**Профилактика простудных заболеваний.**

Мы с вами продолжаем наши уроки здоровья. Сегодня поговорим о том, что такое простудные заболевания, как ими заболевают люди и как что нам делать, чтобы не заболеть.

-  Ребята, а по каким признакам можно понять, что человек заболел?

А я еще добавлю слабость, вялость, боли в мышцах. Это все признаки простуды.

Не удивлюсь, если вы знаете, какие правила надо соблюдать человеку, заболевшему гриппом. Знаете?! Сейчас проверим.

 Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

1. Если заболел, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись (прыгают).
2. Если заболел, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей (прыгают).
3. Если заболел, надо вызвать врача на дом (хлопают).

Надо лечь в постель (хлопают).

Если заболел, ешь мороженое (прыгают).

1. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке (прыгают).
2. Принимай лекарства, назначенные врачом (хлопают).
3. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру (хлопают).
4. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот по шире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).

10.  Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

***Продолжение занятия.***

Теперь вы все знаете о простудных заболеваниях. Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому если пока еще вам удалось избежать встречи с вирусом, самое время заняться профилактикой. Кто может объяснить значение этого слова?

 Как же мы можем помочь себе?

 (Дети отвечают. Какой совет даёт ребёнок, тот он и рисует на круглом белом листике – «таблетке здоровья». Варианты ответов- рисунков:

- Питание - богатое овощами, фруктами (рисует овощи и фрукты),

-Приём витаминов (рисует витаминки),

-Употребление в пищу лука и чеснока, богатых фитонцидами (рисует лук и                           чеснок),

-Точечный массаж (рисует лицо человека с активными точками у носа, на лбу),

-Проветривание помещения,

-Смазывание носа оксолиновой мазью,

-Прививка от гриппа,

-Влажная уборка помещения,

-Частое мытьё рук,

-Умывание,

-Не подходить близко к больному,

-Больше пить жидкости - морсов, соков, травяных чаёв,

-Есть мёд, имбирь,

-Гулять на свежем воздухе,

-Закаляться,

-Заниматься спортом,

-Посещать занятия физкультурой, бассейн,

-Быть весёлым, чаще смеяться,

-В период эпидемии носить маску,

-Чихать и кашлять в одноразовый платок или сгиб локтя.

Вы хорошо поработали.

***Физкультминутка. Точечный массаж.***

***Продолжение темы. Самооценка « Могу ли я заболеть?»***

ребята отвечают на вопросы

-Питаешься ли ты разнообразно, включая в пищу овощи, фрукты?

-Кушаешь ли ты лук, чеснок, мёд, имбирь?

-Занимаешься ли ты спортом?

-Гуляешь на свежем воздухе каждый день не менее 2 часов?

-Проветриваешь ли ты свою комнату, квартиру, класс?

-Моешь ли ты лицо, руки с мылом?

-Закаляешься ли ты?

-Ты весёлый, жизнерадостный человек?

О чем же вы узнали на уроке здоровья?