

## **Вопросы:**

- 1. Кто такие микробы?**
- 2. Где находятся микробы?**
- 3. Способы борьбы с микробами?**

**Отгадай!**

**РЕ**

**СТУ**

**ГИСЬ**

**БЕ**



**ПРО**

**ДЫ**

**БЕРЕГИСЬ**

**ПРОСТУДЫ!**



**Просту́да—**

охлаждение организма,  
являющееся причиной  
разных заболеваний.

## Основные симптомы простуды:

- Болит горло.
- Начинается кашель.
- Мёрзнут руки, ноги.
- Человек быстро устаёт, ему хочется спать.
- Повышается температура.

# Какие болезни относятся к простудным?

- Ангина
- Воспаление лёгких.
- Бронхит.
- Грипп.

# Причины простудных заболеваний?



# Переохлаждение

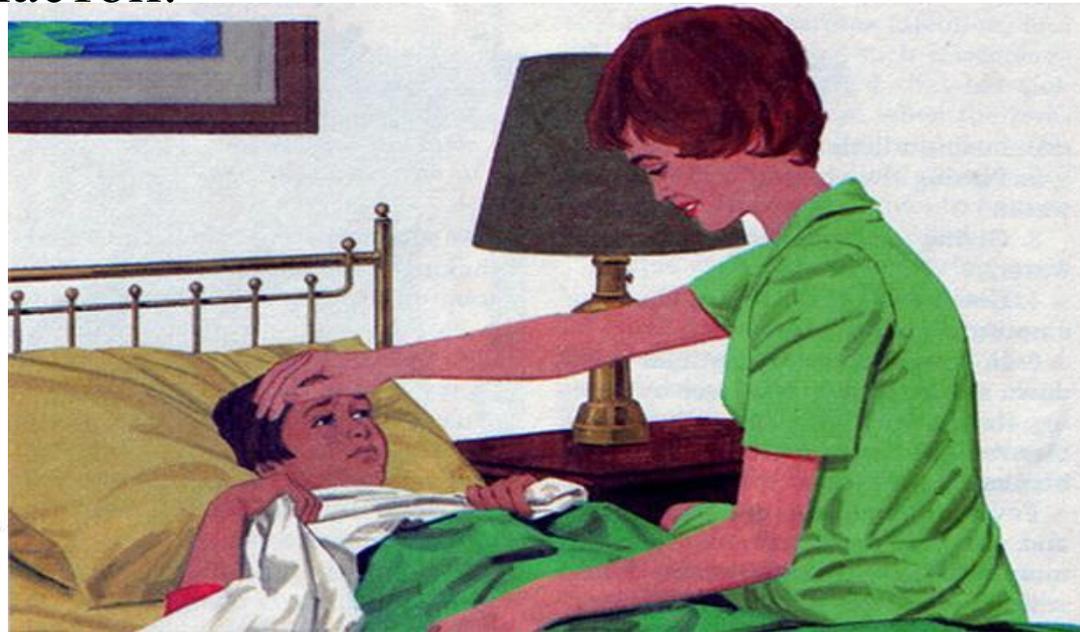


# Какие причины простуды мы знаем?

- Не одеваемся по погоде.
- Промокнув или вспотев, сразу не переодеваемся в сухое.
- Не просушиваем мокрую обувь и одежду.
- Не проветриваем комнату.
- Сидим под открытой форточкой.
- Пьем холодную и сырую воду.

# Лечение при простудных заболеваниях

- 1 Обратиться к врачу;
- 2 Принимать лекарства под наблюдением взрослых;
- 3 Соблюдать постельный режим;
- 4 Чаще пить морсы, чай с вареньем, приготовленные родителями травяные настои.



# Профилактика простудных заболеваний с помощью народной медицины



[blog-travuscka.ru](http://blog-travuscka.ru)

# Запрещено!!!

1. Без ведома взрослых принимать лекарства, пить травяные настои;
2. Нарушать постельный режим.



# Что нельзя делать при простуде

- Нельзя гулять.
- Ходить в школу.
- Смотреть телевизор.



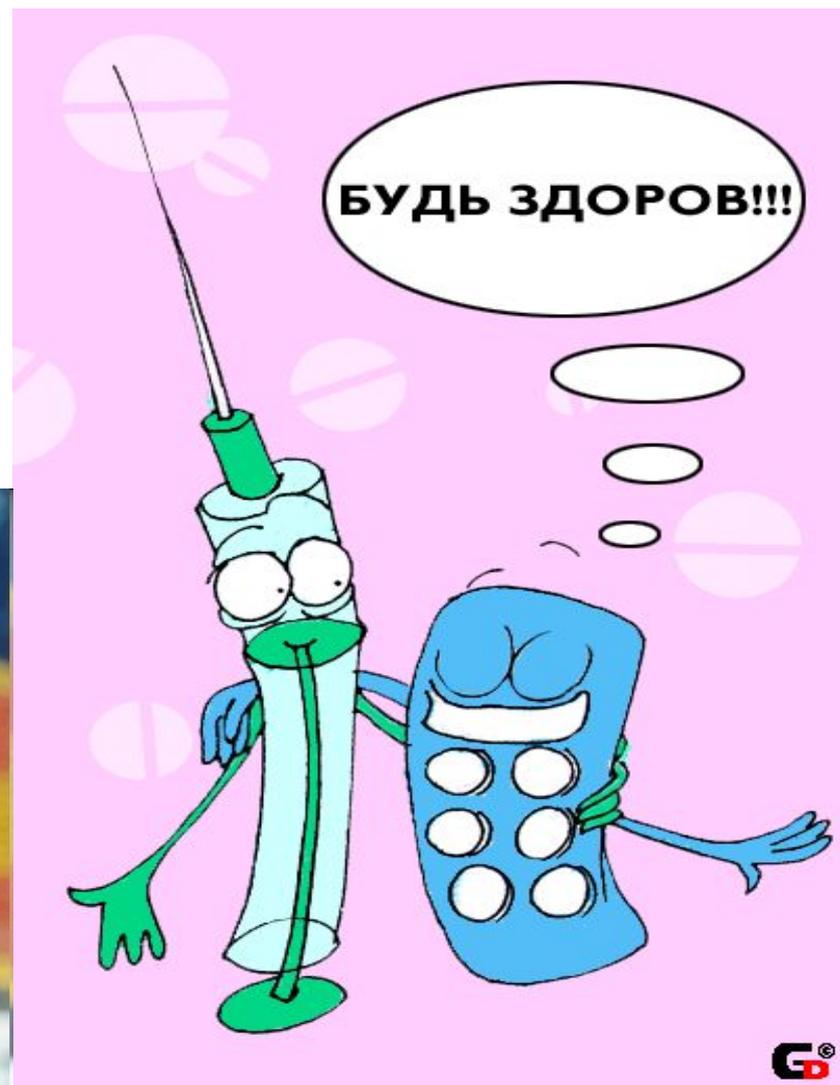
# Почему надо опасаться простуды?

- Организм становится беззащитным перед опасными микробами.
- Простуда может дать осложнение, вызвать другое заболевание.



# Как избежать простуды?

- 1 Не переохлаждаться.
- 2 Соблюдать правила личной гигиены.
- 3 Не ходить в мокрой одежде и обуви.
- 4 Делать зарядку, закаляться.
- 5 Кушать больше овощей и фруктов, укрепляющих защитные силы организма.
- 6 Меньше общаться с людьми, которые чихают и кашляют.
- 7 Не есть снег и сосульки.



- Проветривать помещение.
- Делать влажную уборку.
- Носить защитную повязку на лице.





**Б**АВУБЛОГ

**А ВАМ СЛАБО?**

[babyblog.ru/user/КПУСТУНА](http://babyblog.ru/user/КПУСТУНА)



Домашнее задание:

1. В учебнике стр.77-79,

читать

2. ТПО 66,67.

# Сегодня на уроке:

Я узнал(а)...

Для меня было удивительным...

Я понял, что никогда не буду...

Открытием для меня стало...



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**