



# Мой любимый предмет

---

Окружающий мир

«Что такое  
здоровье»

# Чтобы меньше болеть

- Что нужно делать чтобы меньше болеть?
- Много двигаться, делать утреннюю зарядку, больше ходить пешком, бегать на лыжах, кататься на коньках и санках, плавать.



- Каждый день утром и вечером чистить зубы, принимать душ или обтираться мокрым полотенцем.



# Чтобы меньше болеть

- ❑ Одеваться так, чтобы не перегреваться и не переохлаждаться.
- ❑ Соблюдать правила гигиены (мыть руки перед едой, после туалета и прогулки, есть только мытые овощи и фрукты; не пить сырую воду).



# Если ты себя плохо

## чувствуешь?

- Что нужно делать, если вдруг ты почувствуешь себя плохо, а дома не будет никого из взрослых?
- Прежде всего измерь температуру. Повышенная температура говорит: «Внимание! Ты заболел или начинаешь заболевать».
- По температуре тела можно определить тяжесть заболевания.



# Если ты себя плохо чувствуешь?

- 37 градусов – болезнь только начинается.
- 38 градусов и выше – человек сильно болен.



# Если ты себя плохо чувствуешь?

- Если у тебя поднялась температура, выпей теплого чая с лимоном, клюквой или малиновым вареньем. Ляг в постель, укройся потеплее и постарайся уснуть.



# Если ты себя плохо чувствуешь?

- Сообщи кому-нибудь из взрослых (маме, бабушке, соседям) о том что ты заболел. Если тебе стало совсем плохо, вызови «Скорую помощь» по телефону «03»



# Если произошел несчастный случай!

- Если не сильно обожжена кожа на руке или ноге, можно несколько минут обливать обожженное место холодной водой, это уменьшит боль. Затем обязательно расскажи об ожоге взрослому, чтобы он отвел тебя к врачу.





# Если произошел несчастный случай!

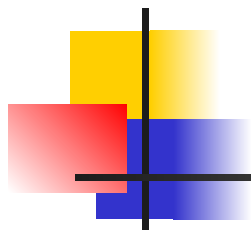
- Как только почувствуешь, что у тебя обморожены руки, ноги, нос или уши, надо пойти в ближайшее теплое помещение. На обмороженные участки тела нужно наложить согревающую повязку – шерстяную или ватно – марлевую.



# Если произошел несчастный случай!

- Если из носа пошла кровь, нужно прижать ноздрю пальцем с ватой. Можно положить на переносицу мокрый холодный носовой платок. Смачивать его холодной водой нужно через каждые 3-5 минут, пока кровь не остановится.





---

Работу выполнил  
ученик:

2 «Б» Григорян Гарик