

**Здоровый образ жизни.**

**Здоровье и болезнь.**

Классный час

подготовили учащиеся

6б класса

МАОУ СОШ №62

# Здоровье и болезнь

**Врачи** оценивают состояние здоровья по объективным показателям(АД, ЧСС, ЭКГ и т.д.),которые можно сопоставить с эталоном или нормой и сделать заключение.

## По данным статистики

10% людей  
совершенно  
здоровых

80% людей  
между двумя  
состояниями

10% людей  
совершенно  
больных

# Здоровье и болезнь

На протяжении жизни здоровье человека изменяется

просто двигаться от здоровья к болезни



сложно двигаться от болезни к здоровью



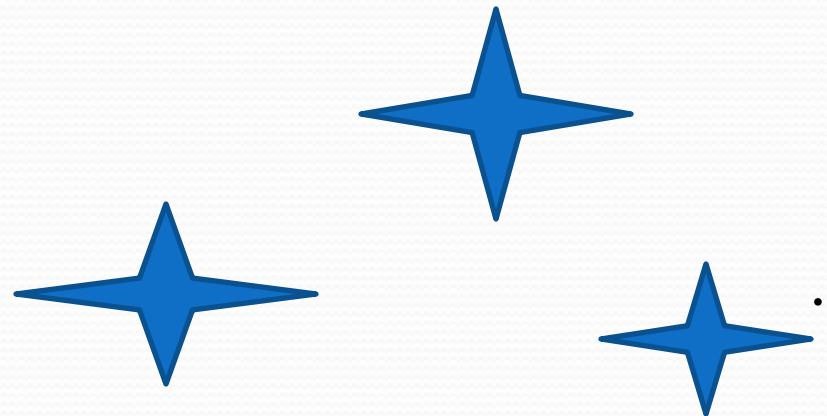
*Что нам поможет улучшить и  
сохранить своё здоровье?*

Болезнь –это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональной или морфологическими изменениями.

Болезнь –это бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней уносят безвременно.

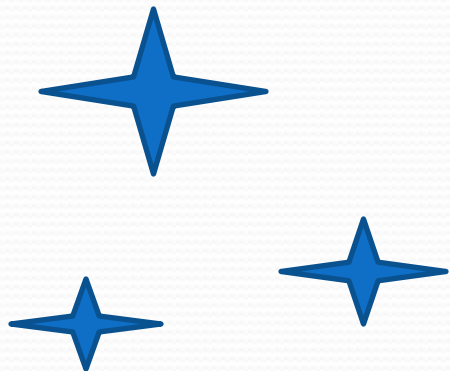
У скольких людей отнимают радость созидательного труда.

Борьбу с болезнями ведет медицина- одна из самых наук.



Здоровье –это драгоценность, и притом единственная ,ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М.Монтень.







# «Профилактика ОРВИ и гриппа»



# Пути передачи инфекции





# Симптомы заболевания

- - высокая температура;
- - озноб и слабость;
- - боль и ломота во всем теле;
- - кашель;
- - головная боль;
- - насморк или заложенность носа

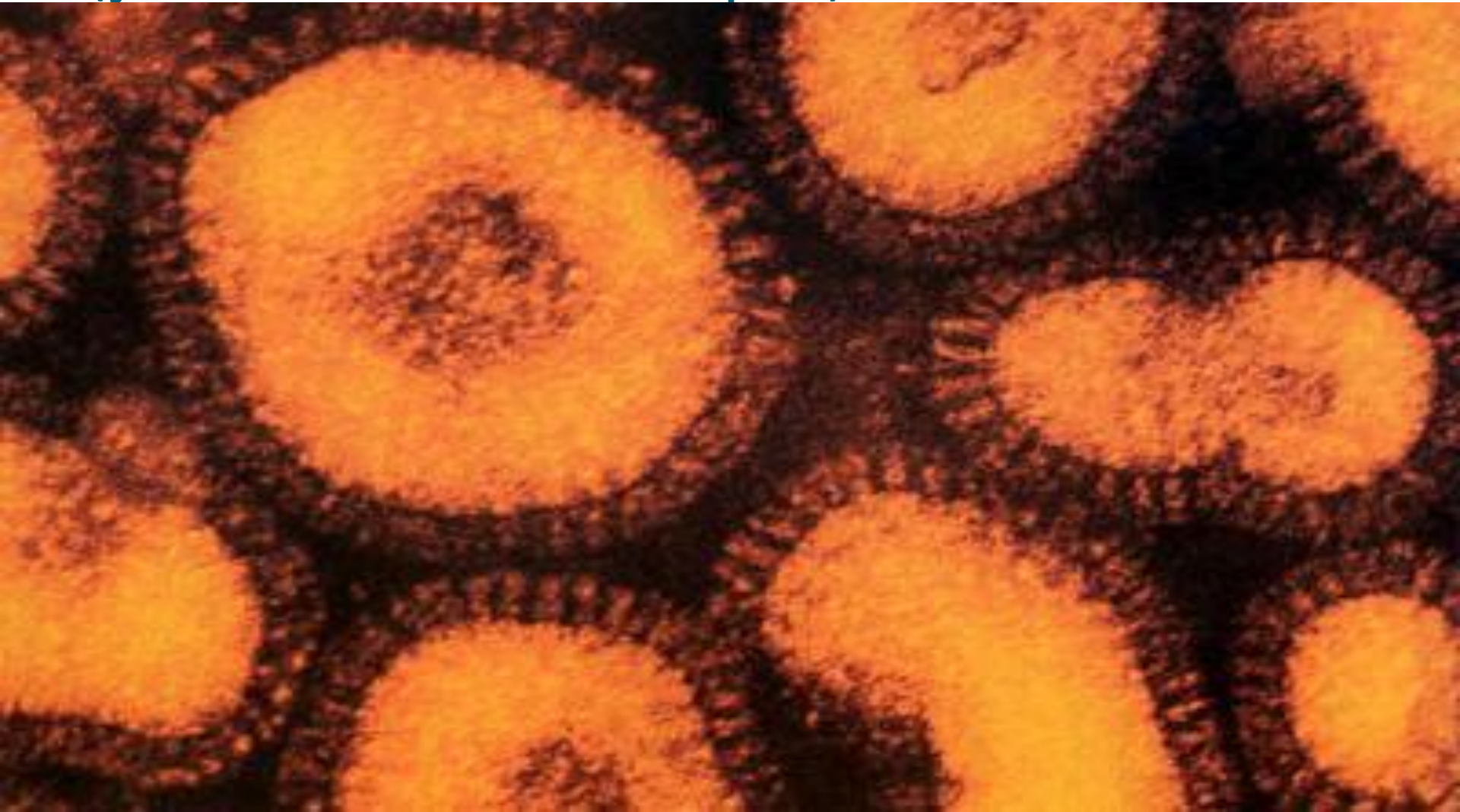


# Инфекционные заболевания человека

Название болезни	Возбудитель	Поражаемые области тела	Способ распространения	Тип вакцинации
<b>Грипп</b>	Микровирус одного из трех типов – А, В и С с различной степенью вирулентности	Дыхательные пути: эпителий, выстилающий трахею и бронхи	Капельная инфекция	Убитый вирус: штамм убитого вируса должен соответствовать штамму вируса, вызывающего заболевание

# Вирус гриппа

(увеличение в 30 000 раз).



# ПРОФИЛАКТИКА



## Здоровый образ ЖИЗНИ:

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность

# 66 игры на свежем воздухе





## ПРОФИЛАКТИКА



Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.  
Сократите время пребывания в местах скопления людей

# Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- Пить много жидкости





# ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ



- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
- Частое проветривание и влажная уборка помещения
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки







МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЬЕ!