



Я ЗДОРОВ!



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



Я знаю 😊👉



Чтобы быть здоровым посмотри
что необходимо!!!



1). 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?



1. Промок под дождём, беги скорее домой, чтобы просушиться.



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



Какие правила нужно выполнять,
чтобы не простудиться?



3. Держись подальше
от того,
кто кашляет или
чихает.



4. Всегда одевайся
по погоде



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.



2). 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...



1 Не вставай с постели, пока хотя бы 3 дня у тебя не продержится нормальная температура.



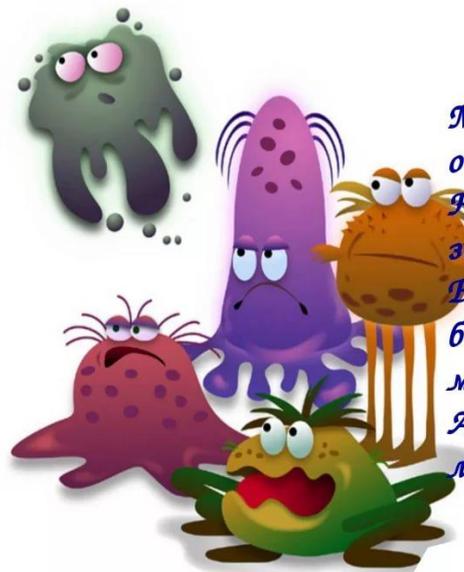
2 Принимай лекарства, назначенные врачом.



3 Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости.



3). О болях в животе.



*Микроб – это очень
опасный злодей,
Не жалко ему ни
зверей, ни людей,
Всех страшных
болезней причина –
микроб,
Я разглядишь его
лишь в микроскоп.*

Почему может заболеть живот?



Как предупредить боли в животе.

Знакомство с микробами



«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ
И МЫЛА
У МИКРОБОВ ТАЕТ
СИЛА.»





Как предупредить боли в животе.

ОСТОРОЖНО — БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!

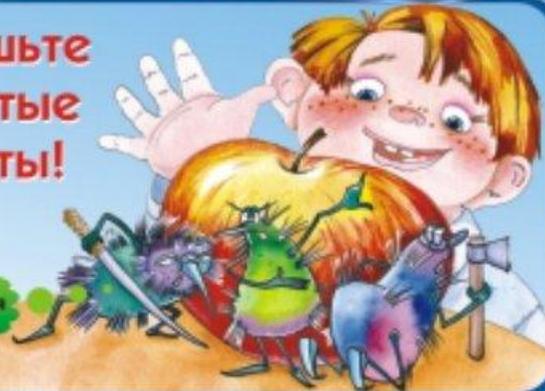
Не пейте сырую воду!

холера



Не ешьте немытые фрукты!

дизентерия



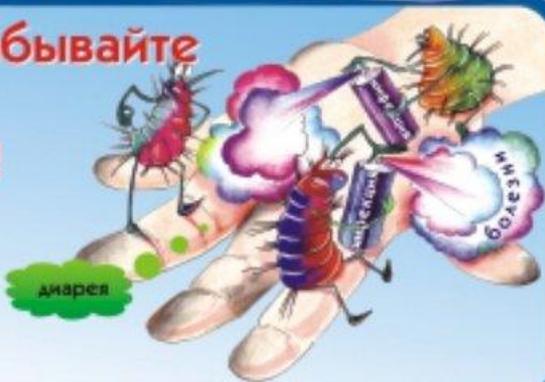
Не ешьте несвежие продукты!

отравление



Не забывайте мыть руки!

дизентерия





Как предупредить боли в животе.



1. Ешь только свежую и полезную пищу.



2. Не передай, кушай меньше, но чаще.



Как предупредить боли в животе.



3. Ешь медленно и хорошо пережёвывай пищу.



4. Выработывай у себя привычку к регулярной работе кишечника.

4). Куда пойти лечиться?



Поликлиника



Больница

Это учреждения здравоохранения.
В них работают врачи и медицинские сёстры.



Специальности врачей.



Детский врач
(педиатр)



Врач для взрослых
(терапевт)

Эти врачи лечат внутренние болезни.



Специальности врачей.



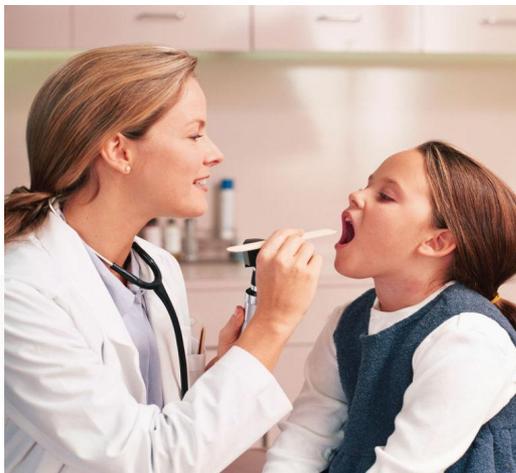
Зубной врач
(стоматолог)



Глазной врач
(окулист)



Специальности врачей.



Отоларинголог (ЛОР) - лечит
уши, горло, нос.



Специальности врачей.



Если птичка заболела, иль собака, или кот, всех их вылечит умело, всем поможет доктор тот. Это Ветеринар.

Будь всегда здоров!

