«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

Симптомы

Насморк

Чихание

Боль в мышцах

Мышечная слабость

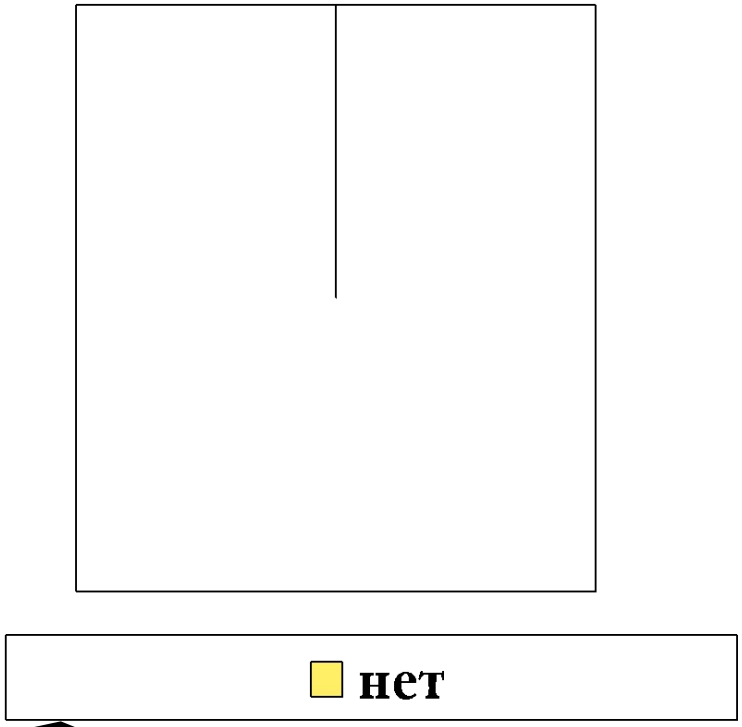
Высокая температура

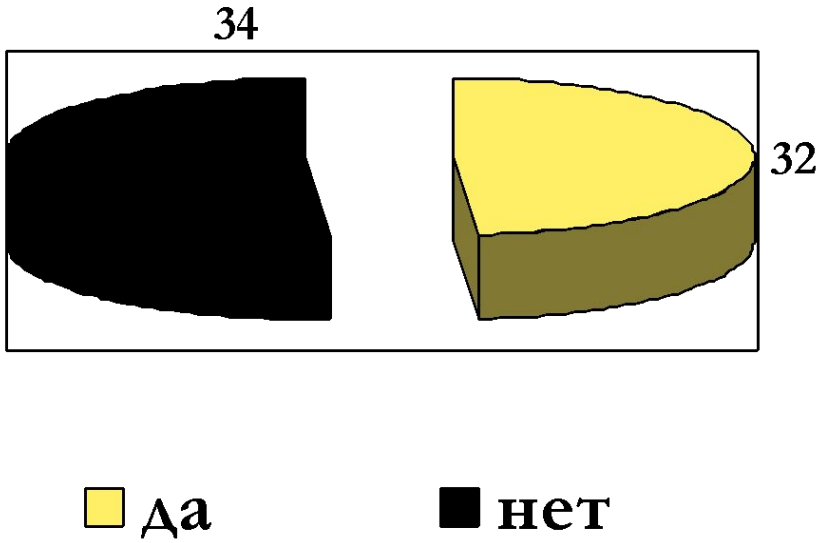
Головная боль

Вопросы анкеты:

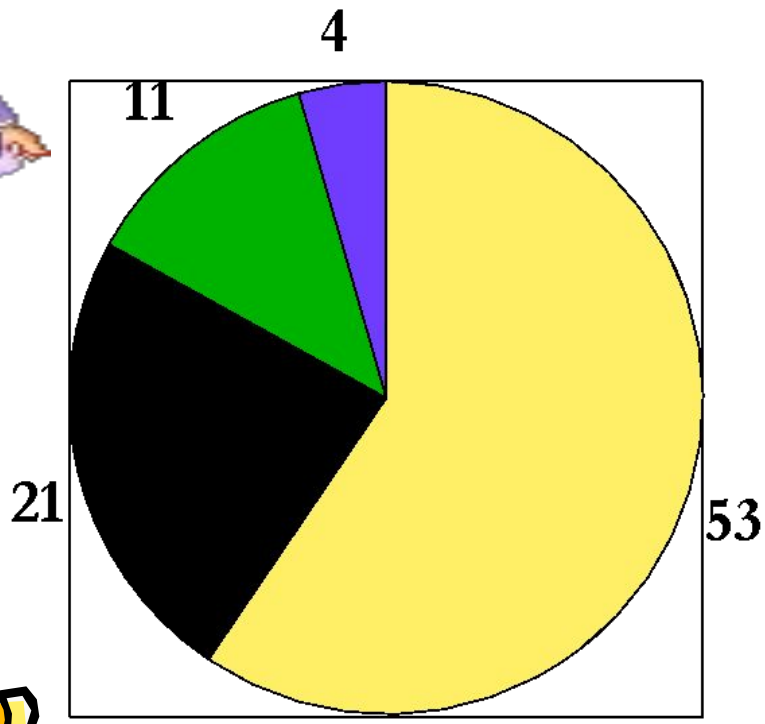
- Нравится ли тебе болеть?
- А что значит – болеть?
- Что нужно делать, чтобы не болеть?
- Знаешь ли ты, что нужно делать, если ты заболел?
- Болел(а) ли ты в этом году?

Любите ли вы болеть и болели ли в этом году?

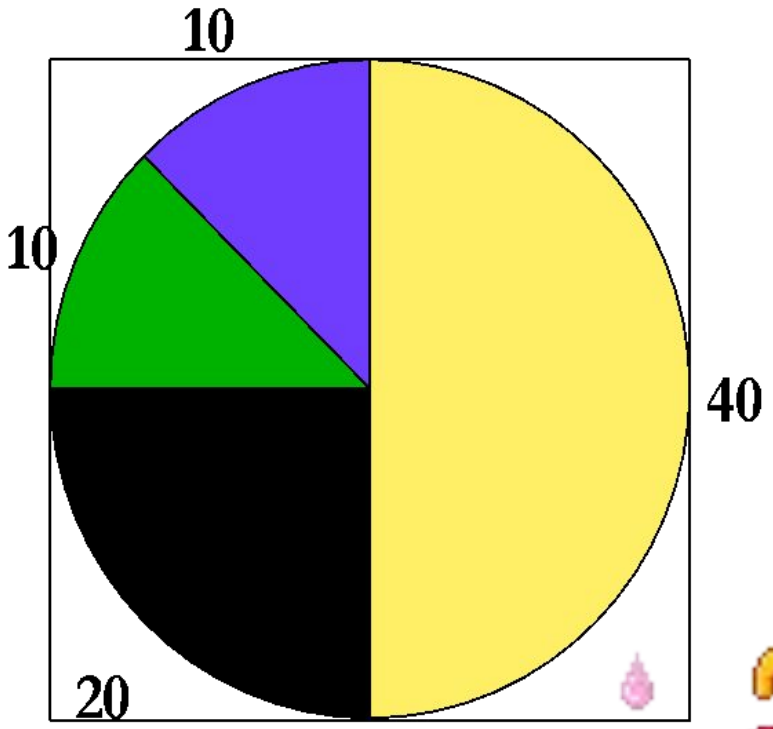




Симптомы заболеваний

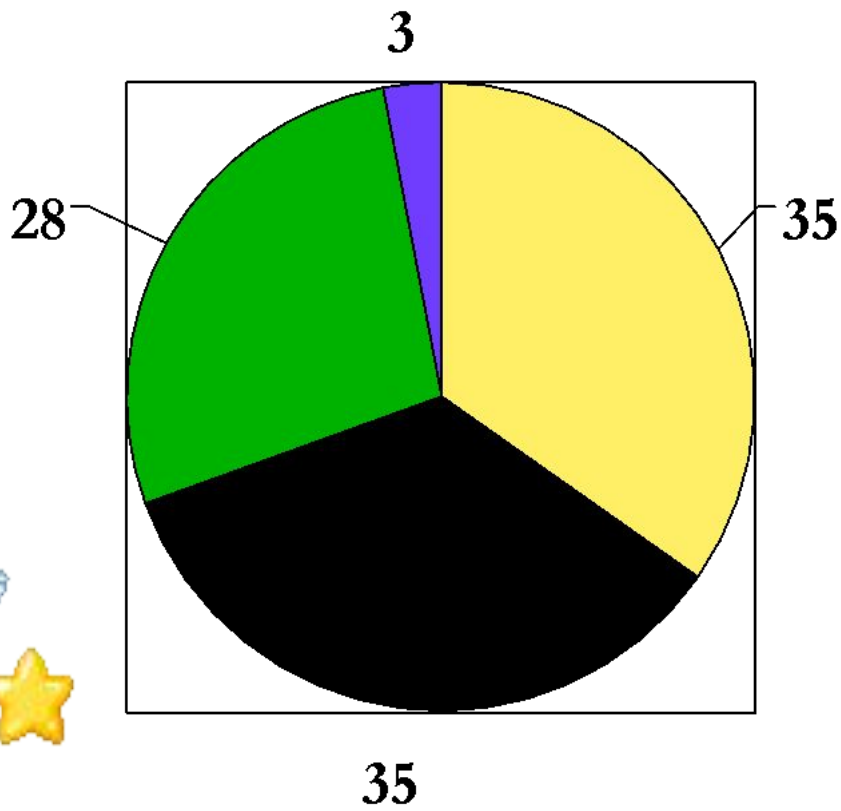


Меры профилактики



- не мерзнуть
- закаляться
- сделать прививку
- одеваться по погоде

Если ты заболел, надо…



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

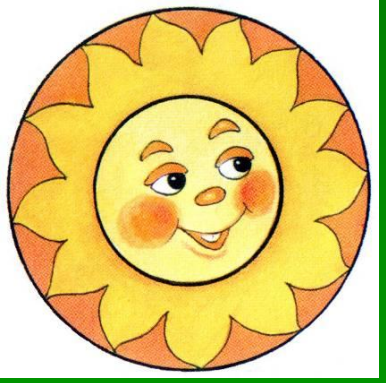
- В природе есть замечательный природный фитонцид - чеснок. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы.
- Малина, брусника, клюква, рябина, шиповник.
- Аромотерапия:
- Ангина - лимон, лимонник, эвкалипт, герань, 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 головокруже 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!