* **[Вакцинация против гриппа.](http://xn--1--6kcwubhdsbde2b2fd5d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/13/vakcinaciyaprotivgrippa.doc)**
* [**Всё самое интересное о гриппе.**](http://xn--1--6kcwubhdsbde2b2fd5d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/13/vs-samoeinteresnoeogrippe.doc)
* [**Народные средства.**](http://xn--1--6kcwubhdsbde2b2fd5d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/13/narodnyiesredstva.doc)
* [**Чем пандемия отличается от эпидемии**](http://xn--1--6kcwubhdsbde2b2fd5d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/13/chempandemiyaotlichaetsyaotyepidemii.doc)

|  |  |
| --- | --- |
| ***http://moy-nosh1.3dn.ru/vrach_shkoli/p11_j0232730.jpg*** | **ГРИПП**  **Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождает высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.** |

|  |
| --- |
| **Грипп и ОРВИ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов,пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппов и другими ОРВИ. Профилактика гриппа:**   * **закаливание;** * **диета;** * **режим дня;** * **профилактические прививки.**   **Как укрепить иммунитет?**  Иммунитет – естественная защита нашего организма. День и ночь он борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Но, к сожалению, даже самую сильную иммунную систему могут разрушить стресс, плохая экология, неправильный образ жизни, дефицит витаминов и перенапряжение.  Если хочешь быть здоровым, с детства приучайся следить за своей физической формой. Свежий воздух, физические упражнения, правильный режим дня и сбалансированное питание – главные союзники сильного иммунитета.  Следи за рационом. Особенно важны в рационе белки, витамины и минералы. На твоем столе регулярно должны появляться дары моря, мясо, рыба, яйца, крупы, молочные и кисломолочные продукты, свежие овощи фрукты и ягоды. Чипсы, газированная вода, красители и консерванты не содержат никаких полезных для организма веществ, а вредных – сколько угодно. |
| **1.  Больше двигайся. Наиболее эффективны занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. Для хорошего самочувствия важны положительные  эмоции, поэтому в выходные и на каникулах надо проводить время, как можно разнообразнее: кататься на лыжах, общаться с друзьями, танцевать, все что угодно, лишь бы не хандрить и не лежать на диване.**  **2. Установи четкий режим работы и отдыха. Для крепкого иммунитета нужен полноценный отдых. Нельзя экономить время за счет сна.**  **3. Соблюдай правила личной гигиены. Не забывай мыть руки перед едой, проветривать комнату, регулярно проводить влажную уборку в квартире.**  **4. Если часто болеешь, не занимайся самолечением, отправляйся на прием к врачу. Только врач может определить причину сбоев в работе организма и назначить лечение.**  **5.  Работай над собой, своим характером, привычками и образом жизни.**  **6. Закаляйся. Закаливание действительно повышает защитные силы организма, но только в том случае, если проводится правильно.**  **Твои враги: 1. Стресс; 2. Лень; 3. Неправильное питание; 4. Сидячий образ жизни и недостаток физических упражнений;** |