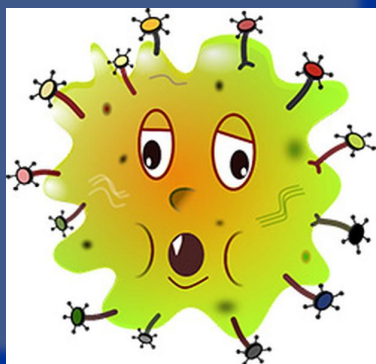


Тематическая беседа-
викторина
«Как уберечься от гриппа»
(практикум)



МБОУ СОШ №2 г. Дубны
Московской области

Классный руководитель

Новик Светлана Анатольевна

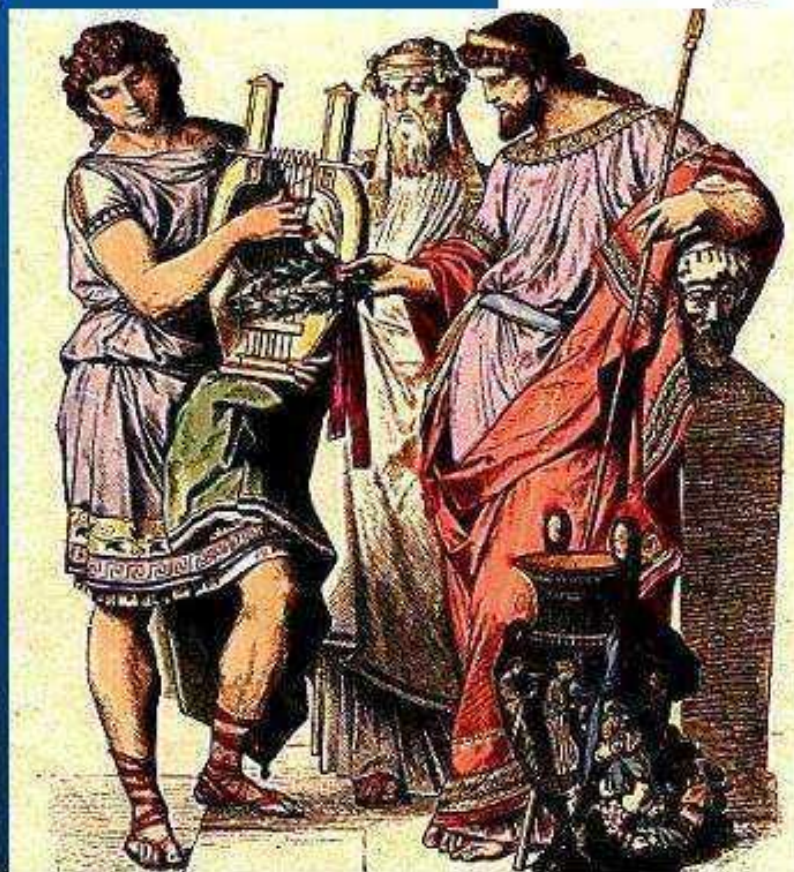
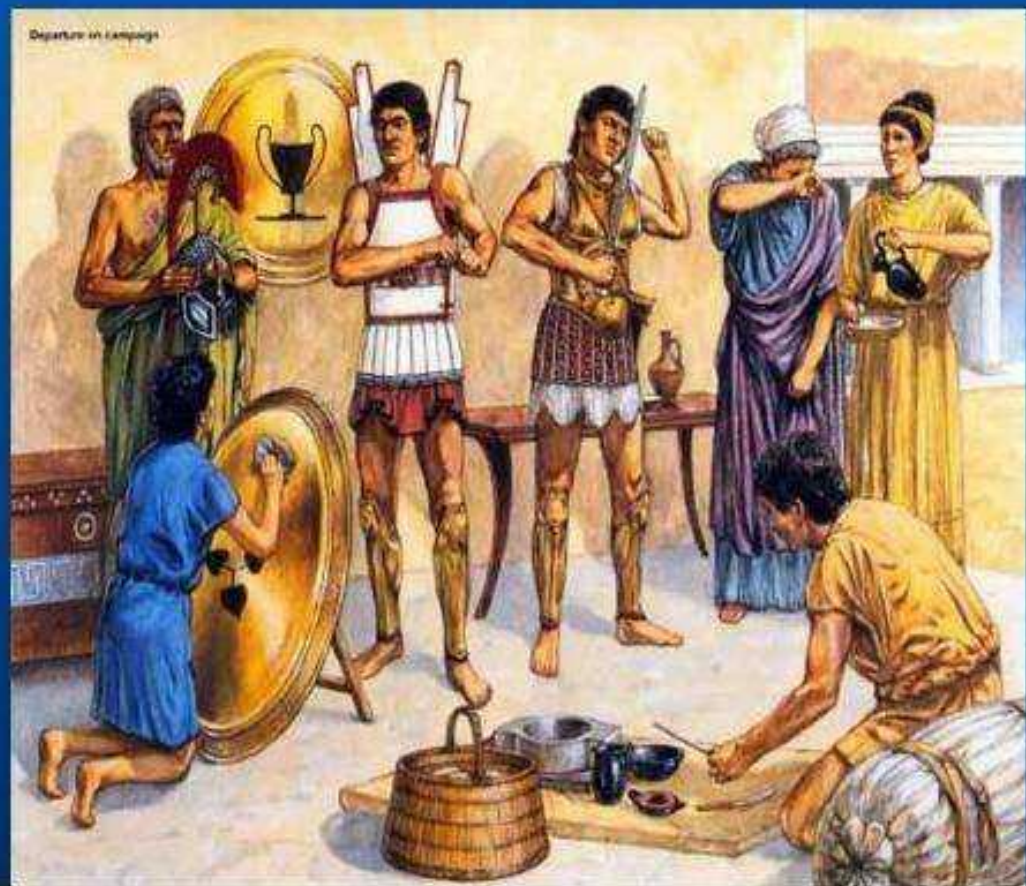
«Здравствуйте, доброго
здоровья!»

«Как ваше драгоценное
здоровье?!»

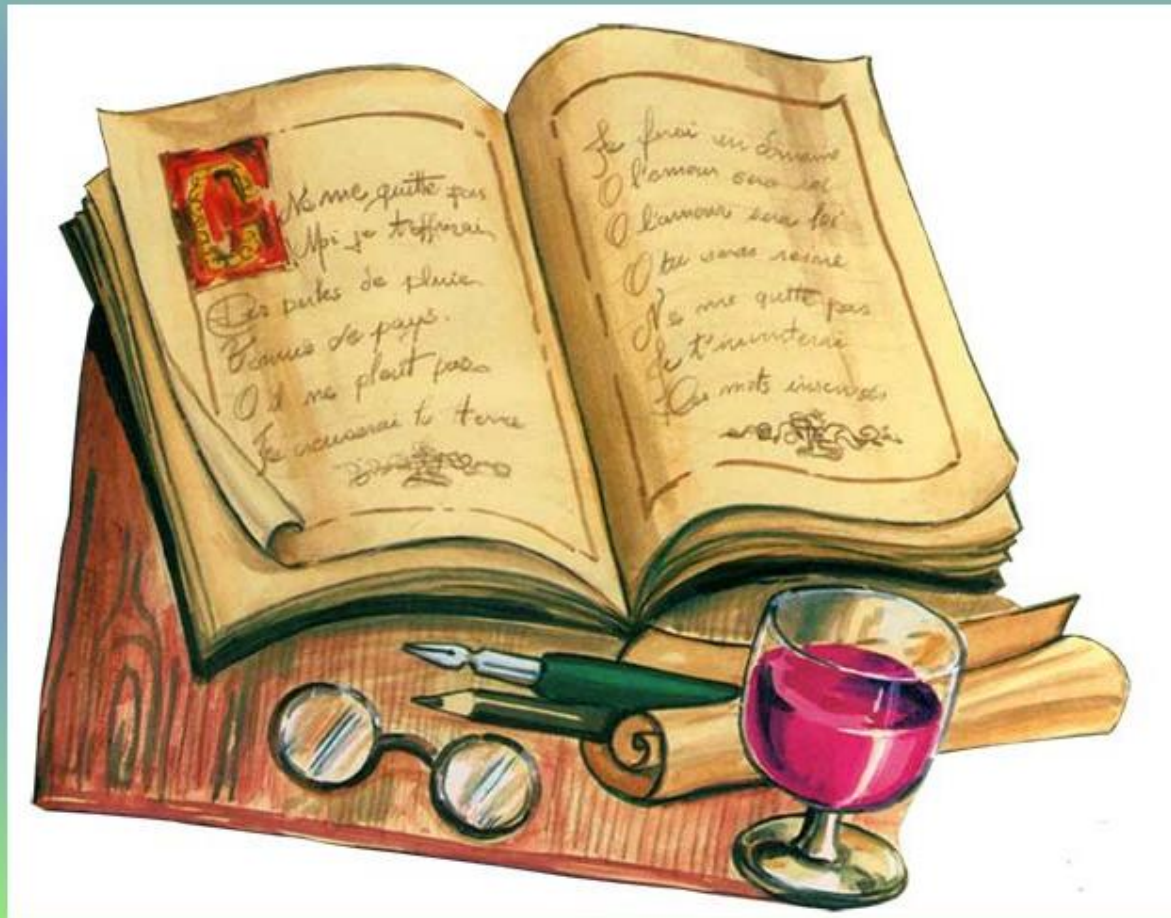
Пословицы

«Здоровье не купишь»,
«Было бы здоровье и счастье
найдёшь»

Древние греки



Игра «Собери пословицу»



Мозговой штурм

Когда я здоровый...
(какой и что делаю)

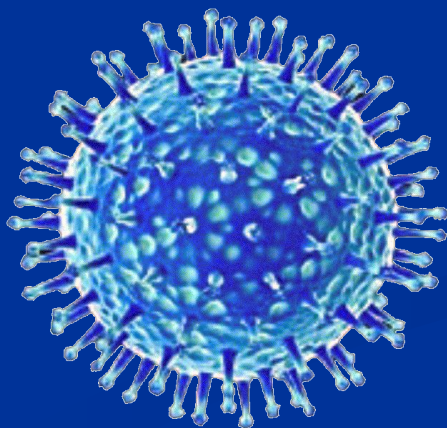
Когда я больной...
(какой и что делаю)





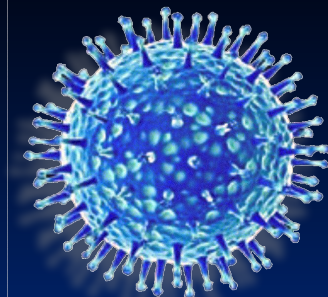
Грипп в переводе с французского означает "схватывать".

В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью".





Что такое грипп?

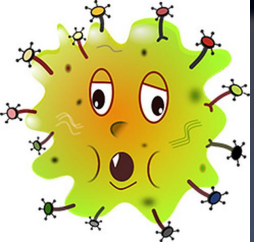


Острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа;

входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);

известен с конца XVI века;

в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

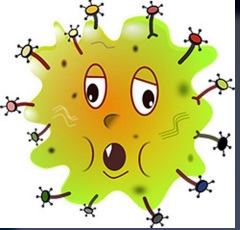


ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?

Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

- 1. Заболевания органов дыхания
- 2. Болезни сосудов и сердца
- 3. Заболевания центральной нервной системы





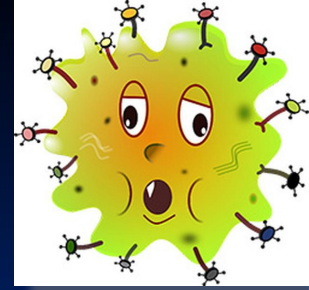
Статистика

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд. человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет по-
в 1955 году — 2 млн. человек,
в 1968—м — 1 млн.,
в 1918—1920 годах,
при известном испанском гриппе, —
более 40 млн.





Заразиться можно:

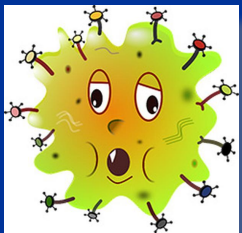


- 1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
- 2. Обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.
- 3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды.



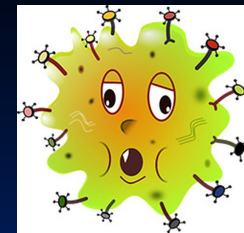
Как понять, что ты заболел?

- Озноб, слабость и вялость;
- Сильная головная боль;
- Высокая температура;
- Боль в горле, насморк, сухой кашель;
- Боль в животе, тошнота

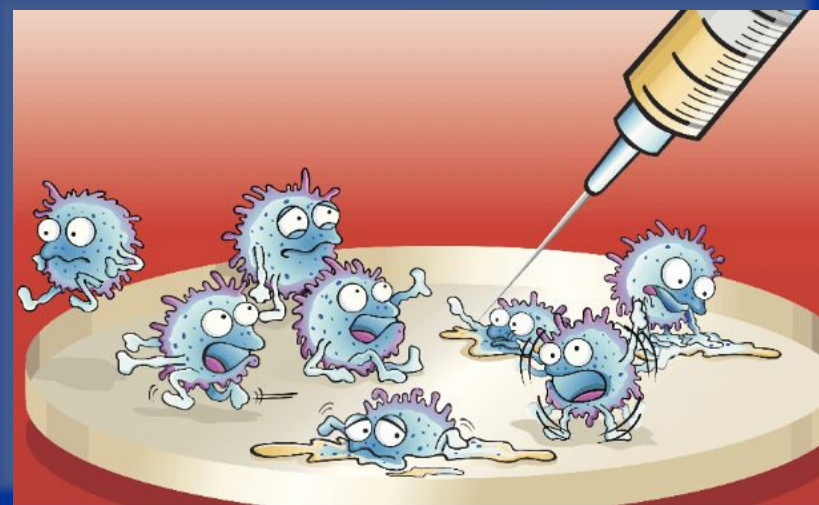




Профилактика гриппа

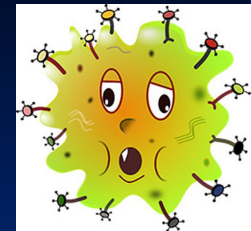


Одним из самых эффективных методов профилактики ГРИППА является ежегодная **ВАКЦИНАЦИЯ.**

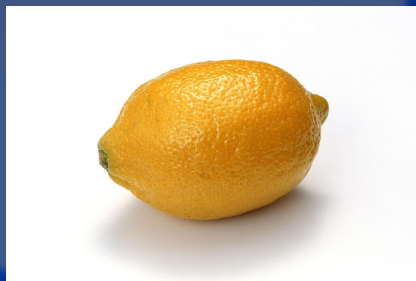




Профилактика гриппа в домашних условиях.



Включить в свой ежедневный рацион лук и чеснок - природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.



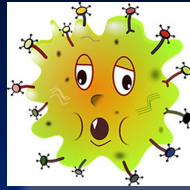
Включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С:



Можно начать принимать аптечные препараты - витаминов.



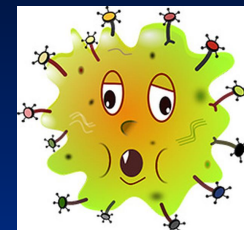
Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.



Перед выходом на улицу желательно смазывать ноздри оксолиновой мазью или испытанным народным средством – раствором мыла.



Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.



Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места.

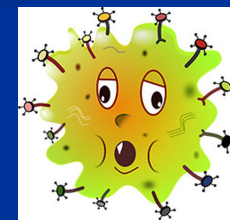
Также в целях безопасности, передвигаясь на общественном транспорте, закрывайте шарфом рот и нос.





Десять шагов против гриппа:

- 1 шаг:** Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.
- 2 шаг:** Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.
- 3 шаг:** Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.





4 шаг: Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержат витамины и полезные вещества.

5 шаг: Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.

6 шаг: Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.

7 шаг: Подружись с веселой тубой «Оксалиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.

8 шаг: Не переохлаждайся, одевайся по погоде.

9 шаг: Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.

10 шаг: В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки

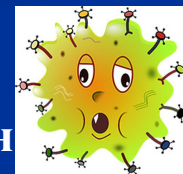


Что делать, если ты уже заболел?

1. Не посещать школу.
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.



4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.



8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

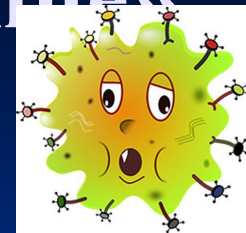


Физминутка





Квиз «Что ты знаешь о гриппе»



1) Как передается вирус гриппа?

- а) через воду; в) воздушно-капельным путем;
- б) через пищу; г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

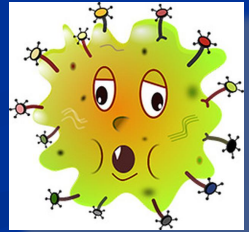
- а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;
- б) пить минеральную воду; г) принимать витамины.

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

- а) носить марлевую повязку; в) пить витамины;
- б) иметь отдельную посуду; г) есть лук и чеснок.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

- а) с лимоном; в) с сахаром; д) с вишней;
- б) с малиной; г) с бутербродом; е) с черной смородиной.



5) При первых признаках заболевания необходимо:

- а) вызвать врача; в) идти в школу;
- б) лечь в постель; г) принять лекарство.



Практическая работа (изготовление амулета Здоровья)



Будьте здоровы!!!

