



Интерактивный просветительский центр «Музей здоровья. Кировская область»

«Волшебный щит.
Профилактика инфекционных заболеваний»

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

ВОЛШЕБНЫЙ ЩИТ

профилактика инфекционных
заболеваний

В вопросах и ответах

Наши правила



ГРИПП

У меня печальный вид —
Голова моя болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое?
Это — грипп.

...

Поднялась температура,
Я лежу и не ропщу —
Пью соленую микстуру,
Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,
Говорят: «Терпи, отличник!»
После банок на боках
Кожа в синих пятнах.

...

День лежу, второй лежу,
Третий — в школу не хожу.
И друзей не подпускают,
Говорят, что заражу!..

....

Сергей Михалков



Что вы узнаете сегодня на занятии?



- Почему люди болеют?
- Что влияет на здоровье человека?



- Как понять, что ты заболел?
- Что делать, если ты заболел?

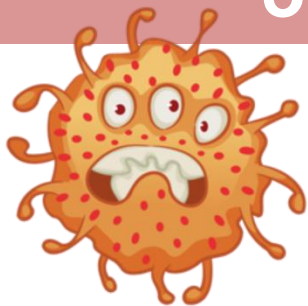


Почему люди болеют?

Мельчайшие организмы, переносящие инфекцию

МИКРОБЫ

бактерии



вирусы



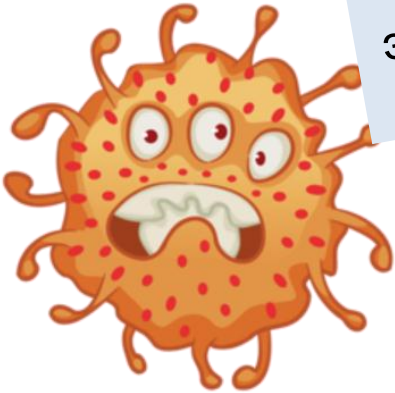
Вирусы и бактерии – это крошечные объекты, которые можно разглядеть, только используя мощный микроскоп.

Они способны вызывать заболевания у растений, животных и людей.

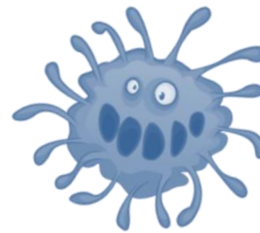


Что мы знаем про бактерии и вирусы?

Интересные факты о бактериях



Бактерии – это одноклеточные организмы.



На вашем мобильном телефоне микробов больше, чем на подошве ботинок.

Бактерии появились более **3,5 млрд лет назад**. Они были первыми обитателями нашей планеты.

Бактерий в нашем теле около **2 кг**

Именно благодаря молочнокислым бактериям появились такие продукты, как сыр, кефир, йогурт

Страшные болезнетворные бактерии составляют только **1%** от общего числа известных науке



Что мы знаем про бактерии и вирусы?

Интересные факты о вирусах



В переводе с латинского слово «вирус» означает **«яд»** или **«грязная жидкость»**

Численность вирусов превышает численность всех остальных организмов на Земле



Вирус по размеру **в 1000 раз** меньше средней бактерии

Впервые люди увидели вирус лишь после появления электронных микроскопов



Вирусы не являются живыми существами, у них нет клеток, они не умеют перерабатывать пищу в энергию, и без «хозяина» это всего лишь сгустки химических веществ



Как микробы попадают в организм человека?

ИНФЕКЦИЯ (от латинского слова *infectio* — заражение)

ПРОСТУДНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Передача инфекции через контакт с больными гриппом, ОРЗ (кашель, чихание) людьми

ПРОСТУДНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Передача инфекции через рукопожатие, грязные руки, предметы обихода

ПРОСТУДНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Передача инфекции через контакт с больными в общественных местах (школа, транспорт, кинотеатр)

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Передача инфекции через грязную воду

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Передача инфекции через грязные или испорченные продукты





Давайте определим – какой он, «здоровый человек»?



Как узнать, что микроб попал к вам в организм?

ИНФЕКЦИЯ

СЛАБОСТЬ

**ПОВЫШАЕТСЯ
ТЕМПЕРАТУРА**

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ

**ПОТЕРЯ
АППЕТИТА**

**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



✓ При простуде (ОРЗ, ОРВИ)

**ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА**

НАСМОРК

КАШЕЛЬ

**БОЛЬ И ЛОМОТА
ВО ВСЕМ ТЕЛЕ**

✓ При кишечной инфекции

РВОТА

**БОЛИ
В ЖИВОТЕ**

**ЖИДКИЙ
СТУЛ**

**ОБЕЗВОЖИВАНИЕ
(СУХИЕ ГУБЫ,
СЛИЗИСТЫЕ, ЖАЖДА)**



Как узнать, что микроб попал к вам в организм?

Игра «Симптомы»
(карточки-пазлы)



Как узнать, что микроб попал к вам в организм?

Тренинг «Профилактика инфекционных заболеваний» Игра «Пазл. Симптомы.»

СИМПТОМЫ	ПРОСТУДЫ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
ПОТЕРЯ АППЕТИТА	КАШЕЛЬ
НАСМОРК	БОЛЬ И ЛОМОТА ВО ВСЕМ ТЕЛЕ
СЛАБОСТЬ	ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА

Тренинг «Профилактика инфекционных заболеваний» Игра «Пазл. Симптомы.»

СИМПТОМЫ	КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ
СЛАБОСТЬ	ПОТЕРЯ АППЕТИТА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА
РВОТА	ОБЕЗВОЖИВАНИЕ СУХИЕ ГУБЫ, СЛИЗИСТЫЕ, КОЖА, ЖАЖДА
ЖИДКИЙ СТУЛ НЕРЕДКО С ПРИМЕСЬЮ КРОВИ И СЛИЗИ	БОЛИ В ЖИВОТЕ

Игра «Симптомы» (карточки-пазлы)



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?



Игра «Я заболел. Что делать?»

Поднимите зеленые карточки «Согласен», если согласны с высказыванием, красные «Не согласен» – если не согласны



Если заболел ...

Приглашай как можно больше друзей и здорово повеселись

Срочно иди в поликлинику, а по пути заражай как можно больше людей

Пользуйся личным полотенцем

Мой руки с мылом

Отправляйся в гости к другу — ты так давно у него не был

Пей больше воды, фруктовых морсов и другой жидкости

Пользуйся отдельной посудой

При чихании и кашле прикрывай рот носовым платком

Вызови врача на дом

Принимай лекарства, назначенные врачом

Посещай школу

Ложись в постель

Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот шире

Пользуйся личным носовым платком

Больше лежи, ограничивай активность

Ешь мороженое

Старайся не заразить окружающих

Позови в гости друзей

Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке

После соприкосновения с заболевшим или его вещами тщательно вымой руки с мылом

Надень медицинскую маску

Проветривай помещение

Иди гулять



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

Нужно остаться дома

Лечение должно начаться в первые сутки заболевания!

Нужно вызвать врача!

Выполняй все предписания врача

Нельзя заниматься самолечением!

Соблюдай постельный режим

Нужно пить больше жидкости

При чихании и кашле надо прикрывать рот и нос платком



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ ...

ЕСЛИ ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ЗАБОЛЕТЬ...

**Используйте
маску**

**Чаще мойте
руки с мылом**



Моем руки правильно

1



Ладонка
об ладонку

2



Между
пальчиков

3



Тыльные
стороны ладоней

4



Моем
пальчики

5



Моем пальчики
с внешней стороны

6



Трем ногти
об ладонь

7



Моем
запястья

8



Смываем мыло,
вытираемся насухо



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



Составьте рецепт «как поддержать свой иммунитет»



РЕЦЕПТ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ





Соберите слово, связанное со здоровьем



ЗКУЛЬФИТРАУ





Соберите слово, связанное со здоровьем



ДКАЗАРЯ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



Соберите слово, связанное со здоровьем



ЛКАЗАКА



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



Соберите слово, связанное со здоровьем



ЕНГИАГИ





Соберите слово, связанное со здоровьем



ЛКАПРОГУ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Здоровый образ жизни — ТВОЙ ВЫБОР!





Интерактивный просветительский центр

«Музей здоровья. Кировская область»

«Волшебный щит.
Профилактика инфекционных заболеваний»

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ВОЛШЕБНЫЙ ЩИТ

профилактика
инфекционных заболеваний

в вопросах и ответах
занятие №2



Что вы узнали на первом занятии?



- Почему люди болеют?
- Что влияет на здоровье человека?



- Что делать, если ты заболел?
- Как понять, что ты заболел?

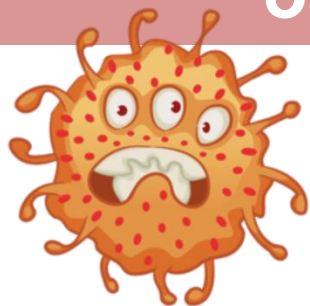


Почему люди болеют?

Мельчайшие организмы, переносящие инфекцию

МИКРОБЫ

бактерии



вирусы



Вирусы и бактерии – это крошечные объекты, которые можно разглядеть, только используя мощный микроскоп.

Они способны вызывать заболевания у растений, животных и людей.



Что вы узнаете сегодня на занятии?



- Что такое иммунитет?
- Что нужно делать, чтобы не заболеть?



Что такое иммунитет?

Что является щитом для инфекционных заболеваний?

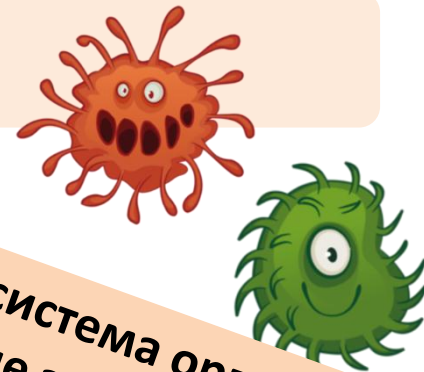
ИММУНИТЕТ

Иммунитет – система органов и тканей, которые защищают организм

Иммунная система:
Костный мозг
Селезенка
Тимус
Лимфатические узлы

- Врожденный
- Приобретенный

- Клеточный
- Гуморальный



Иммунитет



макрофаги
нейтрофилы

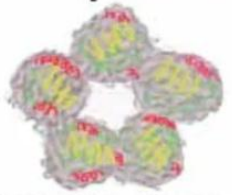
дендритные
клетки

натуральные
киллы

**эозинофилы и
базофилы**



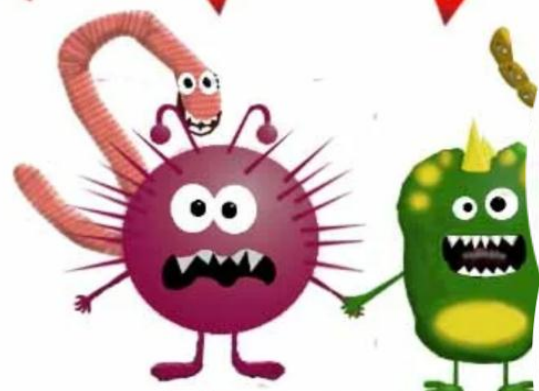
фактор Хагемана



С-реактивный
белок



белки системы комплемента



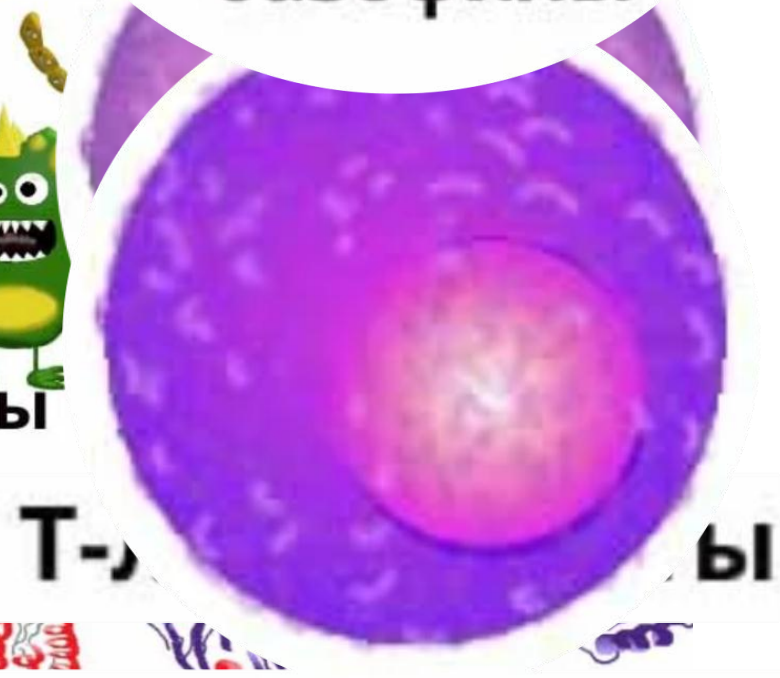
Патогены



интерфероны



интер.



Т-лимфоциты

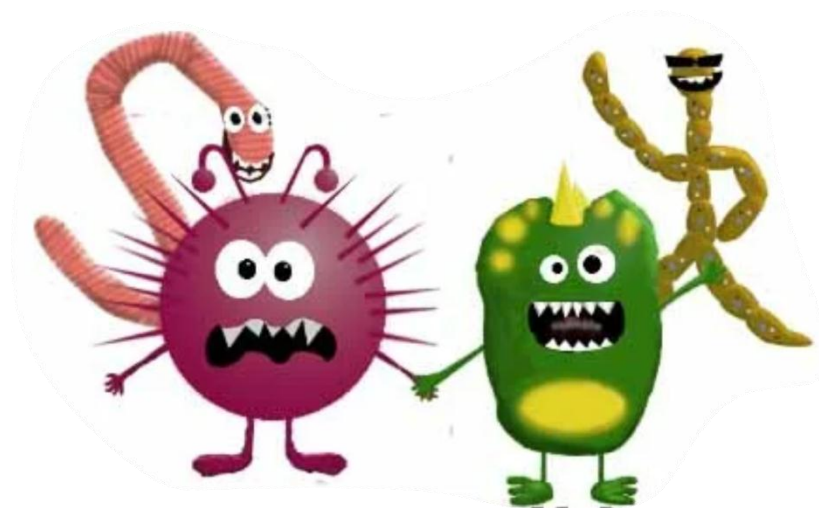
В-лимфоциты

Как клетки иммунной системы отличают «своих» от «чужих» и понимают, с кем нужно бороться?

«Свои» клетки имеют «паспорта»



«Чужеродные объекты» помечаются «метками» – антителами



Что такое иммунитет?

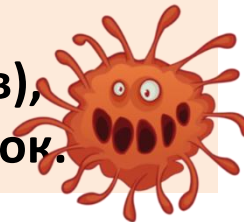
Что является щитом для инфекционных заболеваний?

Гуморальный ИММУНИТЕТ

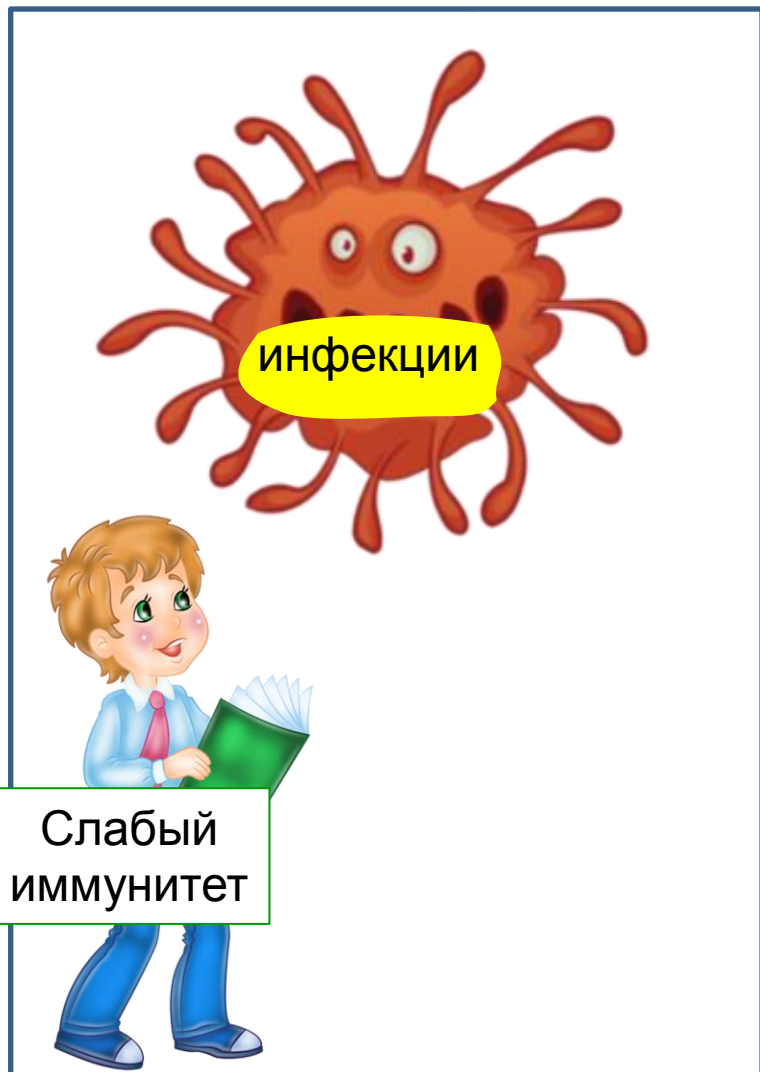


В основе его лежит выработка АНТИТЕЛ – это наши телохранители, защитники от многих болезней.

Это 2-я линия обороны нашего организма, направленная на защиту от внедрения агрессивных чужеродных агентов (вирусов, бактерий, паразитов), уничтожение чужеродных клеток.



Все мы обладаем иммунитетом – УСТОЙЧИВОСТЬЮ К ИНФЕКЦИЯМ,
но у одних людей иммунитет сильнее, у других слабее.



ЧТО СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ?

инфекции



НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(сладкая газировка, чипсы, фастфуд, конфеты)

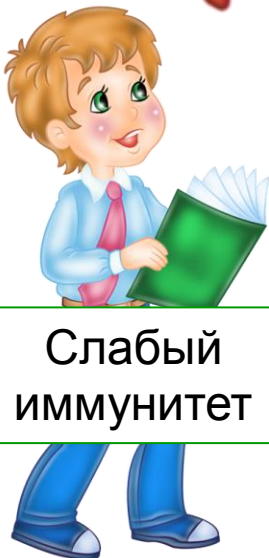
МАЛОПОДВИЖНЫЙ ПАССИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



СИДЕНИЕ ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
В ЗАМКНУТОМ ПРОСТРАНСТВЕ
БЕЗ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА И СОЛНЕЧНОГО СВЕТА



ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ,
НЕДОВОЛЬСТВО



Слабый
иммунитет

Вредные привычки



ЧТО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ?

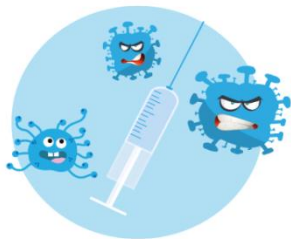


инфекции



Сильный
иммунитет

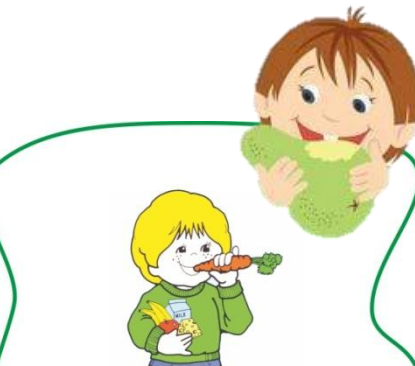
Вакцинация



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



СБАЛАСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
(ФРУКТЫ, ОВОЩИ, МОЛОЧНЫЕ
И МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ)



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
(ЗАРЯДКА, ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ)



ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



Регулярные занятия физической активностью



- Утренняя зарядка
- Занятия физкультурой в школе
- Спортивные секции
- Пешие прогулки на свежем воздухе

Важна любая физическая нагрузка, в том числе и домашние дела, а также прогулки и игры на свежем воздухе.

Не меньше 2-2,5 часа в день



Зарядка



Правильное рациональное питание

ТРИ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

РАЗНООБРАЗИЕ
РАЦИОНА



СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ПИТАНИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ
РАВНОВЕСИЕ
(СООТВЕТСТВИЕ
ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЯ
ЭНЕРГОТРАТАМ)

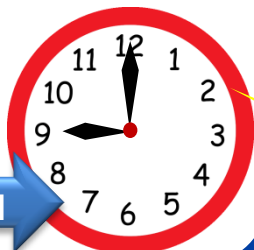


Ложиться спать и вставать
нужно приучаться

в одно и то же
время



подъём



НОЧНОЙ СОН

Школьник должен спать
не менее 9-10,5 час.
Оптимальный сон с 21.00 до 7.00

ПОЛНОЦЕННОСТЬ
СНА

ЧТОБЫ СОН
БЫЛ ГЛУБОКИМ:

продолжительность



глубина

Перед сном не занимайтесь
шумными играми, спорами,
рассказами, вызывающими
сильные переживания



Глубокому сну
препятствуют внеш-
ние раздражители:
разговоры, свет



Спать нужно
в отдельной кровати,
соответствующей
размерам тела



Помещение должно быть
хорошо проветренным,
температура воздух
не выше 18—20°. Лучше
приучиться спать при
открытой форточке



За 1-1,5 до сна
не пользоваться гаджетами.



Можем ли мы позаботиться о здоровье?



Что вредно для здоровья?



Что полезно для здоровья?



Регулярно занимайся
физической
активностью

Правильно
рационально
питайся

Соблюдай
режим дня

Не заводи
вредных
привычек



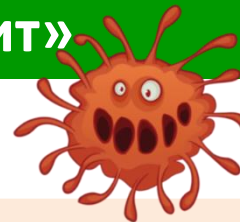
Собери «Волшебный щит»



Собери ЩИТ (игру-пазл) с факторами,
которые защитят тебя от инфекционных заболеваний



Собери «Волшебный щит»



Собери ЩИТ, игру-пазл с факторами,
которые защитят тебя от инфекционных заболеваний



Игра-пазл «Волшебный щит»



Здоровый образ жизни — ТВОЙ ВЫБОР!

