

# «Апчхи! Или будьте здоровы!» (Простудные заболевания и пути их преодоления).

Учебно-исследовательский  
проект.

Автор: Андреева Ника,  
ученица 2-го класса  
МОУ «Батыревская средняя  
общеобразовательная  
школа № 1».

Научный руководитель:  
Краснова Е.П.



# Цель проекта:

узнать о простудных  
заболеваниях и  
найти пути  
их преодоления



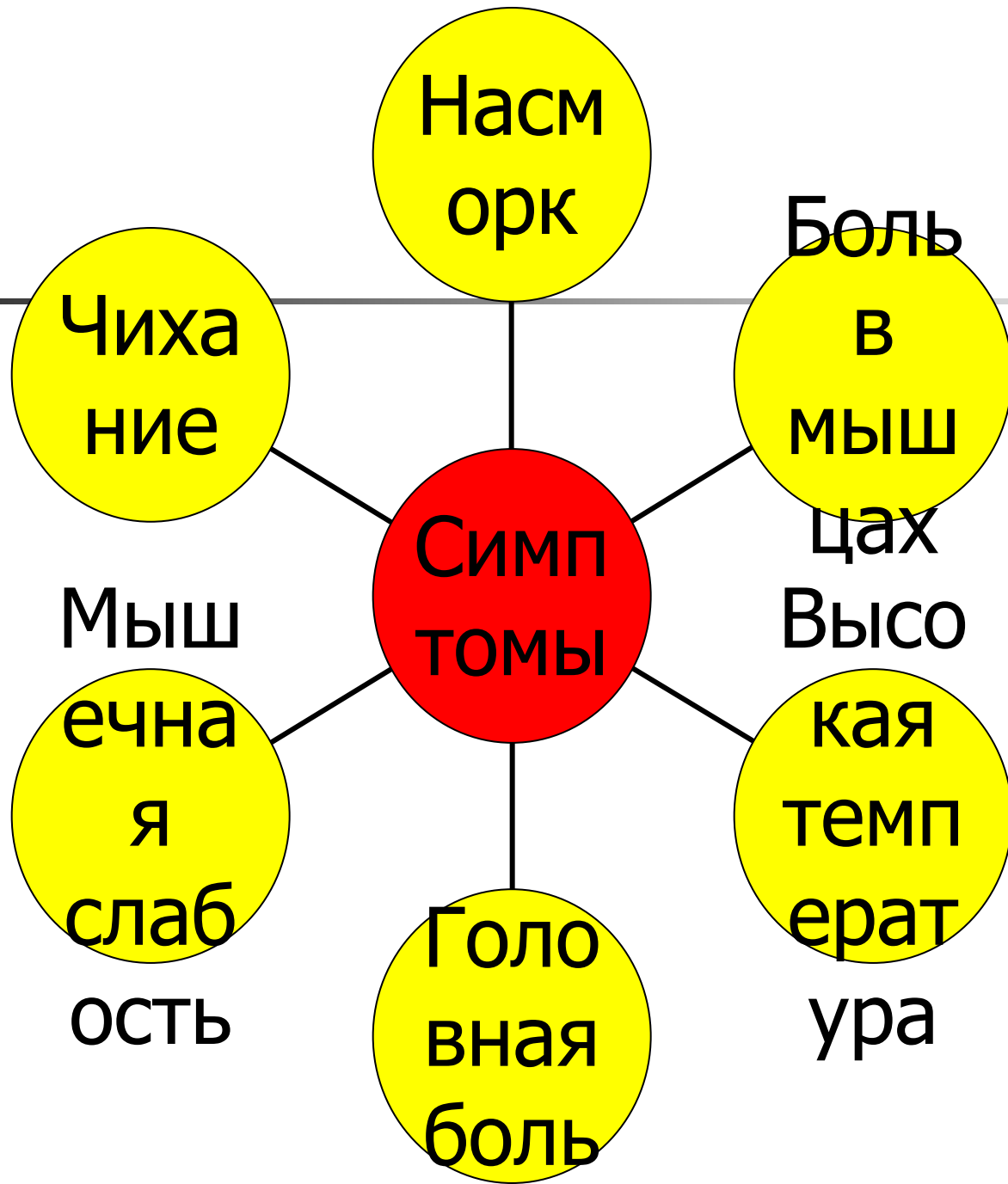
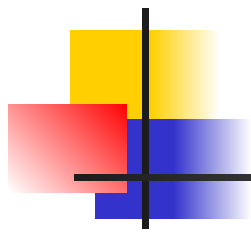
Эпиграф:  
«Болезней много — нос один»



# В ходе работы были проведены:

- Мы провели опрос второклассников (68 ЧЕЛОВЕК)
- Проведена беседа с ВРАЧОМ-ПЕДИАТРОМ
- Разработаны правила «Для тех, кто не любит болеть»
- Собрана информация о распространенных заболеваниях







## Вопросы анкеты:

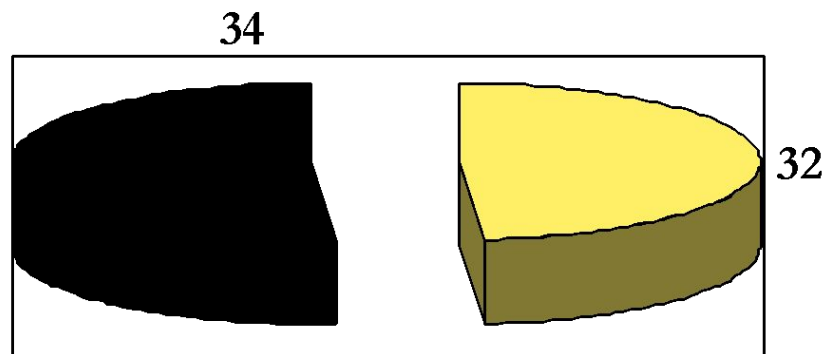
- Нравится ли тебе болеть?
- А что значит – болеть?
- Что нужно делать, чтобы не болеть?
- Знаешь ли ты, что нужно делать, если ты заболел?
- Болел(а) ли ты в этом году?



# Любите ли вы болеть и болели ли в этом году?



--	--



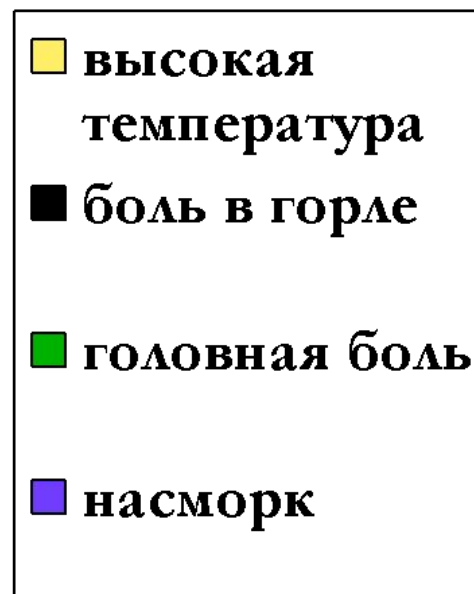
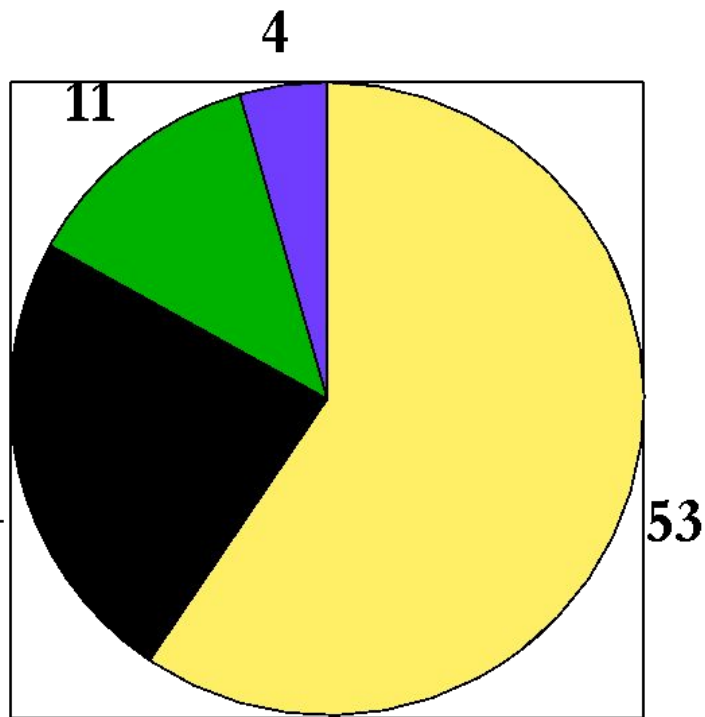
нет

да

нет

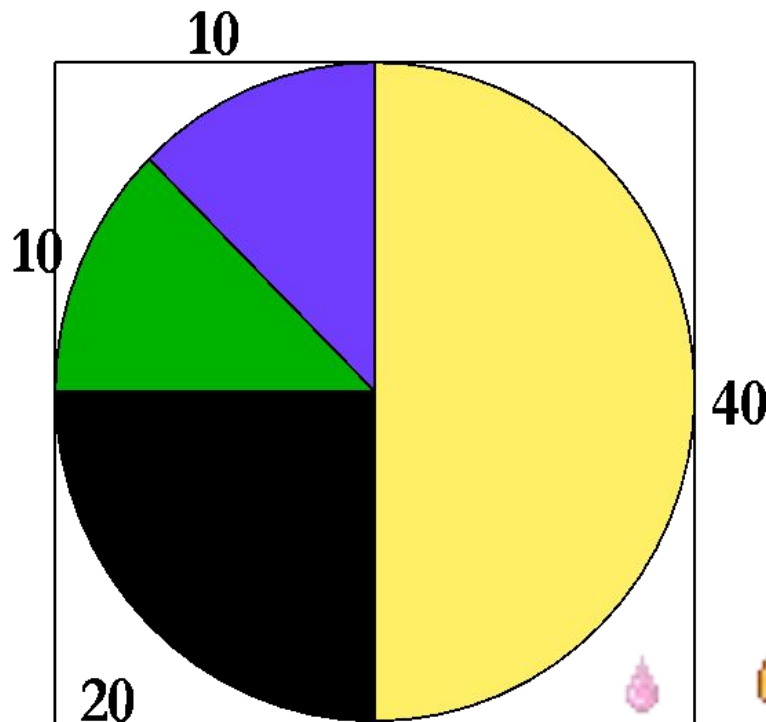


# Симптомы заболеваний

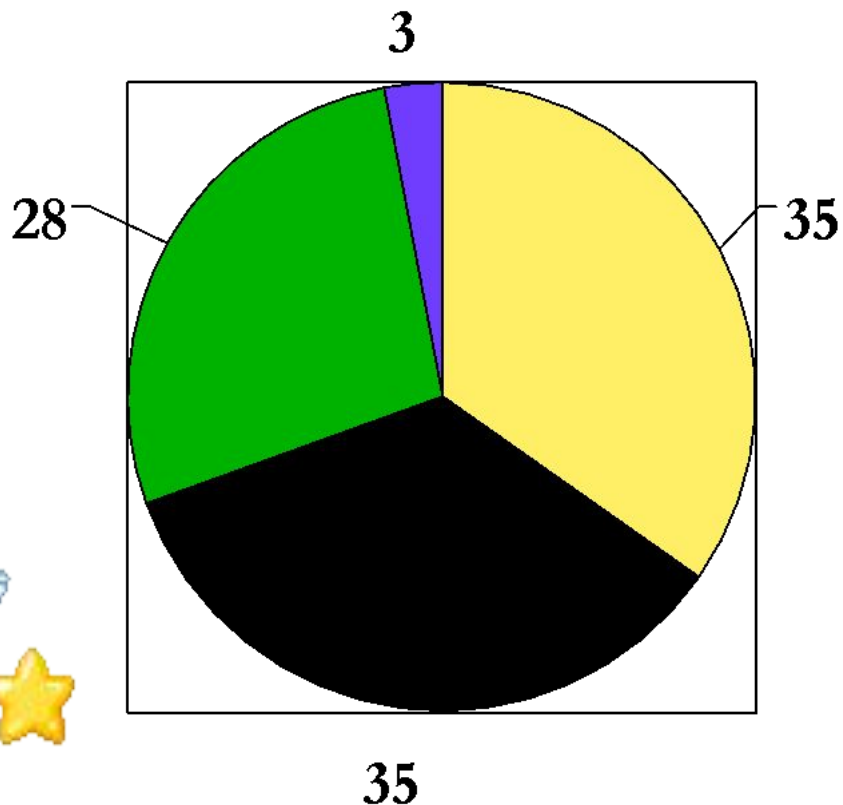




# Меры профилактики



# Если ты заболел, надо...



- обратиться к врачу
- принимать лекарство
- лежать в постели
- делать уколы



# Правила для тех, кто не любит болеть!



## Укрепляй свой иммунитет:

Делай зарядку

Регулярно ешь фрукты и овощи

Полноценно отдыхай

- Побольше бывай на свежем воздухе
- Рассказывай о своем самочувствии родителям
- Одевайся по сезону
- Делай регулярно прививки



# Твое меню на время болезни:

## МОЖНО:

- Овощи и фрукты, богатые витамином С (сладкий перец, черная смородина, цитрусовые, клюква, черноплодная рябина, киви, шиповник, брусника)
- Персиковый, томатный и грушевый соки
- Кисломолочные продукты
- Яйца всмятку
- Бульоны
- Запеченное или вареное мясо
- Вода
- Огурцы без шкурки

## НЕЛЬЗЯ:

- Молоко
- Варенье
- Лук и чеснок
- Мед
- Сахар
- Конфеты и печенье
- Хлеб
- Картофель
- Бобы, горох



# Народные средства лечения

- В природе есть замечательный природный фитонцид - чеснок. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы.
- Малина, брусника, клюква, рябина, шиповник.
- Аромотерапия:
- Ангина - лимон, лимонник, эвкалипт, герань, имбирь, лаванда, тибетские благовония.
- Бронхит - эвкалипт, лаванда, сосна, корица, лимон, лимонник, гвоздика, тибетские благовония.
- Грипп - корица, лимон, эвкалипт, лаванда, мята, сосна, розмарин, тибетские благовония.
- Лихорадка - гвоздика, лаванда, эвкалипт, мята, лимон, кедр, базилик.

# Советы доктора:

**Обязательно обратитесь к врачу, если у вас:**

- Необычный цвет лица (бледность, багровый цвет лица);
- Резкая неподвижность, заторможенность или возбуждение;
- Сильная головная боль, выраженные головокружения, обморочное состояние, бессонница;
- Нерегулярный пульс;
- Одышка, удушье.
- Рвота.
- Носовые кровотечения.
- Высокая температура





- **Главный вывод, который мы можем для себя сделать – это не заболеть! А это значит - внимательно относиться к профилактике, поддерживать свой иммунитет.**
- **Здоровому врач не нужен!**



Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!