



Как сохранить здоровье

Л.Ф. Дадонova,
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №3 г. Красноармейска
Саратовской области»



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



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?



Всегда одевайся по погоде.



Если ты промок под дождём, беги скорее
домой, чтобы просушиться.



Никогда не ходи с мокрыми ногами
или в мокрой одежде.



Держись подальше от того,
кто кашляет или чихает.



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.





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



Не вставай с постели.

Принимай лекарства, назначенные врачом.



Пей больше воды, фруктовых соков
и другой жидкости.



Как предупредить боли в животе



ЕШЬ ТОЛЬКО СВЕЖУЮ ПИЩУ.



Ешь медленно и хорошо
пережёвывай пищу.



Не передай.