

**Министерство здравоохранения Калужской области
ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской
профилактики»**



**Методические материалы
обучающей программы по профилактике
острых респираторно- вирусных заболеваний
в образовательных учреждениях
Калужской области.**

Методические материалы для работников
образовательных учреждений

Ответственные составители:

- * Угарова Э.Б., заведующая консультативно - оздоровительным отделением ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики», врач высшей категории, отличник здравоохранения РФ.

Технический исполнитель: Архипова Н.В.

Обучающая программа по профилактике острых респираторно-вирусных заболеваний в образовательных учреждениях Калужской области.

1. Контингент, подлежащий обучению:

- родители;
- учащиеся образовательных учреждений.

2. Описание ресурсной базы реализации программы.

Программа проводится в общих образовательных учреждениях силами педагогов и медицинских работников образовательного учреждения с использованием оргтехники. Теоретический материал и методики обучения дыхательной гимнастике, точечному массажу и ароматерапии изложены в методических рекомендациях.

3. Сведения об авторах программы:

Заведующая консультативно - оздоровительным отделением ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики», врач высшей категории, отличник здравоохранения РФ, сертифицированный специалист по ЛФК и физиотерапии. Обладает опытом разработки и внедрения обучающих профилактических программ, методических рекомендаций, проведением обучающих семинаров, круглых столов, «Школ здоровья».

4. Рекомендации по использованию программы.

Программа разработана для внедрения в образовательные учреждения: средние школы, школы-интернаты, гимназии, лицеи, колледжи и техникумы.

Проводить занятия целесообразно в преддверии повышения сезонной заболеваемости ОРВИ и эпидемии гриппа.

**Обучающая программа по профилактике ОРВИ в образовательных учреждениях Калужской области.
(3 часа)**

Цели:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- снижение заболеваемости ОРВИ в образовательных учреждениях.

Задачи:

- привлечь педагогов к активной просветительской работе по профилактике ОРВИ среди детей и родителей;
- повысить медицинскую активность семьи;
- охватить профилактическими и оздоровительными мероприятиями максимальное количество учащихся.

Программа включает мероприятия:

1. Организацию и проведение родительских собраний на базе образовательных учреждений, в преддверии повышения сезонной заболеваемости ОРВИ и эпидемий гриппа. - 45 мин.

Рекомендуется осветить темы:

- своевременная вакцинация против гриппа - лучшая профилактика заболеваний;
- влияние факторов риска на здоровье ребёнка;
- комплексная профилактика простудных заболеваний (питание, сон, режим, закаливание, дыхательная гимнастика, точечный массаж, ароматерапия и др.)

Исполнители: педагоги и медицинские работники образовательных учреждений

2. Организация и проведение занятий с детьми в образовательных учреждениях:
Занятие № 1. – 45 мин.

Темы:

1. «Я прививки не боюсь...»;
2. Влияние факторов риска на здоровье школьников;
3. Практическое занятие - обучение учащихся комплексу оздоровительной дыхательной гимнастики.

Исполнители: педагоги образовательных учреждений

Занятие № 2. – 45 мин.

Темы:

1. «Здоровый образ жизни в профилактике простудных заболеваний»
2. Практическое занятие - обучение учащихся точечному массажу по Уманской в целях профилактики ОРВИ.

Исполнители: педагоги образовательных учреждений

В наши дни острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ), включая грипп, лидируют по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируются от 27 до 40 млн. заболеваний. Вирусов, вызывающих ОРВИ насчитывается более 250. Основные носители вируса гриппа в природе в приложении № 1.



В детском возрасте острые респираторные инфекции являются наиболее распространенными заболеваниями. Доля ОРВИ и гриппа составляет не менее 70% в структуре всей заболеваемости детей. **Самый высокий уровень заболеваемости отмечается у детей и подростков, посещающих образовательные учреждения.**

Увеличение частоты заболеваний у детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.

Основной задачей медицинских работников, педагогов и родителей в профилактике заболеваний у детей и подростков является **повышение устойчивости организма ребенка к различным неблагоприятным факторам окружающей среды и, в первую очередь, к инфекциям.**

Для формирования и совершенствования функциональных систем организма, увеличения способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям среды, повышения сопротивляемости организма детей к инфекциям каждому образовательному учреждению необходимо проводить комплексную профилактику ОРВИ. В комплексном плане профилактических и оздоровительных мероприятий на календарный год должны быть отражены:

- средства и методы специфической и неспецифической профилактики заболеваний;
- оздоровительные методики, используемые в режимных моментах;
- длительность применения каждой методики и их повторяемость в течение года в различных возрастных группах.

Важно, чтобы план проведения профилактических и оздоровительных мероприятий соответствовал сезонам года.

В материалах годовых отчетов образовательных учреждений необходимо отражать показатели заболеваемости детей ОРВИ за год, при сравнении которых с предыдущими годами, оценивать эффективность проведенной комплексной профилактической и оздоровительной работы.

Ежегодно в комплексный план рекомендуется вводить новые современные оздоровительные методики.

Профилактика ОРВИ у детей невозможна без просветительской работы с родителями, так как от уровня их медико-гигиенических знаний во многом зависит здоровье ребенка. Разъяснительную профилактическую работу с детьми и родителями рекомендуется проводить как в виде индивидуальных бесед, так и в виде групповых занятий на классных часах, родительских собраниях, с просмотром тематических презентаций и видеofilьмов.

При проведении профилактической работы необходим наглядный метод пропаганды: уголки здоровья, санбюллетени, плакаты, буклеты, памятки.

Перечисленные формы профилактики ОРВИ хорошо дополняют работу средств массовой информации: публикации на страницах прессы, радиопередачи, выступления специалистов на телевидении по данной теме.

Профилактические мероприятия включают в себя: экспозиционную и диспозиционную профилактику.

Экспозиционная профилактика (ЭП) проводится с целью предотвращения контакта ребенка с источником инфекции и включает следующие мероприятия:

- ограничение контактов детей в сезоны повышенной респираторной заболеваемости;
- ограничение посещения образовательных учреждений детьми со свежими катаральными симптомами;
- сокращение пользования городским транспортом;
- увеличение времени пребывания ребенка на свежем воздухе до 2 – 3 часов;
- регулярное сквозное проветривание помещений;
- обязательное выполнение гигиенических навыков (тщательное мытье рук, чистка утром и вечером зубов и языка, полоскание горла отварами трав или слабым раствором поваренной соли);
- ношение масок членами семьи, имеющими признаки ОРВИ.

В очагах острых респираторных инфекций проводятся следующие меры профилактики:

- накладывается карантин при превышении эпидемического порога заболеваемости гриппом;
- усиливается санитарно – эпидемический режим;
- регулярно проводится влажная уборка помещений;

- больные ОРВИ изолируются или госпитализируются;
- контактных детей ежедневно осматривает медицинский работник с проведением термометрии;
- в очагах проводится интерферонопрофилактика, интраназально используются противовирусные мази (оксолиновая, теброфеновая...).

Диспозиционная профилактика (ДП) включает в себя основные методы повышения сопротивляемости организма ребенка. К ней относятся специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ.

Специфическая профилактика – вакцинация играет главную роль в предотвращении эпидемий гриппа. При охвате вакцинацией 50 – 80% членов коллектива заболеваемость гриппом значительно снижается. Заболевание у привитых детей протекает в более легкой форме с низким риском осложнений. Обязательной иммунизации против гриппа подлежат:

- дети, посещающие дошкольные учреждения;
- учащиеся средних школ с 1-го по 11-й класс;
- студенты высших, средних и профессиональных учебных заведений.

Своевременное проведение вакцинации, особенно в группе часто болеющих детей, может значительно снизить частоту респираторных инфекций и их осложнений. Важно отметить, что вакцинацию необходимо проводить своевременно – за 1,5 – 2 месяца до вспышки эпидемии (обычно в сентябре – октябре), вакциной определенного штамма возбудителя гриппа: А, В, С. После острого заболевания, или обострения хронической патологии перед вакцинацией должно пройти не менее 2 – 4 недель.

Часть детей необходимо подготовить к вакцинации, учитывая рекомендации педиатра; в течение двух недель до прививки провести курс витаминотерапии, адаптогенов, десенсибилизирующих препаратов. После прививки необходимо две недели соблюдать щадящий режим, особенно детям с аллергией и хроническими заболеваниями.

Неспецифическая профилактика ОРВИ.

Учитывая увеличение количества детей, нуждающихся в мед отводах от прививок, высокую степень алергизации детского населения, твердую позицию части родителей не прививать детей по религиозным и другим соображениям, значительно возрастает роль неспецифической профилактики ОРВИ.

Основой неспецифической профилактики является **создание для ребенка комфортных условий проживания в семье и в образовательном учреждении.**

В первую очередь – это **устранение или минимизация факторов риска**, значительно снижающих защитные силы детского организма. Важно помнить что, прежде чем начать укреплять здоровье ребенка, нужно перестать ему вредить.



Значительным фактором риска для ребенка является пассивное курение, его ещё называют принудительным курением. Сегодня более 45% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя. Дети, проживающие в семьях курящих родителей, в 3 раза чаще болеют ОРВИ. Заболевание у них протекает тяжелее и дольше и, как правило, заканчивается осложнением.

В последнее десятилетие среди всех факторов риска на первое место выходит воздействие на организм электромагнитного излучения (ЭМИ). Это подтверждается выводами экспертов ВОЗ. Наиболее опасно ЭМИ для растущего детского организма. Мониторы компьютеров, мобильные телефоны, микроволновые (СВЧ) печи создают «электромагнитный смог», который снижает защитные силы организма и постепенно разрушает биополе человека. В настоящее время компьютерная зависимость выявляется даже у шестилетних детей. Дети и подростки, проводящие за компьютерными и мобильными играми в сумме более 1 часа в сутки, чаще заболевают и тяжелее переносят ОРВИ.

В условиях ускоряющегося ритма жизни и обилия разнообразной информации резко **увеличивается количество стрессовых ситуаций,** информационных неврозов. А, если учесть нагрузки в школе, объем нелегкой программы, частые конфликтные ситуации с педагогами и сверстниками, тяжелый психологический климат во многих семьях, то приходится удивляться, как ребенок все это выдерживает. Дети, постоянно испытывающие стрессы, в десять раз чаще заболевают простудными заболеваниями. Многие из них хотят чаще болеть; этим они добиваются внимания и любви родителей, снисхождения педагогов.

Создание для ребенка здоровой, комфортной среды, а также психоэмоциональной гармонии в семье и школьном коллективе значительно снижает заболеваемость ОРВИ.

Важное место в неспецифической профилактике ОРВИ отводится **организации полноценного сбалансированного питания,** соблюдения режима питания с обязательными горячими завтраками и обедами в образовательном учреждении (Приложение № 2).

В период повышенной заболеваемости нельзя ограничивать питание и применять разгрузочные диеты. В зимнее время года питание должно быть сбалансированным, разнообразным, витаминизированным и регулярным. Калорийность рациона должна быть выше, чем в летнее время.

В рационе ребенка должны присутствовать: мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, крупы, фрукты и овощи, мед и орехи. Особое значение в этот период имеют пряности: имбирь, перцы, куркума, чеснок, лук и др.

Рекомендуется вводить продукты, содержащие большое количество витаминов, минералов и фитонцидов, губительно действующие на вирусы и микробы. Все душистое – это фитонциды, антисептики, очищающие кровь. Особенно полезна клюква и горячий чай с имбирем, а также свежие соки, настой шиповника.

Особая роль в питании отводится природным антиоксидантам: черника, чернослив, изюм, курага, земляника, цитрусовые, персики, абрикосы и другие ягоды и фрукты, которые защищают организм от вредного влияния окружающей среды.

Укрепить иммунную систему ребенка помогут и **синтетические витамины и антиоксидантные комплексы**, которые включают витамины – А, С, Е и микроэлементы - селен, цинк и медь в возрастных дозировках.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья ребенка, стимуляции защитных сил организма имеет достаточная, адекватная возрасту, полу и возможностям ребенка **физическая нагрузка**. Дети и подростки, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, гораздо реже заболевают ОРВИ, переносят заболевание легче и быстрее выздоравливают.

В отличие от профессионального спорта, физкультура очень хорошо влияет на иммунную систему – тренирует кровоток, выводит продукты распада, усиливает восстановительные процессы, не дает молочной кислоте скапливаться в организме.

Важно научить детей с детского сада и начальной школы правильно дышать, используя в акте дыхания все отделы легких (диафрагмально – релаксационное дыхание). Этому способствует регулярная гимнастика, которая включает дыхательно - звуковые упражнения. Дети, умеющие правильно дышать, в 2-3 раза реже болеют простудными заболеваниями. В период подъема заболеваемости ОРВИ, в целях стимуляции иммунной системы органов дыхания, всем детям рекомендуется выполнять комплекс дыхательных упражнений не реже 2-х раз в день. (Приложение № 3)

Огромную пользу детям и подросткам принесут ежедневная утренняя гимнастика и гимнастика в течение учебного дня (каждая не менее 15 минут).

Главное, не переутомляться, помнить, что физические упражнения должны приносить удовольствие.



Важная роль в комплексе неспецифической профилактики ОРВИ отводится **организации полноценного сна**. Как известно, недосыпающие дети и подростки в период подъема сезонной заболеваемости и эпидемии гриппа заболевают первыми. В целях профилактики простудных заболеваний рекомендуется увеличить продолжительность ночного сна на 1 час, а дошкольникам и учащимся начальной школы включить в режим дня дневной сон (отдых) – 30 -40 минут.

Сон должен быть не только оптимальным по продолжительности, но и полноценным. Быстрее и крепче заснуть помогут хорошо проветренное помещение и жесткая постель с низкой подушкой. Самой лучшей в период подъема ОРВИ считается можжевеловая подушка, так как аромат можжевельника великолепно очищает от инфекции дыхательные пути и является хорошим релаксантом (успокаивает, расслабляет организм).

Необходимо объяснять родителям, что **одевать детей нужно по погоде**, не кутать, но и не переохлаждать. Дети, которых кутают родители, болеют значительно чаще. А бесконечные простудные заболевания подростков связаны именно с переохлаждением. Для подростков образовательных учреждений в преддверии холодов целесообразно проводить занятия на тему: «Мода и здоровье», объяснять, как влияет переохлаждение на различные системы организма.

В период эпидемии гриппа необходимо **уменьшить физические и психоэмоциональные нагрузки**: отменить соревнования, активные физические игры, выступления. Рекомендуется не переутомляться, чаще отдыхать, заниматься аутотренингом. Полезно прослушивание музыки с положительной энергетикой (успокаивающая, классическая, шумы природы).

Поможет **ароматерапия** – вдыхание масел эвкалипта, можжевельника, чайного дерева, лаванды, розмарина, цитрусовых. В эпидемию разумно носить аромамедальон, так как аромамасла защищают от инфекции на площади более трех квадратных метров (Приложение № 4).

С древних времен в профилактике простудных заболеваний применяется **закаливание**.

Закаливание – это систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Рационально начинать закаливать детей с раннего возраста, используя как групповые, так и индивидуальные методы закаливания.

При закаливании следует соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года и без перерывов;
- постоянное увеличение дозы раздражающего действия, постепенно переходя от простых процедур к сложным;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка;

- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций;
- процесс закаливания рекомендуется начинать постепенно с общих закаливающих процедур, переходя к специальным.

После перенесенного заболевания закаливание можно возобновить через 7 – 30 дней (в зависимости от тяжести заболевания), начиная с простых процедур, постепенно переходя к более сложным.

Простыми и эффективными приемами закаливания являются: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком, умывание холодной водой, полоскание носоглотки раствором поваренной соли, прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

Оптимальным временем для закаливания в образовательных учреждениях является лето, в период работы лагерей дневного пребывания, а также в загородных оздоровительных лагерях.

Детям рекомендуется проводить комплексное закаливание. Начинать с воздушных ванн при температуре помещения от 23 до 18⁰С, продолжительностью от 10 до 20 - 40 минут. Очень полезно хождение по полу босиком.

Затем через 1 -2 месяца рекомендуется перейти к ополаскиванию ног прохладной водой. Начинать ополаскивание ног с температуры воды 28 -30⁰С, каждые 2 -3 дня уменьшая температуру на 1 -2⁰С, доведя ее до 16 -18⁰С.

Следующим этапом закаливания является обтирание тела влажным полотенцем, или губкой. При этом температура воздуха должна быть не ниже 18 -20⁰С, а температура воды постепенно понижаться за 3 – 4 недели от 32 до 18⁰С.

Первые 2 -3 недели обтирание проводят по пояс, затем всего тела. Время всей процедуры 3 -5 минут. Заканчивать процедуру необходимо интенсивным растиранием сухим полотенцем до ощущения тепла.

После обтирания рекомендуется переходить к более серьезной процедуре – обливанию. Время обливания 20 - 30 секунд. Зимой температура воды постепенно (за 3 – 4 недели) снижается от 34 – 32⁰С до 28 - 24⁰С, летом от 32 – 30⁰С до 22 – 24⁰С. Обливание в обязательном порядке заканчивается растиранием сухим полотенцем до ощущения тепла.

Следующий этап закаливания – ежедневный душ. Температура воды за 3 - 4 недели постепенно доводится с 36⁰С до 20⁰С.

Старшеклассникам показан контрастный душ, не реже 2-х– 3-х раз в неделю. Время контрастного душа 1 – 1,5 минуты. Холодная струя не должна превышать + 20⁰С.



Только, пройдя все перечисленные этапы закаливания, ребенок готов к занятиям плаванием в бассейне – одного из лучших методов комплексного закаливания.

К эффективным методам закаливания относится дневной сон на верандах или на свежем воздухе, при температуре не ниже +12 - +14⁰С.

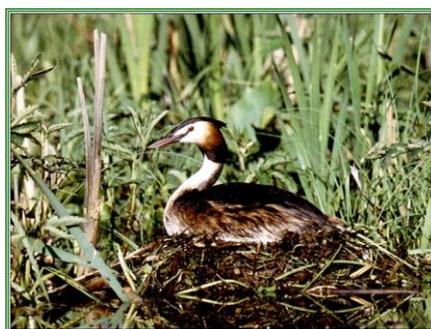
Хороший эффект наблюдается и при местном закаливании, особенно у детей с заболеваниями носоглотки. Им рекомендуется утром и вечером полоскать горло и обтирать шею холодной водой, начиная с температуры воды 22 -23 ⁰С и постепенно доведя до 10 – 12 ⁰С. При этом не забывать - перед сном обливать ноги прохладной водой.

Границы закаливания в настоящее время все решительнее расширяются. С раннего возраста (2 -3 недель) ребенка приучают к плаванию. Но очень важно знать меру и помнить, что экстремальные виды закаливания, такие как моржевание и хождение по снегу босиком могут принести непоправимый вред здоровью ребенка.

В комплексную профилактику ОРВИ рекомендуется включать **массаж и самомассаж биологически активных зон и точек (БАТ)**, расположенных на лице, шее, кистях и стопах. Стимулирование БАТ повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких. Приемы точечного массажа очень легко освоить педагогам и родителям, а затем научить детей. (Приложение № 5.)

В профилактике ОРВИ и заболеваний дыхательной системы целебной силой обладает **вокальное и хоровое пение**. Правильная постановка дыхания при пении приводит к резкому повышению резервных возможностей человеческого организма. Особенно важно занятие пением для детей. Наиболее полезно хоровое пение, при котором голосовые вибрации усиливаются в десятки раз. Пение – лучший физиологический массаж внутренних органов. В учебных заведениях, где дети постоянно занимаются хоровым пением, они практически не болеют простудными заболеваниями. В настоящее время многие специалисты ставят хоровое пение рядом с физкультурой. То и другое нужно ежедневно, не в меньшей степени, чем полноценное питание и достаточный сон, как в профилактике ОРВИ, так и для сохранения, укрепления и приумножения здоровья наших детей.

Основные носители вируса гриппа в природе:



Еда должна стать лекарством.

Витамин	Продукты	
	... растительного происхождения	... животного происхождения
А	Морковь, цитрусовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы	-
В₁ тиамин	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	Свинина
В₂ рибофлавин	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
В₅	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
В₆	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
В₉ фолиевая кислота	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты
В₁₂	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
С	Шиповник, болгарский перец, цитрусовые, зелень, черная смородина, разные сорта капусты, земляника, щавель	-
Д	-	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

**Дыхательно-звуковые упражнения
для учащихся начальной школы.**

И.п. Стоя. Ноги на ширине плеч.

Упражнение № 1

Паровозик

- Наклониться чуть-чуть вперёд, руки согнуть в локтях;
 - **выкидываем попеременно вперед, то правую, то левую руку**, имитируя движения паровоза, при этом произносим **«ЧУХ-ЧУХ, ЧУХ-ЧУХ»**. Важно делать акцент на звуке «Х».

3-4 раза.

Упражнение № 2

Часики

- **Правую руку поднять вверх, а левую опустить вниз.**
 - **При наклоне туловища влево произносим «ТИК».**
 - **Меняем руки** правую вниз, левую вверх, наклоняемся вправо и произносим **«ТАК»**.

3-4 раза

Упражнение № 3

Ворона

- Закрывать одну ноздрю, указательным пальцем
 - **делаем вдох другой ноздрей**
 - **на выдохе произносим «КАР-КАР»** – 3 раза. (акцент на звуке «Р»).

3-4 раза

Упражнение № 4

«ОХ-АХ»

- **Распахнуть руки в стороны и произносим протяжно - «ОХ»**
 - **хлопнуть себя по спине скрещенными руками, произносим – «АХ»** (делаем акцент на звуке «Х»).

3-4 раза

Упражнение № 5

Приседание с «ОХ-АХ»

- **Поднять руки вверх произносим протяжно - «ОХ»**
 - **присесть, обнять колени руками произносим – «АХ».** Акцент делаем на звуке «Х».

3-4 раза

Упражнение № 6

Змея

- **Поднять руки вверх, сделать вдох**
 - **наклониться, достать руками пол, произнести протяжно «ШИ-ШИ-ШИ».**

Дыхательные упражнения для старшекласников.

И.п. сидя на стуле. Вдох носом. Выдох ртом, вытянув губы трубочкой.

Упражнение № 1

- Сесть на край стула, вытянуть ноги, руки положить на коленки.
 - Сделать **шумный вдох**, как пылесос
 - **наклониться** к носочкам, руки скользят по ногам, делаем **длительный выдох**.

3-4 раза.

Упражнение № 2

- Сесть на стул поглубже.
 - **Распахнуть руки** сделать **сильный вдох**, как пылесос
 - наклониться чуть-чуть вперёд, сжимая руки в кулаки и надавливая на грудь – помогая сделать **длительный выдох**.

3-4 раза

Упражнение № 3

Наклоны в сторону

- Сесть на стул, прижаться к его спинке. Сделать глубокий вдох.
 - На **выдохе наклониться** вправо, правая рука скользит по ножке стула, делаем **длительный выдох**, затем принимая исходное положение, делаем **вдох**.
 - **наклоняемся** в другую сторону **выдох**, левая рука скользит по ножке стула.

3-4 раза

Упражнение № 4

- И.п. Стоя перед стулом. Делаем глубокий вдох.
 - **Присаживаясь** на край стула, обнимаем колени руками. Делаем **длительный выдох**.
 - Поднимаясь, задерживаем дыхание на счёт 8.
 - В и. п. стоя делаем вдох.

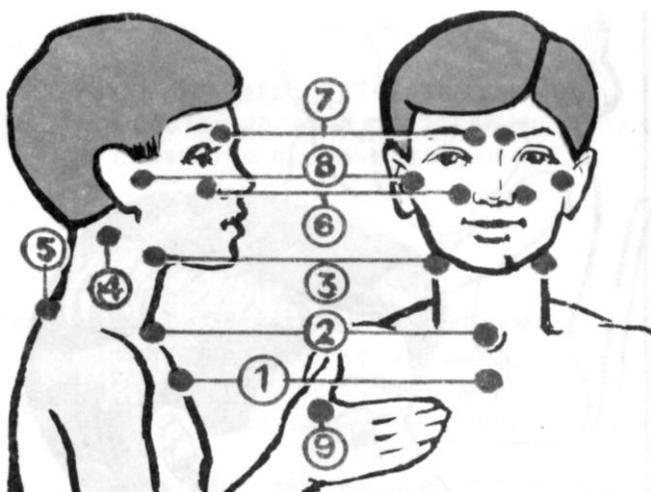
3-4 раза

Ароматерапия в профилактике ОРВИ.

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ		ЭФИРНЫЕ МАСЛА по степени максимального воздействия		
1.	Противомикробное – дезинфицирующие:			
	- антибактериальное	лимон, можжевельник, мята	эвкалипт	<u>чайное дерево</u> (уникальное средство)
	- противовирусное	бергамот, лавр		
	- противогрибковое	кедр, мирра, темьян (чабрец),	можжевельник мелисса	
- противогерпетическое	лимон			
2.	Иммуностимуляторы	чайное дерево, лаванда, сосна, бергамот, лимон		
3.	При простудных заболеваниях	лаванда, эвкалипт, чайное дерево, розмарин		
	- при насморке	пихта, кориандр, лаванда, эвкалипт, сосна, гвоздика, лавр, мята, шалфей, роза, герань		
	- при кашле	роза, эвкалипт, пихта, мята, розмарин, сосна, фенхель		
	- при осиплости и потере голоса	мята, чабрец, шалфей		



Точечный массаж в профилактике простудных заболеваний по А.А. Уманской.



На схеме даны точки, которые следует последовательно массировать.

Точка 1. связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокование.

Точка 2. регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Точка 3. контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. шею необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. расположена в области 7 шейного позвонка и первого грудного позвонка.

Точка 6. улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять раз в противоположную).

Ежедневно массируйте эти «волшебные точки».



Индивидуальные маски играют значительную роль в профилактике ОРВИ:

- одноразовые маски после четырёх часов использования необходимо менять;
- четырёхслойные марлевые маска после четырёх часов использования подлежат стирке и проглаживанию горячим утюгом.

