

Беседа: «Откуда берется грипп!»

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- Ребята, а как вы думаете откуда возникает грипп? (из-за микробов и вирусов)

- Мир вокруг нас полон мельчайших живых существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Это микробы. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Существа покрупнее – бактерии, а мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там размножаться и выделять яды.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? (на улице, в магазине, в транспорте)?

А если вы заболите, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? (поднимается температура, кашель, чихание, головная боль, усталость, насморк, ломота в руках, ногах, плохое настроение).

- Как же справиться с микробами? Как победить болезнь? (Пить чай с малиной, есть фрукты, овощи, витамины, лежать в постели, ставить горчичники, принимать лекарства, полоскать горло настойками трав, проветривать комнату и самое главное – вызвать врача, который определит болезнь и назначит лечение).

А вот если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения – бронхит или воспаление легких. Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.

Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровыми?

- 1) Мыть руки с мылом
- 2) Есть только мытые овощи и фрукты
- 3) Весной, зимой и осенью принимать витамины
- 4) Закаляться
- 5) Заниматься физкультурой
- 6) Гулять на свежем воздухе
- 7) Когда кашляешь и чихаешь, закрывай рот платком

- 8) Чаще делать в доме влажную уборку
- 9) Ходить дома в домашней одежде
- 10) Проветривать комнаты