

Классный час

Тема:

Поговорим о болезнях *или*
Если хочешь быть здоров...

Вспомним правила:

- Чистить зубы надо два раза в день
- Перед едой надо обязательно мыть руки
- Нельзя есть немытые овощи и фрукты
- Во время еды меньше разговаривать
- После еды лучше не бегать
- Больше времени нужно проводить на свежем воздухе
- ...

А какие болезни тебя беспокоили?

- Простуда
- Грипп
- Боли в животе
- ...



Почему человек болеет?
А что нужно делать, чтобы не
заболеть?



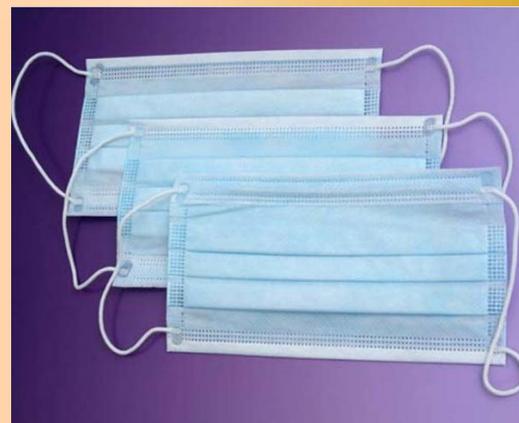
Простуда

- ❑ Не ходи в мокрой одежде и обуви
- ❑ Держись подальше от того, кто кашляет и чихает
- ❑ Если простудился, постарайся не заразить родных и друзей. Когда чихаешь и кашляешь, то прикрывай рот и нос платком



Грипп

- Высокая температура
- Насморк
- Кашель
- Сильные боли в мышцах
- Слабость, вялость
- Головная боль



Правила безопасного поведения во время болезни:

- Не вставай с постели, пока не продержится нормальная температура хотя бы три дня
- Принимай лекарства, назначенные врачом
- Пей побольше воды, соков



Боли в животе

- Слишком быстро и плохо пережёвываем пищу
- Переедаем
- Съели испорченную пищу
- Страдаем запорами



Эпидемия – повальная болезнь
(с греческого)

Карантин – временная изоляция
больных людей

Куда пойти лечиться?

- Дети к ...
педиатру



□ Если болит зуб, то поможет врач....
стоматолог



□ Если болит ухо, то поможет врач...

отоларинголог



□ Если получил травму или нужна операция - поможет хирург



Подведём итог:

- Что нужно делать, чтобы не простудиться?
- Как узнать, что ты заболел гриппом?
- От чего может заболеть живот?

