

• Доктора

бывают

разные



Кардиолог- наше сердце

Врач-кардиолог занимается диагностикой, лечением, реабилитацией, профилактикой всех заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Не курить.
2. Правильно и разнообразно питаться (мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом.
3. Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3, а лучше 5 км в день



Гастроэнтеролог- наш желудок

Советы гастроэнтеролога:

- ешьте 4-6 раз в день небольшими порциями. Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- рацион должен содержать белки, жиры, углеводы, клетчатку. Больше ешьте нежирную рыбу и мясо, кисломолочные продукты, зелень, фрукты и овощи, сухофрукты, орехи
- откажитесь или сведите к минимуму такие вредные продукты, как чипсы, газированные напитки, сладости и пирожные.
- обязательно хорошо высыпайтесь



Гастроэнтеролог занимается диагностикой и лечением всех заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом.

Эндокринолог- щитовидная железа



Врачи эндокринологи занимаются диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний эндокринной системы человека.

Советы врача:

- Правильно питаться
- Отдавать предпочтение овощным блюдам
- Употреблять молочные продукты, морепродукты
- Выполнять умеренные физические нагрузки



Стоматолог –наши зубы

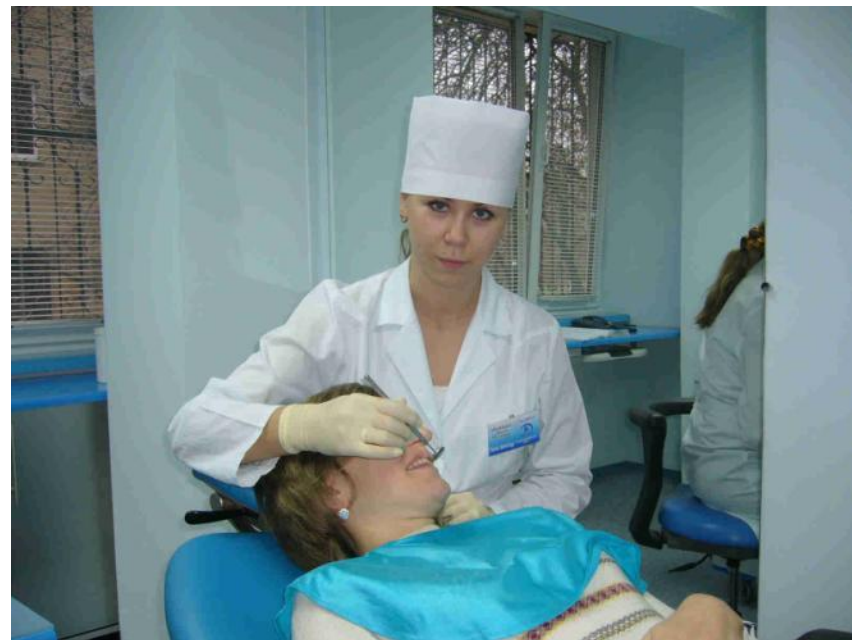


Есть на земле люди,
чья профессия -
дарить людям
открытую и
белоснежную
улыбку.



Основные правила сохранения зубов здоровыми:

- Чистите зубы 2-3 раза в день по три минуты
- Меняйте зубную щетку 4 раза в год
- Полощите рот после еды
- Посещайте стоматолога не менее 2-х раз в год, а при необходимости и чаще
- Питайтесь 3-4 раза в день, употребляя больше овощей, фруктов и зелени



Врачу помогает медицинская сестра.



- уход за больными;
- выполнение лечебных процедур, назначенных врачом;
- оказание помощи врачу на приеме;
- контроль, учет и хранение медикаментов;
- оказание своевременной медицинской помощи в экстренных ситуациях;
- оформление медицинской документации.

Ветеринар- врач для животных

Ветеринар – самый большой друг животных, он лечит, помогает им, если они попали в беду.

Ветеринар лечит и делает прививки от разных болезней животным, а также проводит сложные операции, осуществляет срочную ветеринарную помощь.



Книжка-малышка «Если хочешь быть здоров».



Устный журнал

ЦИК





Источники:

- Большая энциклопедия школьника. – М.: Росмэн, 2003.
- В.И.Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. – М: Просвещение, 1990.
- Ю.И.Староверов. Детские болезни: мини-энциклопедия для родителей. – С-П: Издательская Компания «Невский проспект», 2001.
- Б.В.Шеврыгин. Если малыш часто болеет... - М: Просвещение, 1990.
- Я познаю мир: Дет. энцикл.: Медицина/Сост. Н.Ю. Буянова и др. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
- Интернет ресурсы.