



## Как сохранить здоровье

**Л.Ф. Даднова,**  
учитель начальных классов  
МБОУ «СОШ №3 г. Красноармейска  
Саратовской области»



Чтобы расти здоровыми, надо кое-что знать о болезнях и о том, что делать, чтобы не заболеть.



# О простуде



Простуда — болезнь, вызванная охлаждением организма.



# Признаки простуды



- Насморк.
- Кашель.
- Болит горло.
- Поднимается температура.
- Краснеют и слезятся глаза.



Какие правила  
нужно выполнять,  
чтобы не простудиться?



Всегда одевайся по погоде.



Если ты промок под дождём, беги скорее домой, чтобы просушиться.



**Никогда не ходи с мокрыми ногами  
или в мокрой одежде.**





Держись подальше от того,  
кто кашляет или чихает.



## Что делать, если ты всё-таки заболел?

- Когда кашляешь или чихаешь, прикрывай рот и нос платком.
- Не играй с друзьями.
- Не ходи ни в школу, ни в гости, пока не поправишься.





# О гриппе



Эту болезнь вызывают вирусы гриппа.  
Грипп так заразен, что одновременно  
могут заболеть очень многие люди.  
Это – эпидемия гриппа.



# Признаки гриппа

- Высокая температура.
- Сильные боли в мышцах.
- Насморк.
- Кашель.
- Слабость, вялость.
- Сильная головная боль.





# Если заболел гриппом



Не вставай с постели.

Принимай лекарства, назначенные врачом.



Пей больше воды, фруктовых соков  
и другой жидкости.



# Как предупредить боли в животе



**ЕШЬ ТОЛЬКО СВЕЖУЮ ПИЦЦУ.**





Ешь медленно и хорошо  
пережёвывай пищу.



Не передай.