, мальчишки и девчушки,
- Приготовил я частушки,
- Если мой совет хороший,
- Вы похлопайте в ладоши.
- На неправильный совет
- Говорите : «Нет, нет, нет!»

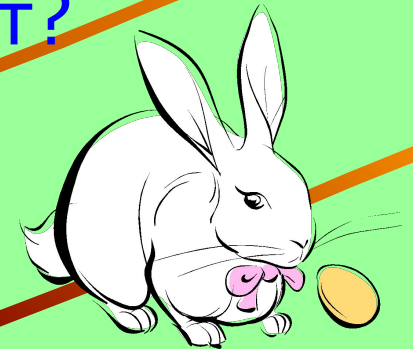
- Не грызите лист капустный:
- Он совсем, совсем невкусный
- Лучше ешьте мармелад,
- Вафли, сахар, шоколад.
- Это правильный совет?







- Блеск зубам чтоб придать,
- Нужно крем сапожный взять,
- Выдавить полтюбика И почистить зубики.
- Это правильный совет?



- Навсегда запомните,
- Милые друзья:
- Не почистив зубы,
- Спать идти нельзя.
- Если мой совет хороший,
- Хлопайте в ладоши.



- Запомните совет полезный:
- Нельзя грызть предмет железный.
- Если мой совет хороший,
- Хлопайте в ладоши



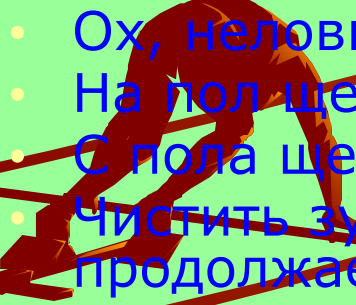
Вы ,ребята, не устали,  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что – нет

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет  
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,  
Хлопайте в ладоши!



- Говорила маме Люба:
- -Я не буду чистить зубы!
- И теперь у нашей Любы
- Дырка в каждом зубе
- Каков будет ваш ответ-
- Молодчина Люба ?

- 
- Ох, неловкая Людмила
  - На пол щетку уронила,
  - С пола щетку поднимает,
  - Чистить зубы продолжает.
  - Кто даст правильный ответ-
  - Молодчина Люба?

- Зубы вы почистили
- И идете спать.
- Захватите булочку
- Сладкую в кровать
- Это правильный совет?

- Чтобы зубы укреплять,
- Надо гвозди пожевать.
- Это правильный совет?

# ФОРМУЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЖИЗНЬ = здоровье + семья + учёба + друзья



***Почему здоровье важно поставить на первое место?***

# «Здоровье дороже богатства»





# "ОТГАДАЙ СЛОВО"

ПЕРЕСТАВЛЯЯ БУКВЫ,  
РАЗГАДАЙТЕ СЛОВА  
И РАССКАЖИТЕ, ЧТО  
ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.



Люди с самого рождения  
жить не могут без ...

1 8 3 2 4 6 5 7

ДЕ И





... необходимы для снятия стресса

1 3 4 2 6 5 8 7

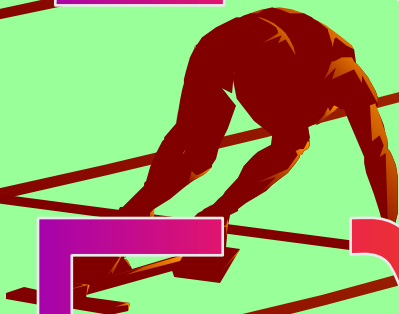
П О Г Р Л У И К



... необходим, как воздух

2 3 1 5 4

Е Ж Р М И





правильное . . . - залог долголетия

2 3 1 4 6 5 7

И Т П А И Н Е



# Будьте здоровы!

