

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

1. План закаливающих мероприятий;
2. План проведения физкультурных занятий
3. План проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня;
4. План проведения физкультурно-массовых мероприятий
6. Диагностика результатов физического воспитания и развития
  1. Конспект формирования культурно-гигиенических навыков у детей своей возрастной группы(4);
  2. Комплекс утренней гимнастики в разных возрастных группах (3);
  3. Комплекс физкультурной минутки (3);
  4. Конспект гимнастики после сна ( 2);
1. Конспект проведенного физкультурного занятия (3)
2. Конспект физкультурного досуга(1);
3. Конспект спортивного праздника (1);
4. Конспект проведенной подвижной игры в спортивном зале (3);
5. Конспект проведенной подвижной игры на прогулке(3);
  1. Паспорт здоровья детей своей возрастной группы (1);
  2. Проанализировать табель посещаемости группы ( январь, февраль, март)
1. Разработать конспект физкультурного занятия (1)
2. Разработать конспект утренней гимнастики (1)
3. Разработать сценарий физкультурного досуга (1)
4. Разработать сценарий спортивного праздника (
  1. План-схема «Центра здоровья» в группе;
1. План расстановки оборудования в спортивном зале в соответствии с Сан Пин Анализ наблюдаемой утренней гимнастики в разных возрастных группах (2);
2. Анализ наблюдаемого физкультурного занятия в разных возрастных группах(2);
3. Самоанализ проведенных мероприятий:
  - утренняя гимнастика (3)
  - физкультурное занятие (3)
1. Разработка консультации для родительского собрания ;
2. Разработка материала для родительского уголка;
1. Подготовить отчет-презентацию по прохождению производственной практике;
2. Подготовить отчет по производственной практике ПМ 01

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



### **Сделайте прививку!**

Основа профилактики – иммунизация. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность в сочетании с высокой безопасностью – являются эпидемически актуальными.

Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре-ноябре. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.



### **Укрепляйте иммунитет!**

Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Подберите индивидуальную схему закаливания.



### **Соблюдайте правила гигиены!**

Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.



### **Ведите здоровый образ жизни!**

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.



### **Защитите себя и окружающих!**

При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРИ.

**Памятка  
по профилактике гриппа и ОРВИ**



Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Защита от ОРВИ и ГРИППА:**



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

**ГРИПП** — острое инфекционное заболевание, опасное для всех возрастных групп населения.  
**Возбудитель этого заболевания** — вирус. Эпидемии гриппа периодически поражают большие группы населения.

## КАКОВЫ ЖЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА?

Начинается заболевание внезапным ознобом, общим недомоганием, головной болью, болью в мышцах, повышенной температурой, сильной слабостью.



## КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ГРИПП?

Единственным источником и распространителем гриппа является больной человек. Вирус гриппа, находящийся на слизистых оболочках носа и глотки больного человека, при кашле, чихании, разговоре попадает с мельчайшими частицами слизи в воздух, на окружающие предметы. Здоровый человек вдыхает вирусы вместе с воздухом. Заразиться гриппом можно также при пользовании общим полотенцем, посудой и т. д.

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?

При первых признаках заболевания гриппом нужно:

1. Уложить больного в постель и вызвать врача на дом.
2. Изолировать больного от остальных членов семьи, уложив его в отдельной комнате.
3. Ухаживая за больным, надевать маску из четырёх слоев марли. С целью дезинфекции проглаживайте маску каждые 4-е часа.



## ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ!

Некоторые считают грипп безобидным заболеванием и переносят его на ногах — это может обернуться бедой.

Среди множества осложнений, которые вызывает грипп: воспаление легких, придаточных полостей носа, мозговых оболочек.

Особенно опасен грипп для детей, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА ?

Чтобы предупредить заболевание гриппом, необходимо соблюдать простые меры профилактики в быту и на работе:

- регулярно закалывать организм;
- следить за чистотой воздуха в помещении и чаще проветривать его, делать влажную уборку;
- в период вспышки гриппа ограничить посещение общественных мест.

# ПРОФИЛАКТИКА

## ОРВИ и ГРИППА

Что важно знать?



### ПРОФИЛАКТИКА



В сезон простуд избегайте **мест массового скопления** людей.



Носите **маску** в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.



Соблюдайте правила **личной гигиены**. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.



Используйте **одноразовые платки** и салфетки.



Избегайте **тесных контактов** при встрече.



Проветривайте помещение, делайте **влажную уборку**.



Включите в рацион продукты, богатые **витаминами**, старайтесь **высыпаться** и находить время для **физической активности**.

### ЛЕЧЕНИЕ



При первых признаках заболевания **останьтесь дома**, не подвергайте окружающих опасности заражения.



**Вызовите врача**, не занимайтесь самолечением.



До приезда врача **обильно пейте** теплые напитки.



Принимайте **витамин С**.



Соблюдайте **правила гигиены**.



Избегайте **повышенных физических нагрузок**.



Следуйте **рекомендациям врача**.



Оставайтесь дома, если Вы заболели! Не ходите на работу. Не водите детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



Регулярно проветривайте помещение



Не трогайте лицо немытыми руками!



Избегайте мест массового скопления людей!



Регулярно мойте руки!

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



# Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы лук и чеснок!



Влажная уборка, проветривание!

Ношение маски!



Сон не менее 8 часов!



Частое мытьё рук!



Противовирусные препараты, витамины!

Будьте здоровы!