

Дружите с Зимой, а не с Простудой!

**Лекция для детей
младших и средних
классов и их родителей**



Автор:
Ольга Михайловна Степанова
учитель английского языка
МБОУ «Цивильская СОШ №1
имени Героя Советского Союза М.В.
Силантьева»
города Цивильск Чувашской Республики
2019

Сезон ОРВИ, то есть кашля, насморка и прочих радостей, в разгаре. Самые известный теледоктор страны Комаровский даёт советы, как болеть поменьше, а радоваться побольше.

Советы Комаровского

**Чеснок в кармашке рубашки,
оксолиновая мазь, витамины, аптечные
средства для подъема иммунитета – все
идет в ход, лишь бы драгоценное чадо не
подхватило осенний вирус. Доктор
Комаровский советует, как уберечь
здоровье ребенка.**

10 главных правил

Правило 1

Меньше людей – меньше вирусов.



**Старайтесь избегать
ЛЮДНЫХ МЕСТ.**

Правило 2

Концентрация вирусов под открытым небом в тысячи раз меньше, чем в любом помещении, будь то квартира, класс в школе или вагон метро.

Сто раз
подумайте!
а вам туда
надо?



Правило 3

Чем ближе к человеку, тем больше шансов заразиться.



**Держите
дистанцию!**

Правило 4

Увидели (услышали)
человека с признаками
ОРВИ (кашель, чихание,
насморк, заложенный нос) –
держитесь от него как можно
дальше.

**Не контактировать с имеющими
признаки простуды людьми**



Правило 5

Руки больного – источник инфекции.

Поменьше рукопожатий.

Не снимайте перчатки, если вынуждены братья за что-либо в общественных местах.

**Особое внимание –
дверные ручки везде и
поручни в городском
транспорте.**



Правило 6

Шансы встретиться с вирусом там, где много больных, особенно высоки. В детской поликлинике, например.



**Не забывайте,
что там
существуют
дни здорового
ребенка.**

Правило 7

Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.



**Прогревайте! Увлажняйте!
Проветривайте!**

Правило 8

Оптимальные параметры воздуха для жилых помещений: температура от **16** до **22°C**, относительная влажность воздуха – от **40** до **70%**. [ОВ]



**Создайте комфорт в
этих пределах.
Холодно? Оденьтесь!**

Правило 9

Мойте руки.

**Нет возможности –
используйте влажные
гигиенические и
дезинфицирующие
салфетки.**



Правило 10

Увлажняйте слизистые оболочки дыхательных путей. Закапывайте в нос капли или аэрозоли на основе солевых растворов (чем больше людей вокруг, тем чаще). Полощите рот обыкновенной водой.

Простейший солевой раствор можете приготовить сами: чайная ложка соли на литр кипяченой воды.



Знайте!

Маска не спасает от заражения, ее не надо носить здоровому человеку – ее надевают на больного и таким образом слегка уменьшают его заразность.





Поверьте:

**лекарств,
уменьшающих
вероятность ОРВИ,
не существует.**



Не забывайте!

**Вероятность ОРВИ
уменьшают полноценное
питание, активный
образ жизни,
возможность выспаться,
улыбка и хорошее
настроение.**

Помните!

**Болезнь лучше
предотвратить,
чем лечить!**

Источник

Как уберечь ребенка от простуд: 10 советов доктора Комаровского

http://www.wday.ru/deti/sovety-roditelyam/kak-uberech-rebenka-ot-prostud-10-soveto-v-doktora-komarovskogo/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com

Изображения;

https://nsp.com.ua/photo/1391/146661_2.gif

https://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/9/108/514/108514582_14.png

<http://www.playcast.ru/uploads/2015/12/17/16365632.png>

https://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/9/126/741/126741277_0.jpg

http://mojakroxa.ru/wp-content/uploads/2011/05/1263565892_6.jpg

http://ekladata.com/bc4_TKPysXrLSqKc5oMMLxBrb0.png

https://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/9/108/514/108514543_181.png

<http://mbdou305.ru/wp-content/uploads/2018/11/p1br4-1024x1024.jpg>

<https://i.pinimg.com/736x/77/3a/8b/773a8b89c3ec20440b949b18d40a7f9c--snowman-clipart-zima.jpg>

http://ddu350.minsk.edu.by/ru/sm_full.aspx?guid=14973

<https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1025599/df77cd50-0cde-4040-9cc5-c8ed5aa31471/s1200>

<http://i.babyeph.ru/u/01/087c1e525f11e58ccad051a59d714e/-/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%87.png>

<http://www.ds6-ukhta.ru/images/myphotos/programma/Doktor.png>