

Быть здоровым - здорово!

беседа для учеников параллели 4-х классов

-ЗДОРОВЬЕ: правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

*-ЗДОРОВЬЕ: то или иное состояние организма
Крепкое, слабое здоровье.*

*- ЗДОРОВЫЙ: выражающий, обнаруживающий здоровье
Здоровый вид. Здоровый румянец.*

*-ЗДОРОВЫЙ: обладающий здоровьем, не больной
Здоровый ребенок. В здоровом теле здоровый дух.
Долго болел, а теперь здоров.*

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

*Мы откроем шесть секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.*

Секрет 1

Чистота-залог здоровья.



*Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда.
Под ногтями грязи много,
Хоть она и невидна.
Грязь микробами пугает.
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Всю свою теряя силу,
Убегают от людей.*

Секрет 2

Правильно питайся!

В питании есть три правила: своевременность, умеренность, разнообразие

Каковы еда и питье, таково и житье.

Не наказывай капризный желудок излишней пищей. КОНФУЦИЙ.

Кто отказывается от излишеств, тот избавится от лишений. КАНТ

*Мало ешь - долго будешь сытым, много ешь - быстро становишься голодным.
Вьетнамская пословица.*



Секрет 3 Больше двигайся!



Это бодрость и здоровье

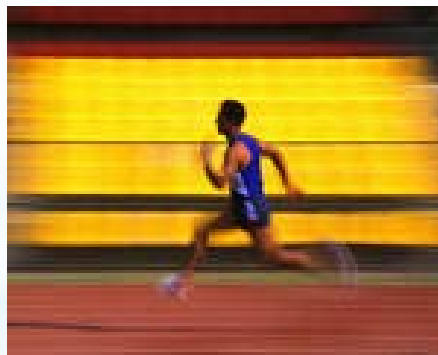
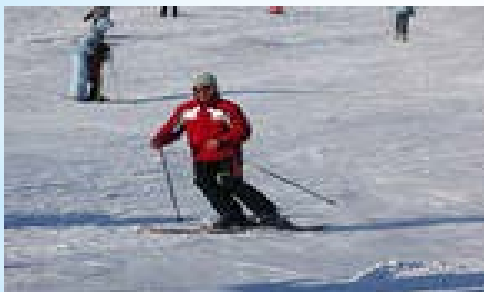
Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура

Вот что значит физкультура!



**«Движение вместо лекарства служить может».
Ломоносов.**



Секрет 4

Соблюдай режим дня!



Делу время – потехе час.

*Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.*





1.Подъем

2.Зарядка

3.Завтрак

4.Школа

5.Обед

6.Прогулка

7.Домашнее задание

8.Свободное время



Секрет 5

Отказ от вредных привычек

Курить – здоровью вредить.

- *Одежда и волосы курильщика плохо пахнут*
- *Курение - частая причина пожаров*
- *Дым сигарет загрязняет лёгкие, вызывает кашель*
- *Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика жёлтыми*
- *Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс*
- *В помещении появляется устойчивый неприятный запах*
- *На сигареты тратится много денег*



Секрет 6.
Закаляйся, если хочешь быть здоров!



- 1. Чистота – залог здоровья.*
- 2. Правильно питайся.*
- 3. Движение вместо лекарства служить может.*
- 4. Делу время – потехе час.*
- 5. Отказ от вредных привычек.*
- 6. Закаляйся, если хочешь быть здоров!*





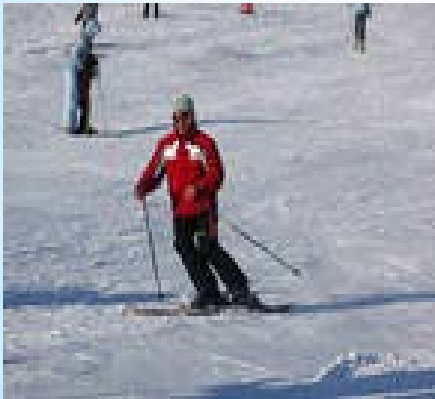
Быть здоровым- здорово!

**Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым**

**Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.**

**Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед,
А на ужин винегрет.**

**Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.**





ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)



http://www.liveinternet.ru/users/vsjo_dlja_doshkoljat/



Это обязательный перечень прививок, однако в каждом конкретном случае врач решает вопрос о сроках ведения и видах вакцин, ориентируясь на состояние ребенка и информацию об уже сделанных прививках.



Через 12 часов после рождения - первая вакцинация — гепатит В

3-7 дней - вакцинация — туберкулез

1 месяц - вторая вакцинация — гепатит В

3 месяца - первая вакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит

4,5 месяца - вторая вакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит

6 месяцев - третья вакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гепатит В

1 год - первая вакцинация — корь, краснуха, эпидемический паротит

1,5 года - первая ревакцинация — дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит

1 год 8 месяцев - вторая ревакцинация — полиомиелит

6 лет - вторая вакцинация — корь, краснуха, эпидемический паротит

7 лет - вторая ревакцинация — дифтерия и столбняк; первая ревакцинация — туберкулез

13 лет - вакцинация — гепатит В, краснуха (для девочек)

14 лет - третья ревакцинация — дифтерия и столбняк; ревакцинация — туберкулез; третья ревакцинация — полиомиелит

Взрослые - ревакцинация — дифтерия, столбняк — каждые 10 лет после последней ревакцинации.

Повторное введение вакцин связано с тем, что против одних инфекций иммунитет вырабатывается только после нескольких вакцинаций, а против других иммунитет со временем исчезает, и его необходимо поддерживать введением новых доз вакцин.



РЕАКЦИЯ МАНТУ

Что такое реакция Манту?

Реакция Манту, как и реакция Пирке, – диагностическая туберкулёзная проба, только более чувствительная. С помощью реакции Манту проводится как качественное, так и количественное определение наличия туберкулёзной палочки в организме ребёнка. Это делается для того, чтобы выяснить, не нуждается ли ребёнок в повторной прививке против туберкулёза или в дополнительном исследовании для исключения этого заболевания.

Основным компонентом пробы является туберкулин – особый препарат, который реагирует на наличие палочки Коха (возбудитель туберкулёза). А если быть более точным, туберкулин – это деактивированные микробактерии туберкулеза, находящиеся в специальном растворе-консерванте.

Как и когда делают пробу Манту?

Чаще всего проба делается медицинскими работниками прямо в школах, дошкольных учебных учреждениях. Перед тем как делать пробу, учителя и воспитатели должны предупредить родителей и получить их согласие на выполнение процедуры.

Пробу делают с помощью специального ланцета или шприца, который позволяет вводить туберкулин под кожу ребёнка, обычно на предплечье. На месте введения препарата возникает специфическое воспаление – реакция организма на туберкулин. По характеру этого воспаления врач оценивает реакцию организма на пробу. Ребёнка необходимо показать врачу через 3 суток часа после введения туберкулина и ни в коем случае не позже, ибо со временем реакция угасает.



Оценка результатов реакции Манту

Как уже было сказано оценка результатов реакции Манту проводится по характеру и размеру воспаления в месте введения туберкулина. Оптимальное время для оценки результатов – 3 суток (72 часа) после выполнения пробы.

Если на месте внутрикожного введения туберкулина никаких изменений не возникает, реакция Манту считается отрицательной. Если же появляются краснота и папула (уплотнение, возвышающееся под кожей) – реакция положительная.

Размер уплотнения на коже может варьировать от 5 мм в диаметре до более 20 мм.

Положительная реакция говорит о том, что организм ребёнка встретился с микробактериями туберкулёза, но вовсе не обязательно – о начавшемся у него заболевании. Поскольку всем детям в роддомах делают противотуберкулёзную прививку (БЦЖ), то есть вводят ослабленные, не вызывающие заболевания бактерии, у ребёнка ясельного или школьного возраста реакция Манту должна быть положительной в течение определённого срока.

Количественная оценка проводится по размеру папулы – чем больше в организме ребёнка возбудителей заболевания, тем больше папула.

Сделать выводы о наличии или отсутствии заболевания может только врач, тем более, что положительная реакция Манту не является неопровержимым доказательством того, что ребёнок болен туберкулёзом. Оценка результатов реакции может сказать только о том, что заболевание отсутствует.

