

Что нужно знать о болезнях

Болезни: как их распознать, защититься и вовремя попросить помощи



Почему болезни важно понимать каждому школьнику

Болезни могут помешать учиться, играть и чувствовать себя бодро. Если знать первые сигналы тела и простые правила защиты, легче сохранить здоровье и вовремя попросить помощь взрослых.



Что такое здоровье и что такое болезнь

Здоровье — это состояние, когда человек бодр, активен и может учиться, двигаться, играть и отдыхать без лишнего дискомфорта.

1

Болезнь — это сбой в работе организма. Тогда появляются боль, слабость, жар, кашель или другие неприятные признаки, которые мешают обычным делам.

2

Болезнь не возникает просто так: у неё всегда есть причина. Поэтому важно замечать изменения в самочувствии и не ждать, что всё исчезнет само.

3

Какие болезни часто встречаются у детей



Когда нос «просит платочек»

У Саши заложен нос, он чихает и говорит в нос. Обычно так начинается простуда, и рядом сразу появляются салфетки и тёплый чай. На картинке легко показать насморк, кашель и усталое лицо, чтобы симптомы запомнились быстрее.



Горло болит, как будто там песчинки

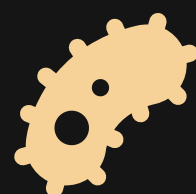
У Даши першит горло, больно глотать и хочется пить тёплую воду маленькими глотками. Так нередко проявляется ангина. Для иллюстрации подойдут красное горло, шарф и чашка с тёплым напитком — всё очень узнаваемо.



Сыпь, живот и не очень весёлый день

Иногда болезнь видна не только по температуре. У ребёнка может появиться сыпь, боль в животе или расстройство желудка, и тогда он сидит тихо, держится за живот и ждёт помощи взрослых.

Почему люди заболевают



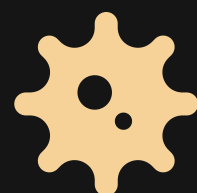
Бактерии

Некоторые болезни вызывают бактерии. Они тоже могут перейти от человека к человеку или попасть в организм с грязных рук и пищи.



Контакт с больным

После общения с заболевшим микробы иногда попадают на руки, игрушки или посуду. Поэтому важно соблюдать осторожность и гигиену.



Вирусы

Вирусы могут попасть в организм через нос, рот, глаза или грязные руки. Они быстро распространяются и вызывают многие заразные болезни.



Переохлаждение

Если долго мёрзнуть, организм тратит силы на согревание. Тогда ему труднее защищаться, и человек может почувствовать недомогание.

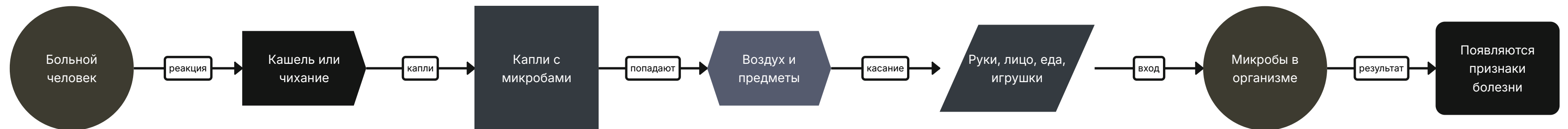


Слабая защита

Если организм устал, мало спит или плохо питается, ему сложнее сопротивляться болезням. Защитные силы становятся слабее, и риск заболеть растёт.

Как болезнь попадает от человека к человеку

Схема показывает, как микробы переходят от больного человека к здоровому через воздух и предметы.



Признаки, что организм просит помощи

Когда у ребёнка поднимается температура, появляется кашель, насморк или боль в горле, организм как будто говорит: «Мне нужен отдых и внимание взрослых».

Слабость, тошнота, рвота, боль в животе или сыпь тоже подсказывают, что что-то не так. Иногда ребёнок быстро устаёт и хочет лечь раньше обычного.



Когда нужна помощь врача

Если температура держится долго, сильная слабость не проходит или становится трудно дышать, нужно сразу сказать взрослым и обратиться за медицинской помощью.

1

Сильная боль в горле, ухе или животе, а также рвота и сыпь — это не тот случай, когда стоит просто потерпеть и ждать.

2

Если состояние быстро ухудшается, помощь нужна срочно. Чем раньше взрослые свяжутся с врачом, тем спокойнее и безопаснее будет лечение.

3

Почему нельзя лечиться самому

1 Лекарство выбирают не по настроению и не по совету соседа по парте. Подходящее средство должен рекомендовать взрослый или врач, иначе можно ошибиться.

2 Неправильное лекарство иногда не помогает, а иногда даже вредит. Особенно важно не пробовать таблетки «на всякий случай», чтобы не сделать хуже.

3 Антибиотики нужны не при каждой болезни. Они не действуют на вирусы, поэтому без назначения врача их принимать нельзя.

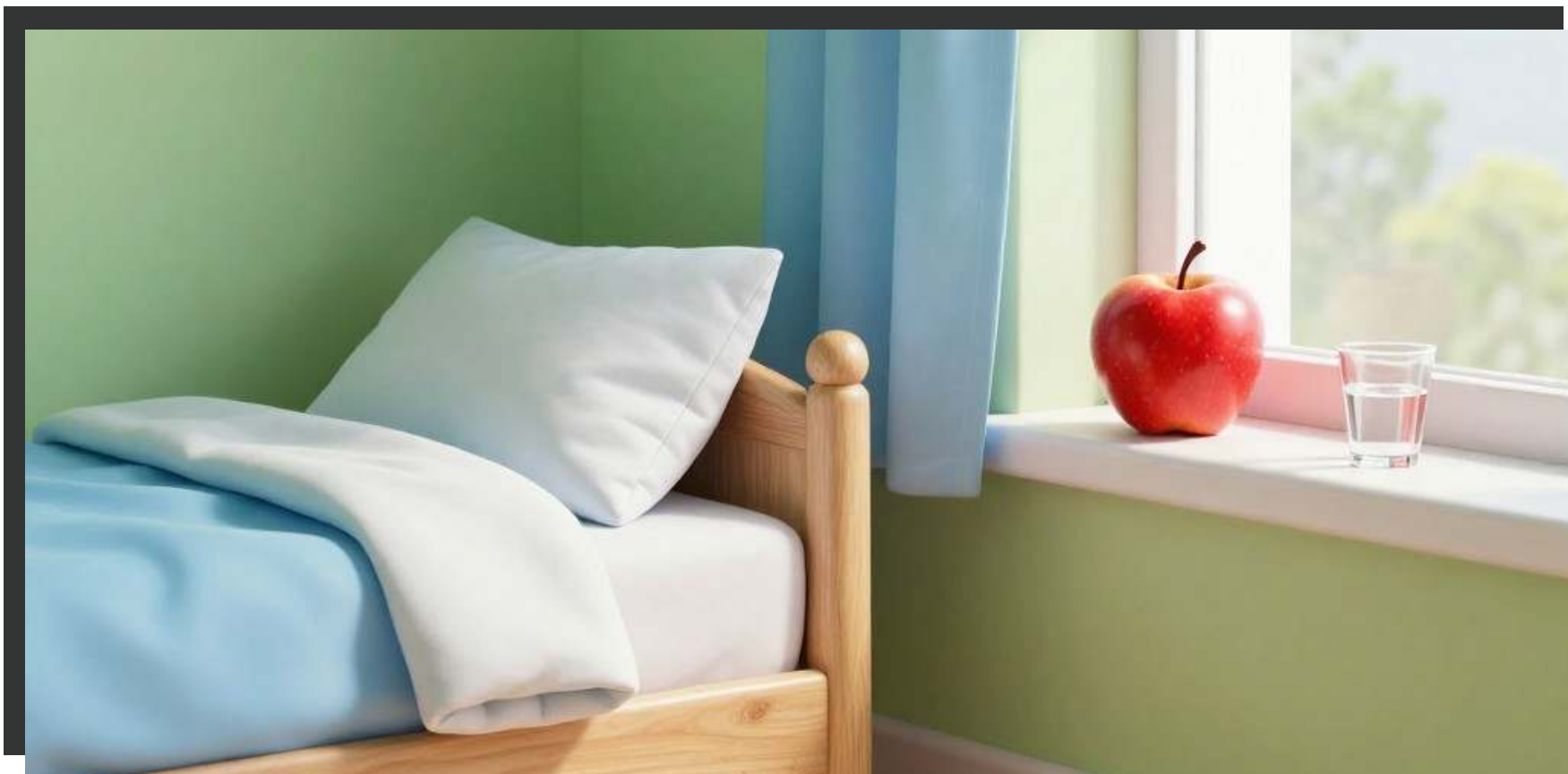
4 Если хочется быстрее поправиться, лучше сообщить взрослым о симптомах и следовать их советам. Самолечение — плохой помощник, даже если оно звучит очень смело.

Как помочь организму не заболеть



Чистые руки — маленькие защитники

Мыло и вода помогают убрать микробы после улицы, туалета и перед едой. Если мыть руки внимательно, организм получает простую, но очень надёжную защиту. На картинке можно показать пену, ладошки и кран — всё понятно без лишних слов.

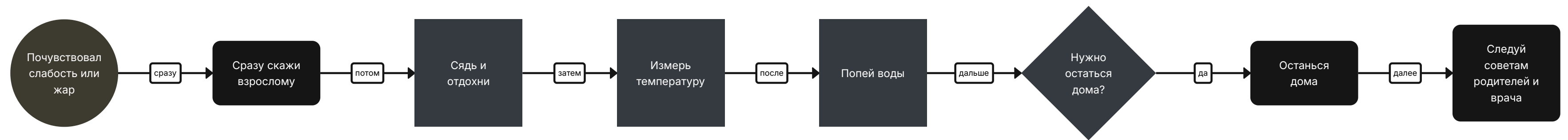


Сон, воздух и полезная еда

Когда в комнате свежо, ребёнок высыпается и ест овощи, фрукты, пьёт воду, организм работает бодрее. Подушка, открытое окно и яблоко отлично напоминают, что здоровье любит порядок, отдых и вкусную пользу.

Если стало плохо, действуй по шагам

Порядок действий помогает не растеряться и быстрее получить помощь дома и в школе.



Заразные и незаразные болезни

Заразные болезни передаются от одного человека к другому. Их вызывают микробы, которые могут попасть в организм при кашле, чихании, через руки или общие предметы.

К заразным болезням относятся грипп и ветрянка. Они требуют осторожности, потому что больной может передать болезнь другим дома, в классе или в транспорте.

Незаразные болезни не переходят от человека к человеку. Аллергия, ушибы и некоторые нарушения зрения связаны с другими причинами, поэтому помощь при них тоже отличается.

Прививки помогают защищаться от опасных болезней



Календарь, который напоминает о защите

В кабинете врача висит календарь прививок, и в нем легко увидеть, когда нужна очередная защита. Ребенок приходит с родителем, спокойно садится, а медицинская сестра делает запись в карте. Так организм заранее учится узнавать опасную инфекцию.



Медицинская карта как маленький помощник

В медицинской карте хранится история прививок и осмотров. По ней врач понимает, что уже сделано, а что еще нужно. Для ребенка это выглядит как обычный документ, а на деле он помогает семье не пропустить важную защиту.

Гигиена в школе и дома



Мой руки

Мой руки после улицы, перед едой и после туалета. Это простое правило помогает смыть микробы, которые мы часто не замечаем, но они очень любят прятаться на ладонях.



Пользуйся своими вещами

Не бери бутылку, ложку, полотенце или носовой платок у больного человека. Личные вещи лучше держать отдельно, чтобы микробы не путешествовали из рук в руки.



Кашляй правильно

При кашле и чихании прикрывай рот и нос локтем или салфеткой. Так капли с микробами не разлетаются вокруг и не садятся на стол, игрушки и одежду.



Держи чистоту вокруг себя

Игрушки, парты и столы нужно регулярно убирать и протирать. Чистое место учиться не мешает, а еще помогает реже подхватывать нежелательных гостей-малышей, то есть микробы.

Недосып делает защиту слабее,
а хороший отдых поддерживает
силы организма каждый день.

9–11 часов

такой сон нужен школьнику, чтобы
иммунитет работал бодрее и помогал
организму справляться с микробами.

Рекомендации по продолжительности сна для детей
школьного возраста

Как помочь другу, который заболел

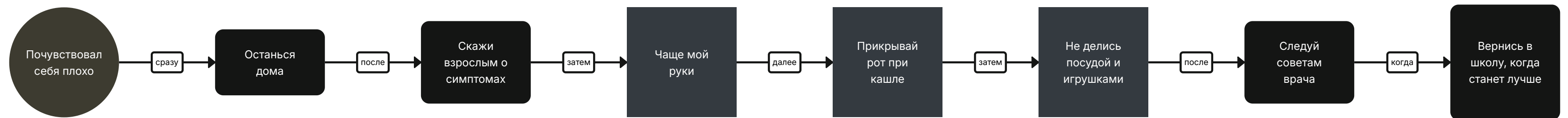
Если друг приболел, ему нужны покой, вода и забота взрослых. Можно пожелать выздоровления, но не стоит обниматься вплотную, делиться едой или брать его игрушки.

Лучше принести чистые салфетки, напомнить позвать взрослого и дать другу спокойно отдохнуть. Доброе отношение важно, но еще важнее не мешать организму поправляться.



Если заболел сам, не заражай других

Памятка о том, как вести себя дома и в школе, когда появились признаки болезни.



Почему при болезни важны отдых и сон

Появились первые признаки

Организм начинает тратить силы на борьбу с причиной недомогания. В этот момент важно не геройствовать, а дать себе паузу и спокойно отдохнуть.

День проходит в спокойном режиме

Сон, тишина и меньше нагрузок помогают телу работать лучше. Если бегать и шуметь, слабость может усилиться, а силы уйдут не туда.

Наступает выздоровление

Когда человек отдыхает, организм быстрее восстанавливается. Постепенно возвращаются энергия, аппетит и хорошее самочувствие.

Что важно запомнить о болезнях

У любой болезни есть причина, признаки и способ помощи. Если вовремя заметить изменения в самочувствии, взрослые смогут быстрее понять, что делать дальше.

1

Не нужно скрывать жар, кашель или боль, даже если очень не хочется пропускать занятия. Сообщить взрослым — это не ябедничество, а правильная забота о себе.

2

Чистота, прививки, сон и внимательное отношение к своему телу помогают болеть реже. А если помощь нужна, лучше получить ее сразу, без ожидания и лишних подвигов.

3

Болезни можно встретить, но не нужно их бояться

Если помнить о чистых руках, сне, прививках и помощи взрослых, многие болезни будут обходить стороной. А при плохом самочувствии главное правило одно: сказать сразу.