

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



Цель проекта:

узнать о простудных
заболеваниях и
найти пути
их преодоления



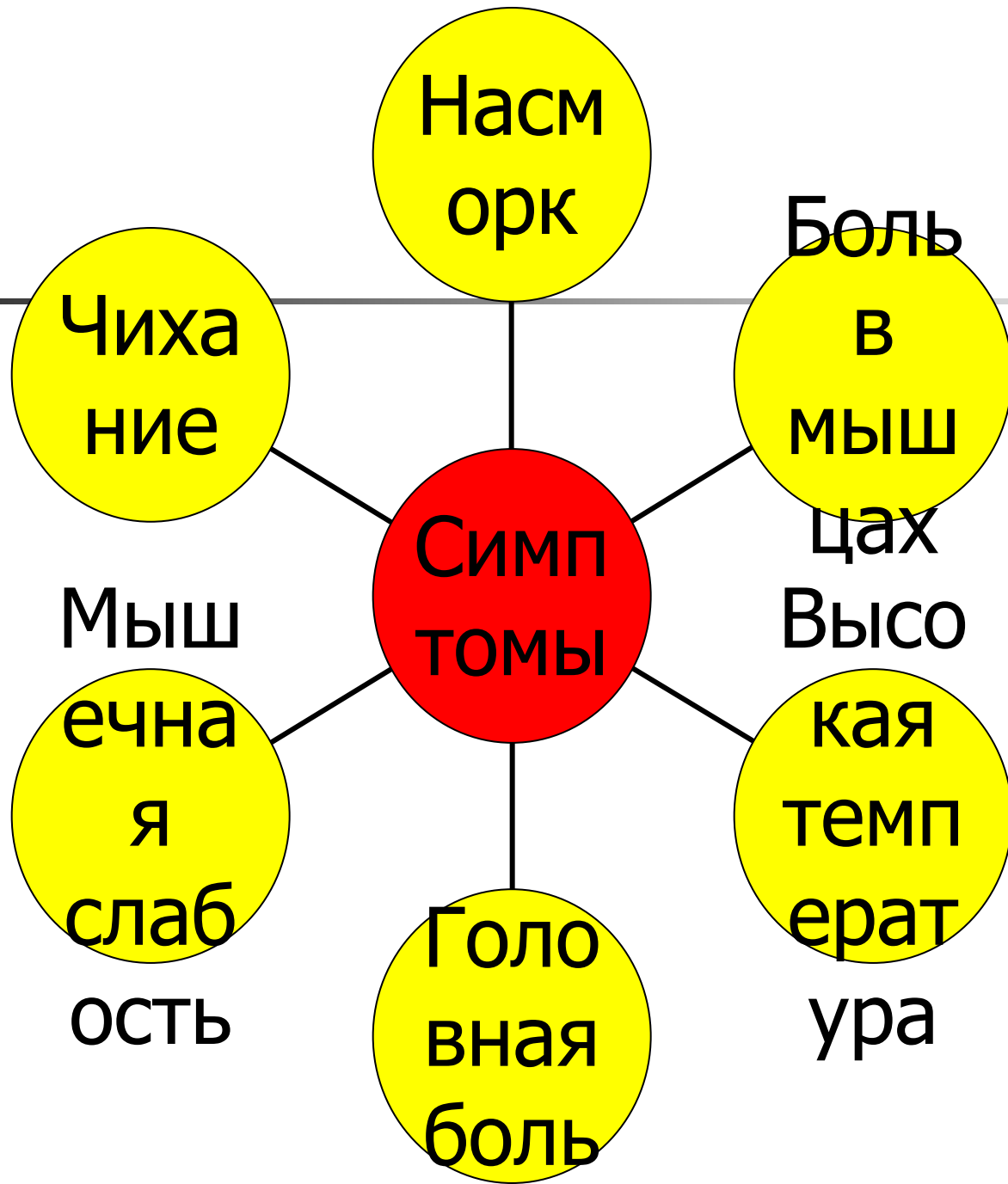
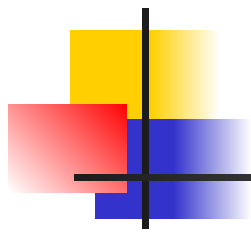
Эпиграф:
«Болезней много — нос один»



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





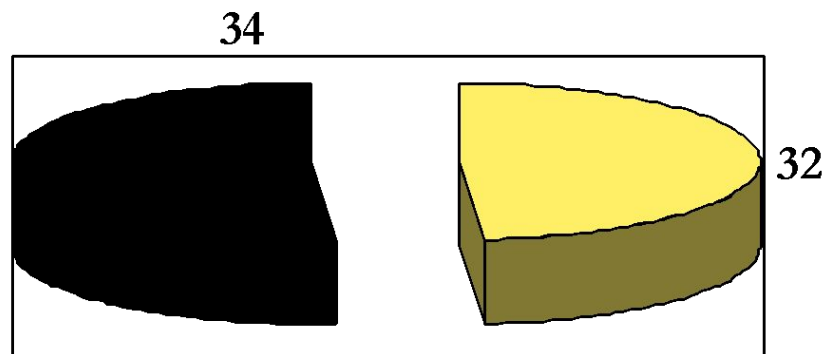
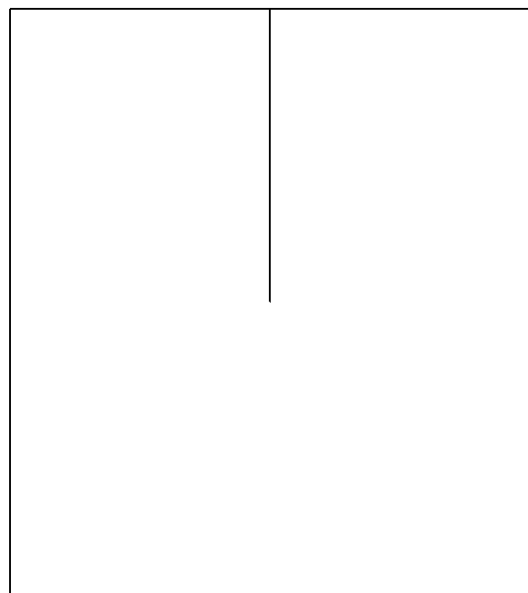


Вопросы анкеты:

- 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?



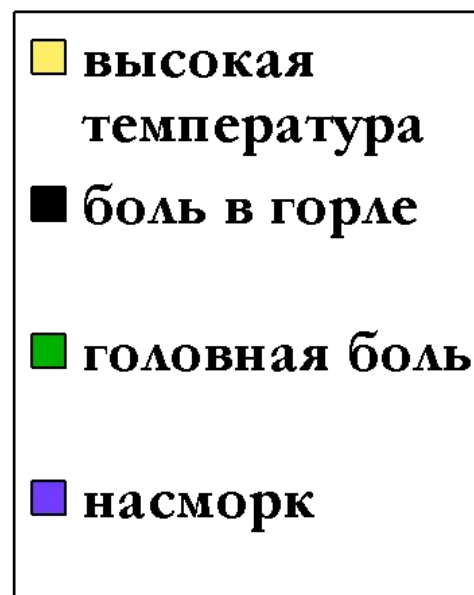
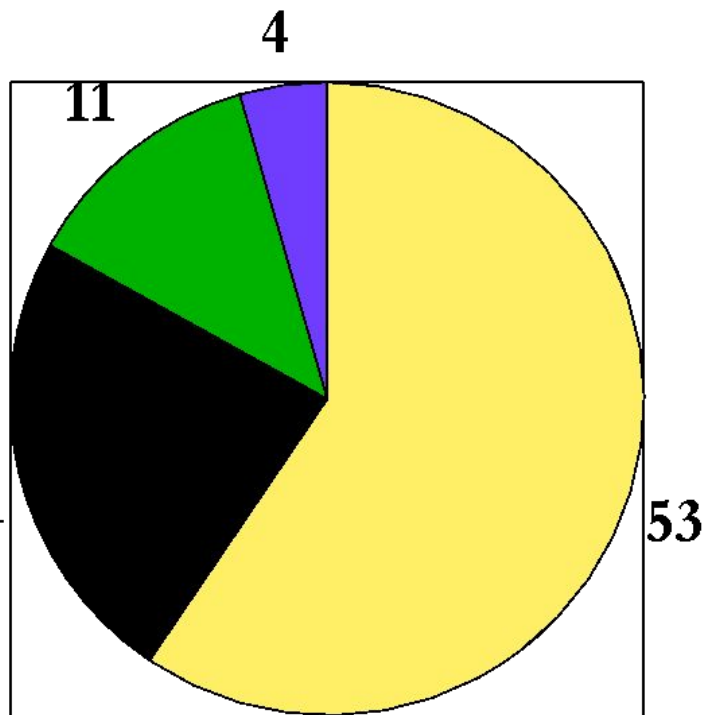
нет

да

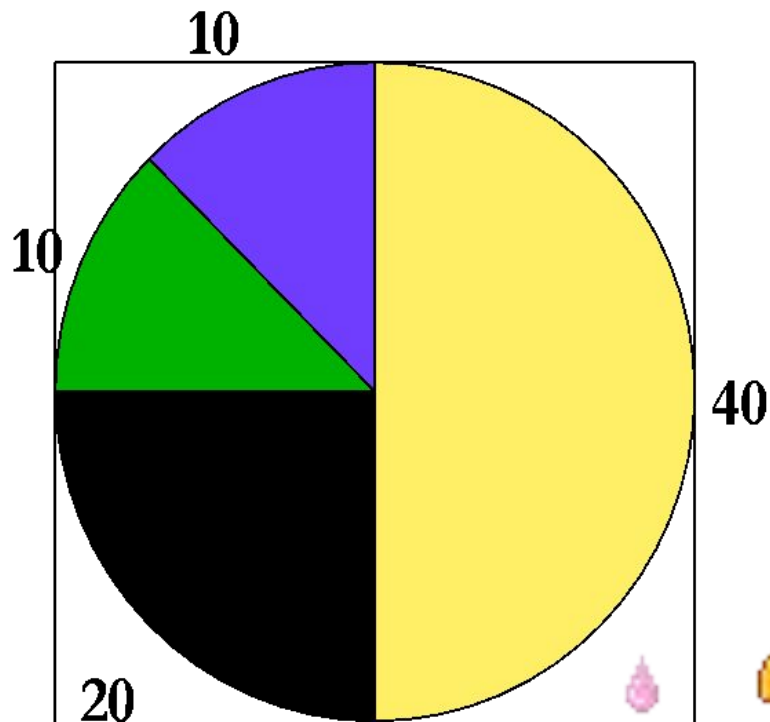
нет



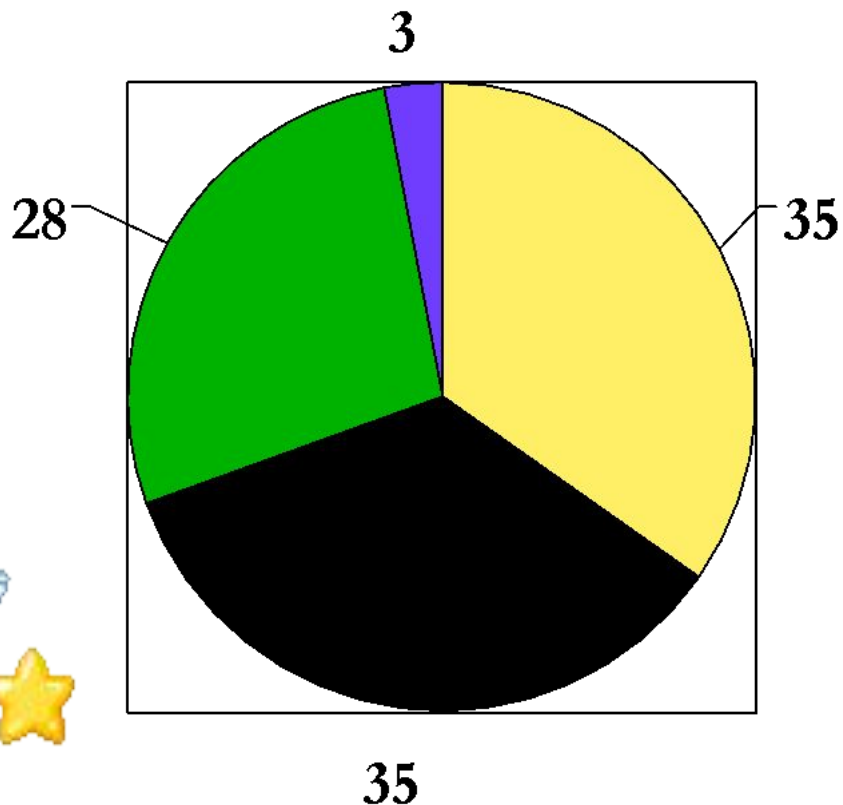
Симптомы заболеваний







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!