

Ako zvíťaziť nad prechladnutím

25.2.2020

Obdobie, kedy trpia ľudia zvýšenou chorobnosťou, prechladnutím a chrípkou sa označuje obdobie od októbra do konca apríla.

Medzi prechladnutia patria ochorenia ako nádcha, bolesť hrdla, zápal prínosových dutín.

Riziko nákazy znižuje časté a účinné vetranie, najmä v škôlkach, školách a na pracoviskách.

Medzi najdôležitejšie preventívne opatrenia patrí dodržiavanie zásad osobnej hygieny, konkrétne časté umývanie rúk, po každom kýchnutí, kašľaní a vyfúkaní nosa, vrátane používania jednorazových vreckoviek a ich bezpečného likvidovania.

Aby naši žiaci dokázali predchádzať prechladnutiu a rôznym ochoreniam, zorganizovali sme v našej škole besedu pre prvákov, tretíakov a štvrtákov s názvom „ Ako zvíťaziť nad prechladnutím“. Prevencia, ako je dodržiavanie osobnej hygieny bola hlavnou témou a obsahom besedy, ktorú viedla PhDr. Martina Michalec z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi.

V úvodnej časti po privítaní boli žiaci následne motivovaný krátkym rozprávkovým príbehom. Prostredníctvom prezentácie a rozprávkových postavičiek Maši a medveďa boli žiakom sprostredkované informácie k uvedenej téme. Aj divadelné bábky boli nápomocné a pre deti veľmi motivujúce. Na otázky testu sa žiaci snažili zakaždým odpovedať. Ich odpoveď však nebola vždy správna. Nasledovala ukážka správneho umývania rúk. Každý žiak si to hneď vyskúšal a precvičil. Deti pochopili, že dodržiavanie hygienických zásad je pre nás všetkých veľmi dôležité.

V záverečnej časti žiaci zložili sľub dodržiavania osobnej hygieny. Tento sľub si odniesol každý žiak aj na pamiatku, aby im pripomínal, prečo je hygiena tak dôležitá.

Zorganizovala: Mgr. Irena Valčková

V Rudňanoch 26.2.2020













