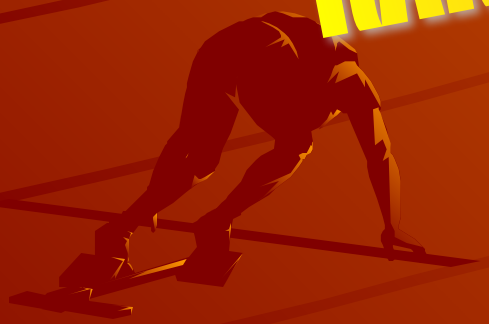
КАК ПОБЕДИТЬ ГРИПП?



УРОК ЗДОРОВЬЯ

- У меня печальный вид –
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это грипп!
Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!
В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть.
Я лежу в своей постели,
Мне положено болеть.

Поднялась температура.
Я лежу и не ропщу –
Пью соленую микстуру,
Кислой горло полощу.
Ставят мне на грудь
горчичник,
Говорят: «Терпи, отличник!»
После банок на боках
Кожа в синих пятаках.
День лежу, второй лежу
Третий – в школу не хожу.
И друзей не подпускают, –
Говорят, что заражу.

- Грипп - инфекционное заболевание.

- Возбудитель заболевания – вирус.

Путь заражения – воздушно-капельный.
Источник заражения – больной человек

Признаки гриппа:

- 1) высокая температура;
  2) мышечные боли, головная боль;
  3) насморк;
  4) кашель;
  5) слабость, вялость.

ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАТЬ КОМНАТУ
- ЧАСТО ДАВАТЬ ПИТЬЕ
- ПОЛОЖИТЬ НА ГОЛОВУ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС

ПРИ ОЗНОБЕ

- УКУТАТЬ ЧЕЛОВЕКА
- ДАТЬ ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ
- ПОЛОЖИТЬ ГРЕЛКУ

- . Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись.

- 2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей.
- 3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом.
- 4. Надо лечь в постель.

- 5. Если заболел, ешь мороженое.

- 6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке.

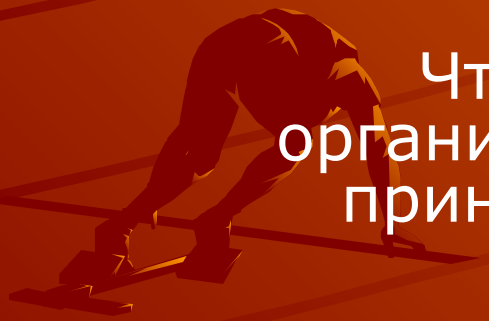
- 7. Принимай лекарства, назначенные врачом.

- 8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести
- из организма ядовитые вещества и снизить температуру.

- 9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот пошире, чтобы летели брызги во все стороны.

ПАМЯТКА

У болеющего гриппом человека должна быть индивидуальная посуда, которой во время болезни будут пользоваться только он.



Чтобы повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, принимай витамины, в первую очередь витамин С

.

С целью профилактики простудных заболеваний 2–3 раза в день делай точечный массаж.

Во время эпидемии гриппа старайся как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.

Во время эпидемии гриппа старайся как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.

Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, то окружающим желательно надевать марлевые повязки, закрывающие рот и нос.

Несколько раз в день нужно проветривать помещение.

Во время эпидемии ешь чеснок.

При появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача

ПРАКТИЧЕКАЯ РАБОТА

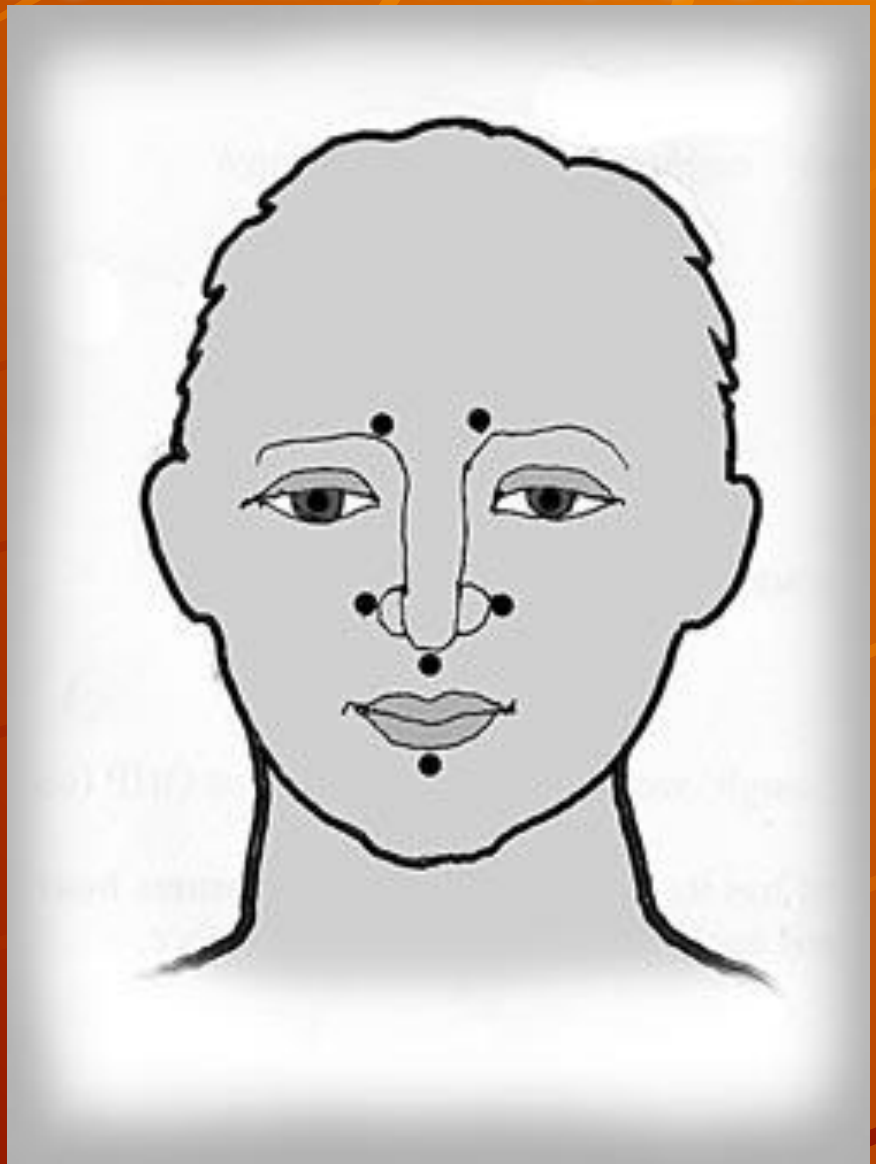
- Сейчас мы с вами сделаем амулеты Здоровья. Они защитят вас от вируса и его воинов.

профилактика

- Желтый цитрусовый плод,
  В теплых странах он растет.
  Но на вкус кислейший он,
  А зовут его...

С виду он – как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин.
Это спелый...

точечный массаж



А как у них?

- **Не надо думать, что простуда – чисто отечественное явление. Простуда и простудные заболевания прослеживаются в подавляющей части стран мира и протекают у всех одинаково. Но справляется с ними каждый народ по-своему.**

По-японски.

- Загрипповавший японец выпивает 10 чашек горячего зеленого чая, содержащего катехины, которые обладают противовирусной активностью. Жители района Сизуоки, славящегося чайными плантациями, почти не знакомы с респираторными инфекциями.

по -американски

Жители США при первых признаках простуды принимают коктейль такого состава:

заливают чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревают 3–5 минут на медленном огне, затем процеживают и размешивают в настое чайную ложку меда.

Мелко нарезают маленький зубчик чеснока, кладут в чашку и растирают ложкой.

Отжимают в нее четверть небольшого лимона, вливают мятный настой с медом, все смешивают и пьют в теплом виде на ночь – наутро просыпаются здоровыми!

по-русски

Есть и у нас свои опробованные средства лечения:
лук, чеснок, отвар липового цвета и малины,
горячее молоко с медом...
И, конечно, горячая парная баня!
Только хорошо бы помнить,
что в парную надо идти при первых признаках простуды, а не тогда, когда болезнь валит с ног.

по-гречески

Напиток Гиппократа не раз выручал
в холода древних эллинов,
обутых в легкие сандалии.
Промочив ноги, они заливали
2 ломтика апельсина или лимона
двумя стаканами красного вина,
добавляли чайную ложку меда,
2 палочки гвоздики и щепотку
корицы,
доводили снадобье до кипения
и на ночь маленькими глотками
выпивали горячим.

ПО -ИТАЛЬЯНСКИ

Жители Апеннинского полуострова от респираторных
инфекций лечатся пиццей:
стандартная начинка
(сыр, яйца, зелень, помидоры и другие овощи)
содержит уникальный набор витаминов,
макро- и микроэлементов,
повышающих устойчивость организма к гриппу и простуде.

по-английски

- Загрипповавший британец действует по пословице«Яблоко в день – и доктор не понадобится». Правда, одного яблока маловато, надо съесть не менее пяти антоновок в день (кислые сорта предпочтительнее – в них больше витамина С).
- Следует налегать и на мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны, в которых содержится ударная доза «живой» аскорбиновой кислоты, защищающей от простуды, а также есть вещества, способствующие ее скорейшему усвоению, и отсутствует фермент, который разрушает целебную аскорбинку.
- 3–4 стакана свежеотжатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приводят в норму.

ПО - КИТАЙСКИ

- В Китае, где практически не пользуются лекарствами от простуды, целиком и полностью полагаются на точечный массаж. Трижды в день кончиками указательных пальцев простуженный китаец делает 9 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, воздействуя на точки, которые повышают иммунитет: на лбу в центре границы роста волос, у внутренних концов бровей, сзади в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы вперед прощупывается остистый отросток седьмого шейного позвонка, а также на тыльной стороне кисти у основания складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательным пальцами, и на ноге у наружного угла лунки большого пальца.

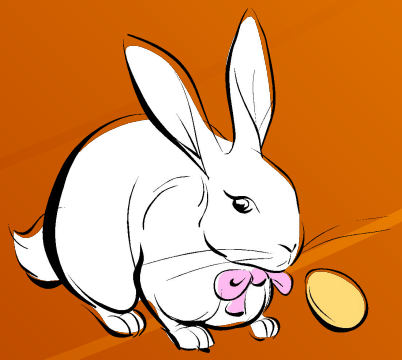
частушки

- Вам, мальчишки и девчушки,
- Приготовил я частушки.
- Если мой совет хороший,
- Вы похлопайте в ладоши.
- На неправильный совет
- Говорите : «Нет, нет, нет!»

- Не грызите лист капустный:
- Он совсем, совсем невкусный
- Лучше ешьте мармелад,
- Вафли, сахар, шоколад.
- Это правильный совет?

- Блеск зубам чтобы придать,
- Нужно крем сапожный взять,
- Выдавить полтюбика
  И почистить зубики.

- Это правильный совет?



- Навсегда запомните,
- Милые друзья:
- Не почистив зубы,
- Спать идти нельзя.
- Если мой совет хороший,
- Хлопайте в ладоши.

- Запомните совет полезный:
- Нельзя грызть предмет железный.
- Если мой совет хороший,
- Хлопайте в ладоши

- Вы ,ребята, не устали,
- Пока здесь стихи читали?
- Был ваш правильный ответ,
- Что полезно, а что – нет

- Постоянно нужно есть
- Для зубов для ваших
- Фрукты, овощи, омлет
- Творог, простоквашу.

- Если мой совет хороший,
- Хлопайте в ладоши!

- Говорила маме Люба:
- -Я не буду чистить зубы!
- И теперь у нашей Любы
- Дырка в каждом зубе
- Каков будет ваш ответ-
- Молодчина Люба ?

- Ох, неловкая Людмила
- На пол щетку уронила,
- С пола щетку поднимает,
- Чистить зубы продолжает.
- Кто даст правильный ответ-
- Молодчина Люба?

- Зубы вы почистили
- И идете спать.
- Захватите булочку
- Сладкую в кровать
- Это правильный совет?

- Чтобы зубы укреплять,
- Надо гвозди пожевать.
- Это правильный совет?

ФОРМУЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

жизнь=здоровье+семья+учеба+ друзья

"отгадай слово"

ПЕРЕСТАВЛЯЯ БУКВЫ, РАЗГАДАЙТЕ СЛОВА И РАССКАЖИТЕ, ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.

Люди с самого рожденья
Жить не могут без движенья.

1 8 3 2 4 6 5 7

Д Е И В Ж Н Е И

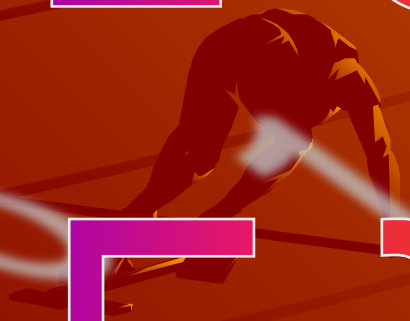
Прогулка необходима для снятия стресса

1 3 4 2 6 5 8 7

П О Г Р Л У И К

режим необходим,как воздух

2 3 1 5 4



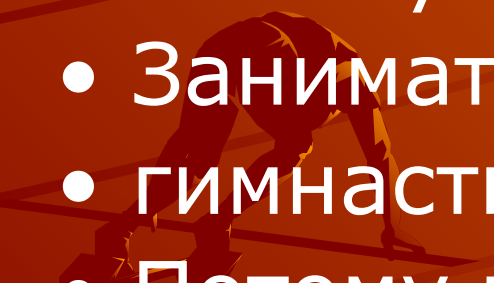
Е Ж Р М И

правильное питание-залог долголетия

2 3 1 4 6 5 7

И Т П А И Н Е

- Почему я не болею,
- Почему я здоровее
- Всех ребят из нашего двора?
- Потому что утром рано
- Заниматься мне
- гимнастикой не лень
- Потому что водой из-под крана
- Обливаюсь я каждый день



Для здоровья