

Региональный этап  
V Всероссийского конкурса  
«Учитель здоровья России – 2014»

**«Без паники – как уберечься от  
гриппа?»**

(Тематическая беседа-викторина, практикум)

Белова Юлия Алексеевна

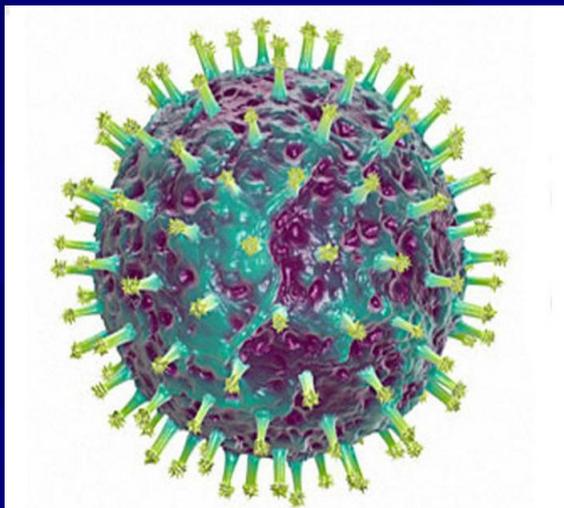
МБОУ «ООШ с. Большая Гусиха

Базарно-Карабулакского муниципального  
района

Саратовской области»

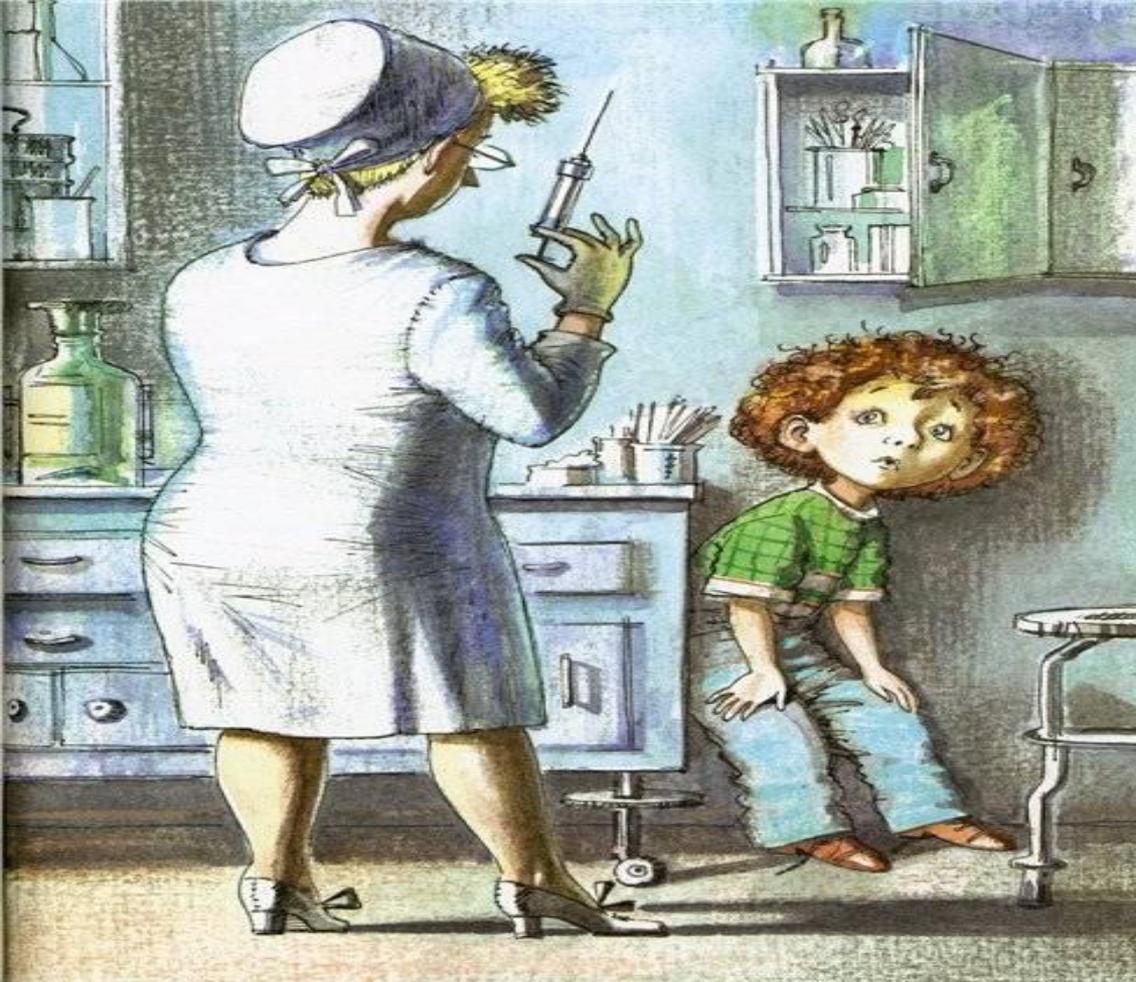
Воспитатель ГПД

# Вирус ГРИППА

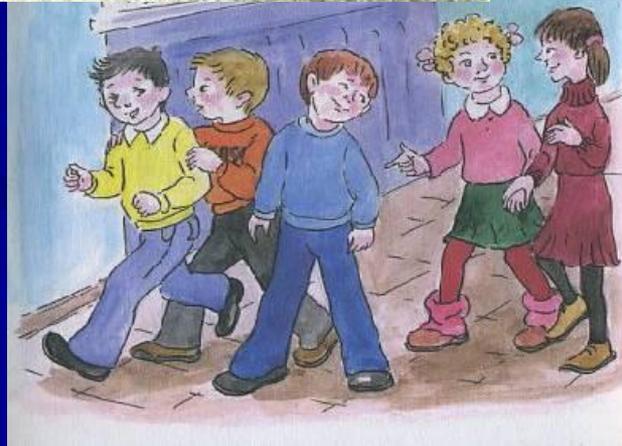


Как защитить себя и  
своих близких от этой  
болезни?

Сергей Владимирович  
Михалков  
«Прививка»



— На прививку! Первый класс!  
— Вы слышали? Это нас!.. —  
Почему я встал у стёнки?  
У меня... дрожат клёнки...



**“Я прививок не боюсь...” – рассуждения о пользе прививок против гриппа.**



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



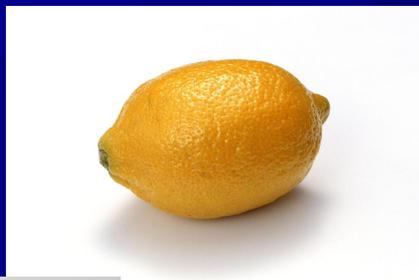
# Профилактика гриппа в домашних условиях.



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.

Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом или протрите их дезинфицирующим средством.



# Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.



Прополоскать  
горло.

# Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.



Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места. Лучше отказаться от походов в кино или компьютерный клуб, чем проболеть неделю, а то и месяц.

# Меры предосторожности при контакте с гриппующими – требования личной безопасности.



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

# “Грипп – болезнь заразная и очень опасная” - сообщают врачи-инфекционисты.



1) Необходим постельный.



2) Обязательно вызовите врача!

3) Носить марлевую повязку.



4) Необходимо делать проветривание и регулярно проводить влажную уборку.



5) Для больного необходимо выделить отдельное полотенце и посуду.



6) Пейте больше жидкости: вода выводит токсины и вредные микроорганизмы (чай с лимоном, малиной, черной смородиной, шиповником, минеральная вода).



# Викторина

## “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.

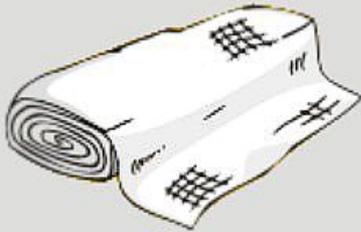
5) При первых признаках заболевания необходимо:

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

# Практическая работа.

## Как самим сделать повязку

1



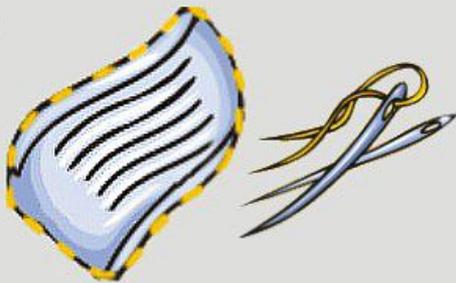
Возьмите простой бинт,  
самый подходящий размер пачки -  
14 м x 7 см

2



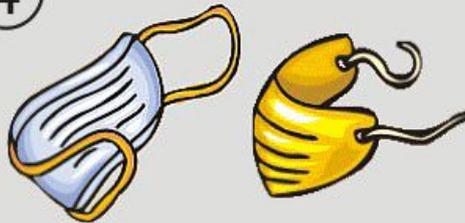
Сложите в четыре слоя

3



Прометайте наметочным швом

4



По краям пришейте завязки  
из того же бинта

## Порядок изготовления марлевой повязки:

- 1) сложить бинт четыре-пять раз (размер определяется каждым учащимся индивидуально таким образом, чтобы повязка закрывала лицо почти от одного уха до другого);
- 2) проложить по краям повязки прямые стежки для соединения слоев марли;
- 3) пришить завязки.

# Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!