

ВЗГЛЯД

Выпуск подготовлен 6а классом
МБОУ СОШ №2 г. Липецка

Как сохранить здоровье зимой?

20 февраля 2013 года

Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм.

Гиппократ

ОРВИ – это группа острых вирусных инфекционных заболеваний респираторного тракта, различающихся по этиологии, но имеющих сходные эпидемиологические, патогенетические и клинические характеристики. Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенной патологией человека с максимальным уровнем заболеваемости в детском возрасте. Необходимо отметить,

что ОРВИ у детей, особенно раннего возраста, кроме более высокой частоты, нередко характеризуются тяжелым течением и в ряде случаев протекают с серьезными осложнениями.

Учитывая это, вполне закономерно то особое внимание, которое в нашей стране уделяется вопросам профилактики и лечения острых респираторных инфекций у детей.

Как сохранить здоровье зимой?

Знаете ли вы, как сохранить здоровье зимой?

На вопросы о профилактике ОРВИ и гриппа вам ответит медицинская сестра школы Рогатнева В.И.

В борьбе с гриппом можно прибегнуть к народным средствам.

Какое место занимает спорт в нашей жизни?

Узнать пословицы о здоровье и разгадать кроссворд можно на странице "На досуге".

Обзор выпуска подготовил ученик 6а класса Первеев Михаил



Читайте в этом номере

Профилактика ОРВИ и гриппа 2

Бабушкины советы 3

Физкультура и спорт — наши друзья 4 - 5

Как мне футбол помог в жизни! 6

На досуге 7

Профилактика ОРВИ и гриппа

На вопросы наших корреспондентов о профилактике ОРВИ и гриппа отвечает медицинская сестра МБОУ СОШ №2 Рогатнева Валентина Ивановна.



- Валентина Ивановна, какие существуют меры профилактики ОРВИ и гриппа?

- Максимальное снижение заболеваемости острыми респираторными инфекциями может быть достигнуто лишь при выполнении целого комплекса мероприятий. Обязательными при этом следует считать противоэпидемический режим, адекватное питание и распорядок дня, общеукрепляющие мероприятия и, конечно же, рациональная иммунопрофилактика, наибольший эффект которой возможен при сочетании противогриппозной вакцинации и неспецифических средств.

- А как передаётся вирус гриппа и ОРВИ?

- Вирус гриппа и ОРВИ передаётся: воздушно-капельным путем, причем дальность полета этих капель составляет около 10 метров, контактно-бытовым путем: оседание зараженных капель на поверхности, попадание вируса на руки при контакте с поверхностями, занесение виру-

са в верхние дыхательные пути при соприкосновении рук с лицом.

- А что является самой лучшей защитой от гриппа?

- Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Многие серьезные инфекции, такие как полиомиелит, дифтерия, корь были практически полностью ликвидированы в результате массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

- Валентина Ивановна, когда необходимо прививаться против гриппа?

- В отношении сезонного гриппа ученые могут предсказать ожидаемый вирус на предстоящий год и подобрать эффективную вакцину. Так как иммунитет к гриппу появляется через 2 недели после прививки, а сезон гриппа обычно начинается в ноябре-декабре, желательно делать прививку в сентябре-октябре.

- Есть ли противопоказания к прививке от гриппа?

- Ежегодная прививка против гриппа показана всем людям старше 6 месяцев. Противопоказанием к прививке является аллергия на белок куриных яиц, острые заболевания и обострения хронических заболеваний.

- Сколько учеников нашей шко-

лы было привито осенью прошлого года?

- В нашей школе было привито 50% учащихся. В период с января по февраль 2013 года заболеваемость учащихся ОРВИ и гриппом по школе составила 40%, в 6а классе - 33%.

- А как можно уменьшить вероятность заражения гриппом воздушно-капельным путем?

- Прежде всего, не контактировать с больными гриппом и ОРВИ, использовать маску при необходимости контакта с больными, проветривать помещение. Уменьшить вероятность заражения контактно-бытовым путем можно, если: часто мыть руки проточной водой и мылом, при отсутствии проточной воды, использовать спиртосодержащие салфетки, не дотрагиваться руками до носа, глаз, рта и регулярно проводить влажную уборку.

- Должен ли больной соблюдать особый режим?

- Да, в свою очередь больной гриппом для того, чтобы не заразить окружающих должен: кашлять и сморкаться в одноразовые салфетки, которые следует выбрасывать после использования, ограничивать свои контакты со здоровыми людьми, соблюдать домашний режим. При необходимости выхода из дома стараться использовать маску.

- А что делать, если человек всё же заболел?

- Помните, что грипп — это не «безобидное» заболевание, которое можно перенести на ногах. Почувствовав недомогание, вызывайте врача и строго выполняйте его рекомендации!

С Рогатневой В.И. беседовали ученики 6а класса Первеев Михаил и Бобров Дмитрий.

Бабушкины советы

Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными, которые заботятся о нашем здоровье и подтверждают свою эффективность на протяжении столетий.

При простудных заболеваниях и заболеваниях органов дыхания издавна заслужил славу универсального домашнего лечебного средства пчелиный мед. Особенно полезен липовый мед, который вызывает наибольший потогонный эффект. При простуде мед рекомендуется применять с горячим чаем или молоком, с соком лимона, малиной и другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом наблюдается взаимно усиливающий лечебный эффект меда и лекарственного растения. Хорошим противопростудным средством служит сироп из сока хрена и меда. С профилактической целью готовят смесь меда, сока лука и хрена.



Прекрасное “бабушкино” средство - крепкий куриный бульон с кореньями - согласно недавним исследованиям уменьшают воспаление слизистых.

При простуде готовили витаминные напитки из засушенных ягод шиповника,

клюквы, смородины, малины, калины.

Сухие ягоды и соцветия заваривали в кипятке и выпивали в начальной стадии простудного периода в теплом, желательном даже горячем виде.



Наши бабушки использовали для лечения простуды чеснок, они рубили его на мелкие кусочки, а затем натирали им ладони рук и ступни ног. При насморке натирали лук и нюхали его. Нос сразу «пробивало», он начал дышать. Можно поставить блюдце с натертым луком рядом с кроватью. Также неплохим средством в борьбе с простудой является касторовое масло, его немного разогревали на огне, добавляли две столовые ложки скипидара и натирали получившейся жидкостью ноги, руки и грудную клетку. Затем больного укладывали в постель. К утру он полностью избавлялся от всех признаков простудного заболевания.

Хорошим способом от насморка считалось нагреть у очага или у печки, которая топится, платок, сложенный вчетверо и в самом жарком состоянии прикладывать его на нос так, чтобы он закрывал обе щеки, нижнюю часть лба и доходил до подбородка.

Банок у наших бабушек не было, поэтому кашель лечили с помощью вареной картошки.

Картофель тщательно мыли и варили, не очищая перед этим кожуру с него. Готовый (сваренный) картофель нарезали пополам. Больного простудой укладывали на кровать, спину освобождали от одежды и смазывали её мёдом.

Затем половинки горячего картофеля выкладывали на спину. Если картофель сильно припекал, то на спину сначала укладывали полотенце, а затем уже картофель. Сверху больного накрывали тёплым одеялом либо кофужом. Картофельные «банки» снимали со спины через 15 минут. Благодаря картофелю спина прогревалась. Больной быстро шёл на поправку, а простуда отступала. Употреблять в пищу этот картофель запрещалось категорически. Его отправляли в корм скоту или домашним животным.



Наши предки «выгоняли» простуду в бане. А мы можем хотя бы ноги в горчице попарить – тоже действенный метод. Наполните глубокий таз или ведро горячей водой, для усиления эффекта растворите в ней сухую горчицу. Опустив ноги в ванночку, по мере остывания подливайте горячую воду.

Народные рецепты собирал ученик 6а класса Бондарев Иван.

Физкультура и спорт—наши друзья

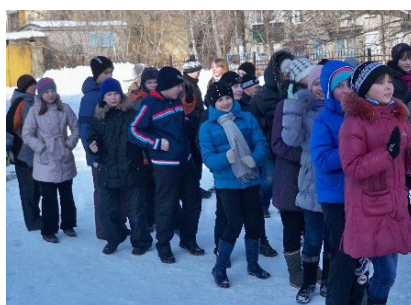
В нашем классе спортом занимаются 11 человек.



Танцами занимаются 3 человека.



6а класс принимает активное участие в днях здоровья.



Все учащиеся нашего класса ведут здоровый образ жизни.



Как мне футбол помог в жизни!



Предлагаем вам рассказ о футболе ученика ба класса Тихонова Вячеслава.

Я начал играть в футбол с 6 лет, когда мой папа привёл меня на стадион «Металлург». Впервые я с ним пошёл. Мы шли, и наконец, пришли, там уже были ребята лет так 13-14. И тогда мой папа мне предложил поиграть с ними, и я согласился. Тогда я ещё не знал, что это была тренировка у ребят, за ними наблюдал тренер. После тренировки он подошёл ко мне и сказал: «Привет, мальчик, ты не хотел записаться в секцию «Футбол»?», и я согла-

сился. Вот так я записался на секцию «Футбол».

Тренер рассказывал мне о футболе: о тактике, о том, что такое вообще футбол и о том, что он для него значит. Однажды на тренировке я спросил у него: «Что для вас значит футбол?». Он, помолчал минуту и сказал: «Футбол – это жизнь!!!»

И эту фразу я запомнил навсегда. В футболе я добился много разных умений, например: скорости, ловкости, сыгранности, и самое главное – дружбы! Сейчас мне 12 лет, и я не пью и не курю, потому что, во-первых, это плохо и, во-вторых, я не хочу

терять своего достижение, которого я добился в спорте!

И я очень не советую тебе курить или пить, лучше займись спортом, ведь сейчас много спортивных секций, потому что тебе решать, как ты проживёшь свою жизнь!!!

Надеюсь, эта статья поможет вам разобраться в такой великой игре, как футбол. Я написал о том, что знаю и надеюсь, мой опыт поможет хотя бы одному человеку понять, что лучше заняться спортом, например футболом, как я.



На досуге

Пословицы, поговорки, цитаты о здоровье

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
 Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
 Береги платье снову, а здоровье смолоду.
 Болен - лечись, а здоров - берегись.
 Будь не красен, да здоров.
 В здоровом теле - здоровый дух.
 Лук от семи недуг.
 Гнилое порося и в петровки зябнет.
 Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
 Двигайся больше - проживешь дольше.
 Ешь редьку - и ломтиху, и триху.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.
 Ешь, да не жирей - будешь здоровей.
 Здоров будешь - все добудешь.
 Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умен, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.
 Умеренность - мать здоровья.
 Чистота - залог здоровья.
 Кто встал до дня, тот днем здоров.
 После обеда полежи, после ужина походи.
 На болячку не молись, а лечись.
 Здоровья за деньги не купишь.
 Та душа не жива, что по лекарям пошла.
 Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
 Ум да здоровье дороже всего.



Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. (Г. Гейне)
 Движение — кладовая жизни. (Плутарх)
 Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни. (Демокрит Абдерский)

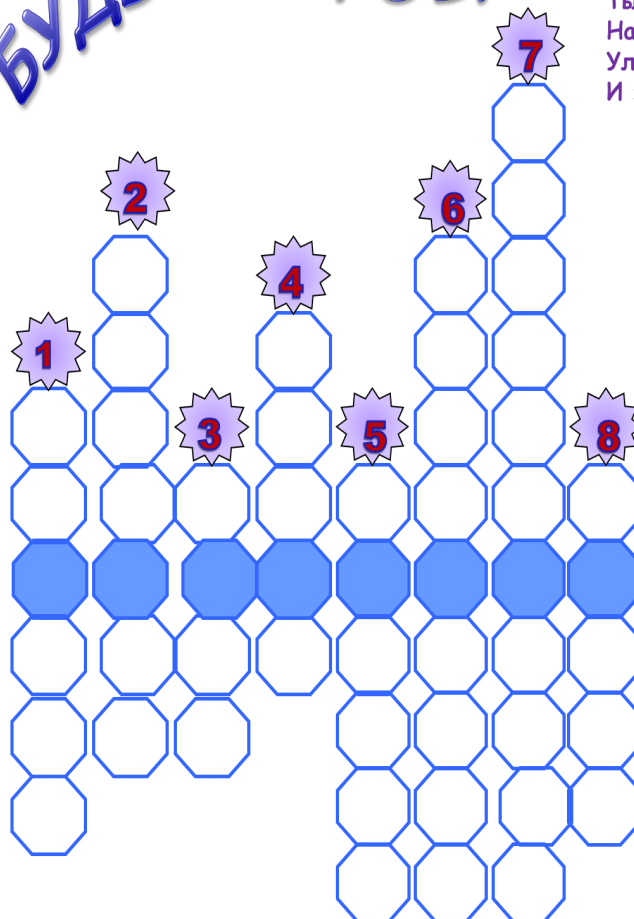
1 Закончил занятия -
 Думай об отдыхе,
 Чаше бывай
 На свежем

2 Чтобы здоровье
 Было в порядке,
 Не забывай
 По утрам о

3 От всех болезней
 Нам полезны
 Солнце,
 воздух и

4 Болеть мне некогда,
 друзья,
 В футбол, хоккей
 играю я.
 И очень я собою горд,
 Что дарит мне
 здоровье.....

БУДЬ ЗДОРОВ!



5 Ты весь мир обогреаешь,
 Нам здоровья прибавляешь,
 Улыбаешься в оконце,
 И зовут тебя все

6 Я болезнь побеждаю
 заранее.
 Помогает мне

7 Для здоровья и фигуры
 Занимайся

8 В школу ходим,
 погуляем,
 Поиграем, полежим...
 Всё мы за день
 успеваем,
 Соблюдаем мы ...

ОТВЕТЫ

