

Стань дослідником туберкульозу



Цікаві завдання для батьків та дітей

Катерина Павлова

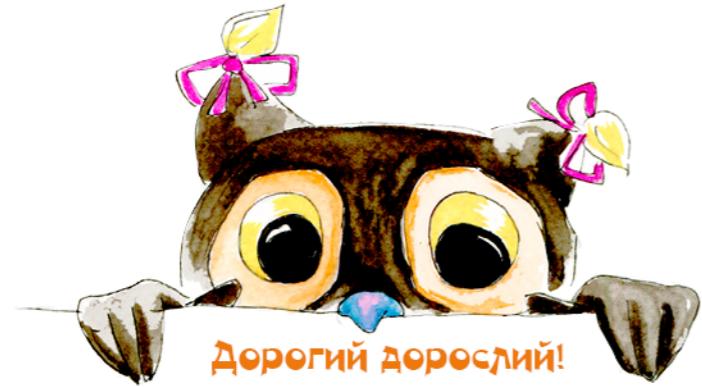


Стань дослідником туберкульозу

Катерина Павлова

Ілюстрації А.Мадунової

Цікаві завдання для батьків та дітей



Дорогий дорослий!

Ця книга - пригода, яку ви маєте пройти разом із дитиною.

Вона складається з багатьох завдань, виконуючи котрі, ви маєте допомагати та спрямовувати дитину, але не робити за неї.

Не намагайтесь пройти весь шлях одразу: інформації багато, тож вона не засвоїться. Натомість йдіть крок за кроком і не забувайте поверватися до книги, навіть коли ви вже дізнаєтесь все, що ми з Ясею підготували для вас, щоб ще раз нагадати важливі моменти.

Ваша авторка
Катерина Павлова

У цій книзі ВИ дізнаєтесь:

- | | |
|---|-------|
| 1. Що таке туберкульоз | c. 6 |
| 2. Як захиститися від туберкульозу | c. 12 |
| 3. Як правильно чхати/кашляти | c. 14 |
| 4. Як правильно мити руки | c. 15 |
| 5. Що таке імунітет | c. 16 |
| 6. Що таке збалансоване харчування | c. 18 |
| 7. Яка норма споживання води в день | c. 20 |
| 8. Як пов'язані спорт і здоров'я | c. 21 |
| 9. Що таке режим дня | c. 24 |
| 10. Як піклуватися про своє психологічне здоров'я | c. 26 |
| 11. Як підтримувати хворих | c. 29 |





Спершу дізнаємося про дослідження, які робилися ще давно. У нашому світі живе багато істот. Деякі з них такі маленькі, що побачити їх можна лише через спеціальні прилади.

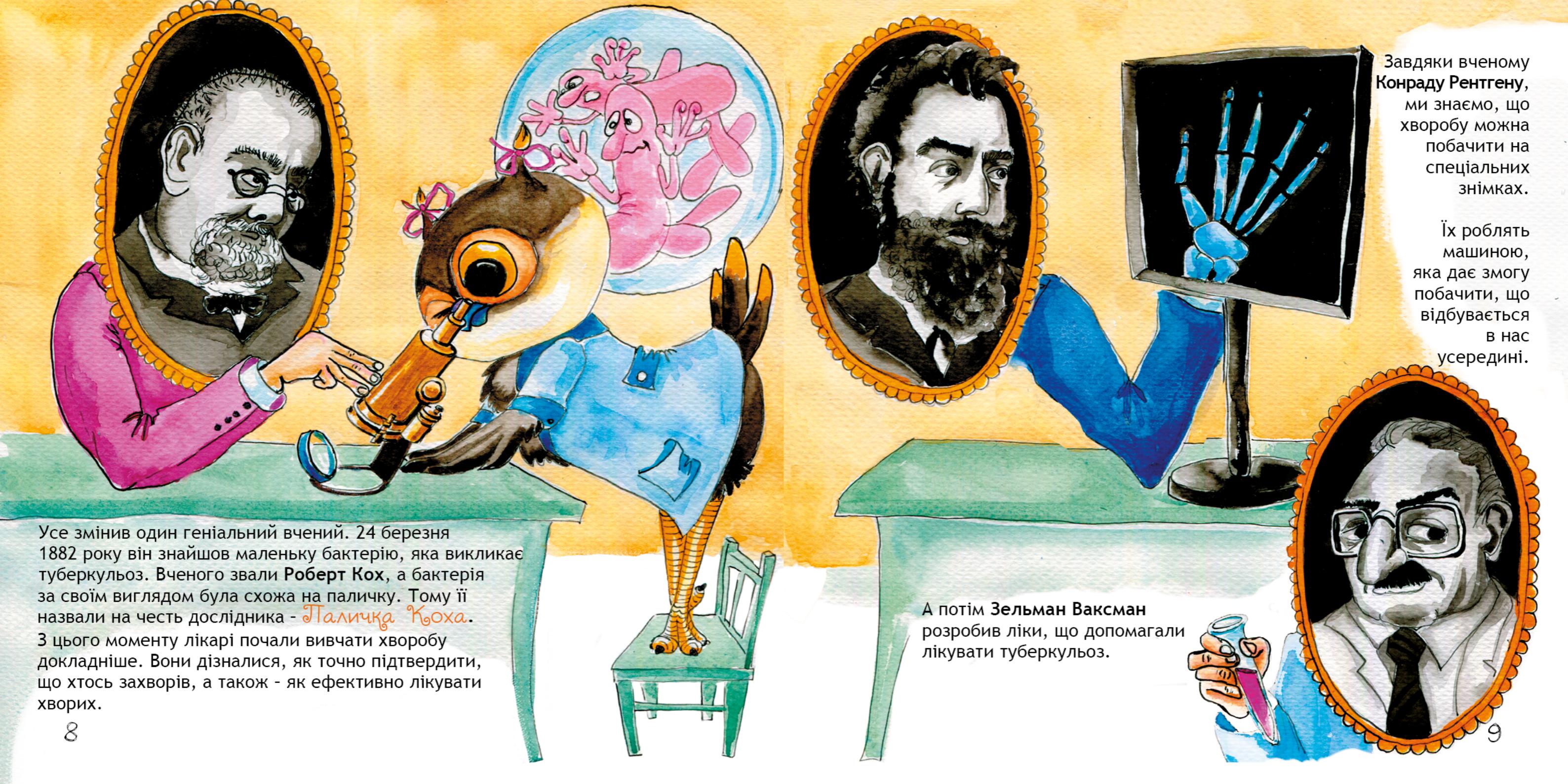


Усі ці маленькі істоти бувають добрими та злими. Добрі - допомагають нам бути здоровими й сильними. А злі, навпаки, роблять нас хворими та слабкими. Одна з таких маленьких злих істот викликає хворобу, яку ми з вами вивчаємо.

Ця хвороба називається **туберкульоз**. Існує вона ще з давніх-давен:



Раніше люди не знали, що викликає хворобу, як від неї захиститися та як лікувати.



Завдяки вченому Конраду Рентгену, ми знаємо, що хворобу можна побачити на спеціальних знімках.

Їх роблять машиною, яка дає змогу побачити, що відбувається усередині.

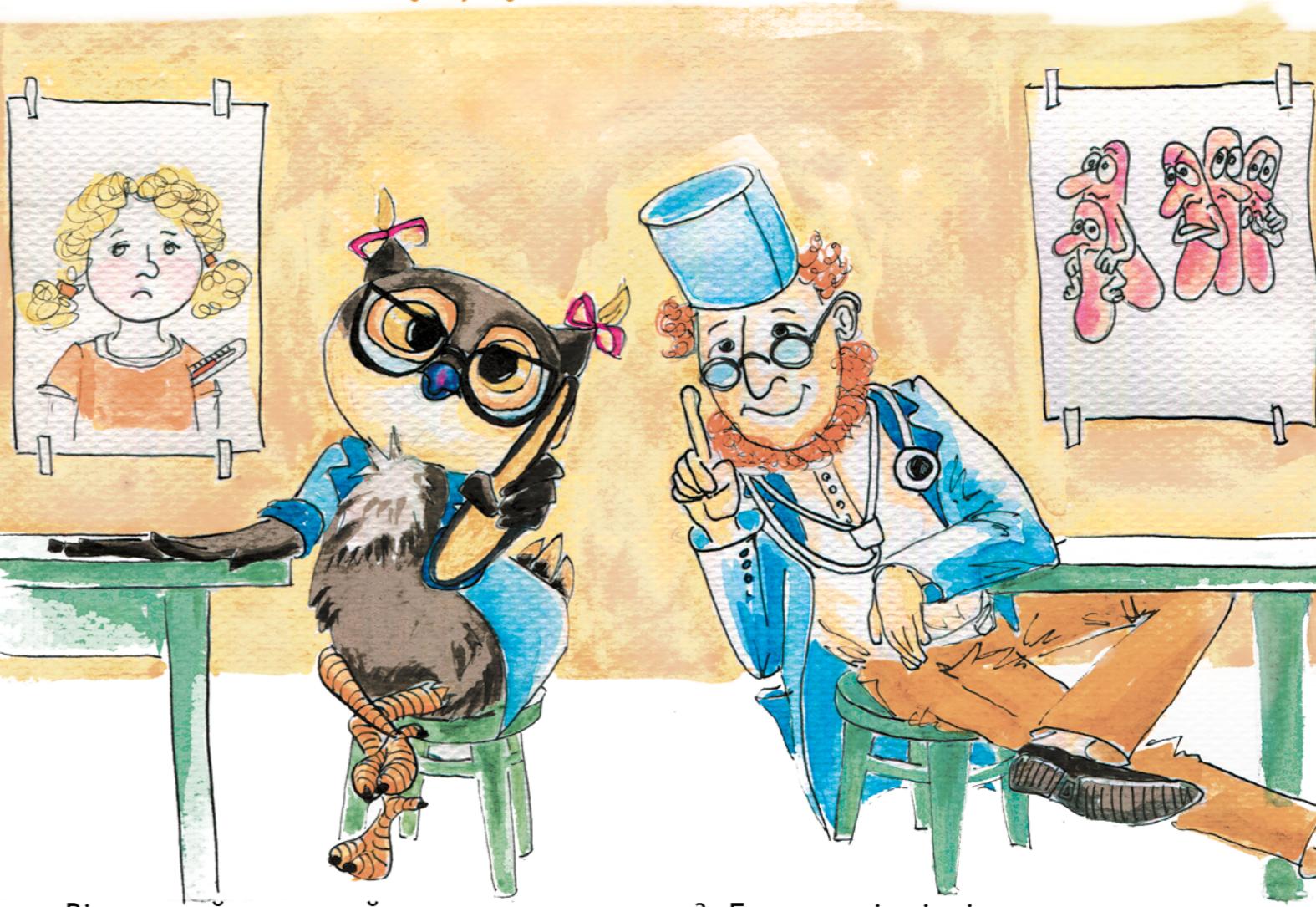
Усе змінив один геніальний вчений. 24 березня 1882 року він знайшов маленьку бактерію, яка викликає туберкульоз. Вченого звали **Роберт Кох**, а бактерія за своїм виглядом була схожа на паличку. Тому її назвали на честь дослідника - **Таличка Коха**. З цього моменту лікарі почали вивчати хворобу докладніше. Вони дізналися, як точно підтвердити, що хтось захворів, а також - як ефективно лікувати хворих.

А потім **Зельман Ваксман** розробив ліки, що допомагали лікувати туберкульоз.

Туберкульоз може погіршувати роботу багатьох наших органів.
Але найчастіше він обирає легені. Як же загалом почувається людина, хвора на
туберкульоз?



Чи помітили ви, що **туберкульоз** дуже хитрий і маскується під інші хвороби?



Він схожий на звичайну застуду, чи не так? Головна відмінність - застуда минає доволі швидко, а от **туберкульоз** може тривати довго (місяцями). І якщо не лікувати його правильно, то матиме небезпечні наслідки. Отже, важливо слідкувати за своїм здоров'ям і відвідувати лікаря, який здатен вчасно зрозуміти "хитрий план" **Палички Коха** та почати боротьбу з нею.

Для того щоб не хворіти на **туберкульоз**, потрібно знати, як захистити себе.

По-перше, давайте розберемось, як **Таличка Коха** потрапляє до нашого організму. Так ми будемо знати, що робити, аби цього не трапилося.



Людина, котра хворіє на туберкульоз, чхає або кашляє. У цей момент утворюються маленькі крапельки, всередині яких є **Талички Коха**. Ці крапельки ми не бачимо, але вони потрапляють до повітря, яке вдихає інша людина, і тепер вона також може захворіти.

Людина може захворіти, якщо **Талички Коха** почнуть розмножуватися. Для цього потрібні певні умови:



Тому нам всім потрібно слідкувати за своїм здоров'ям, дотримуватися принципу: захворів - залишайся вдома та звернися до лікаря, а також знати основні правила поведінки в громадських місцях. Так ми виявлятимемо турботу до себе та інших і не будемо хворіти!

Пам'ятка. Як правильно чхати/кашляти

як НЕ потрібно робити



нічим не прикриватись - мікрої всюди і потрапляють на іншу людину



прикритися руками, а потім щось взяти цими руками, на яких мікрої

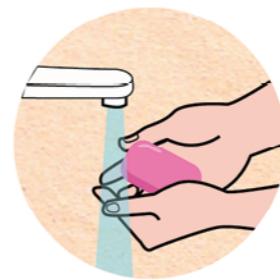


прикрити рот серветкою



прикрити рот лікtem

Пам'ятка. Як правильно мити руки



1 Намочити
руки водою
й намилити



2 Потерти долоні



3 Потерти
зворотний бік
долоні



4 Потерти між
пальцями



5 Потерти нігті



6 Потерти великі
пальці



7 Потерти пучки
пальців



8 Змити мило
водою



9 Висушити руки



Те, що ми з вами вже дослідили, допомагає нам захиститися від хвороби зовні. Але цього недостатньо. Потрібно також змінювати внутрішній захист - **імунітет**.





Крок 1. Харчуватися збалансовано

Нашому тілу потрібно отримувати різні корисні речовини, а отже їсти різноманітну їжу.

Якщо їсти весь день лише одне й те саме, організму буде не вистачати поживних елементів, що є в інших продуктах.

Перевірте себе, поставте галочку поруч з тим, що ви їли сьогодні:

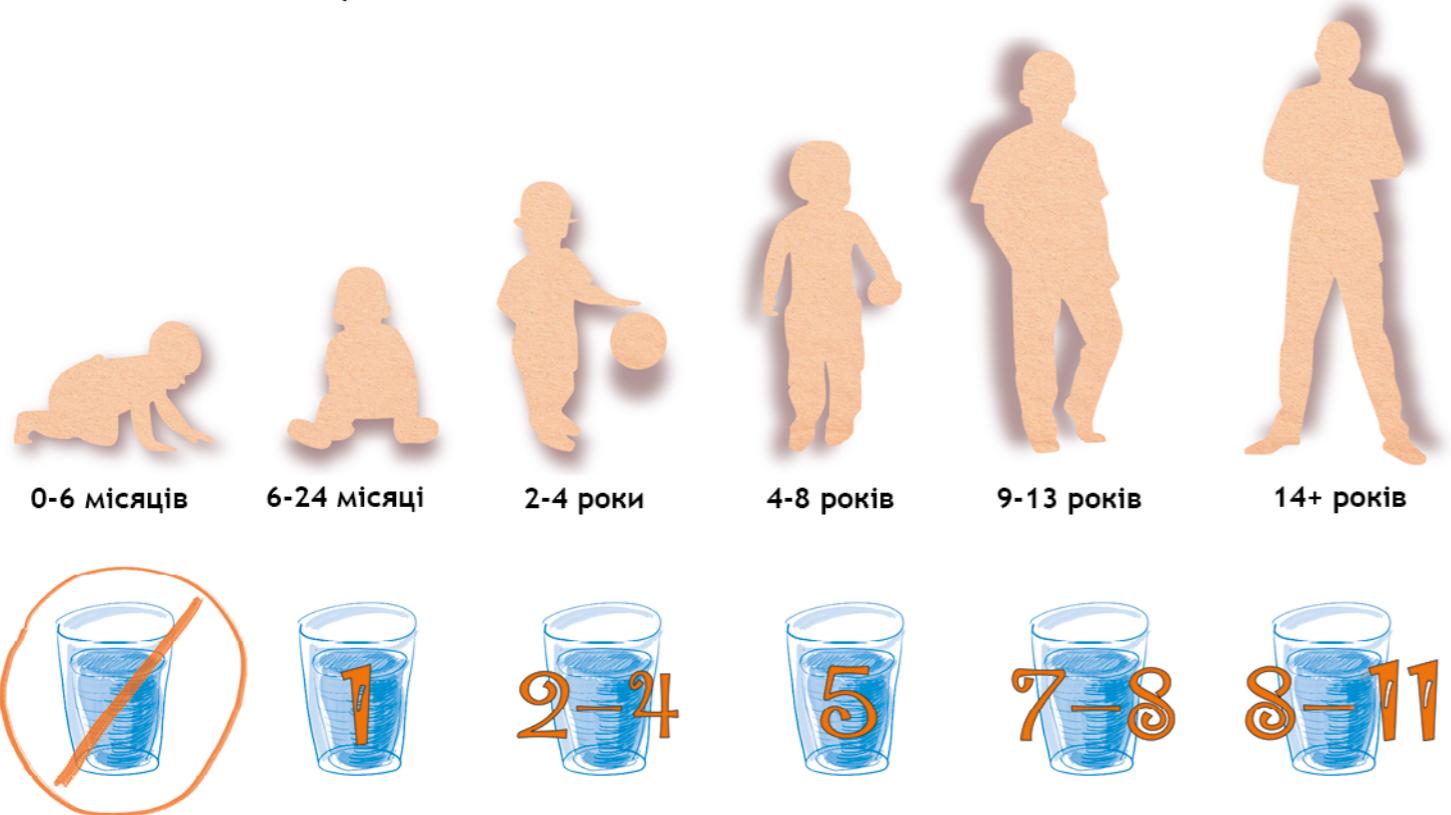
- овочі
- фрукти
- м'ясо або рибу
- молочні продукти
- горіхи
- кашу, макарони, хліб

Крок 2.

Щодня пити воду

Для того щоб працювати, машинам потрібно масло. Якщо його не буде в достатній кількості, вони не зможуть їздити та будуть погано почуватися. Так само і з нашим організмом, тільки замість масла - в нас вода.

Чим старшою стає людина, тим більше води їй потрібно пити щодня. Це допомагає почуватися добре. Знайдіть на цьому малюнку себе та дізнайтесь, скільки склянок чистої води вам потрібно пити щодня:



Крок 3.

Займатися спортом

Заняття спортом підтримують тіло та роблять сильним, витривалим й енергійним. А ще, чим здоровіше тіло, тим легше йому опиратися різним захворюванням.

Загалом, спорт - це весело та цікаво! Кожен може обрати, що йому подобається: волейбол, плавання, гімнастика, футбол та багато інших видів. Я от дуже люблю бігати!

Також потрібно пам'ятати про зарядку, яку слід робити щоранку.
Саме зарядка тримає тіло в тонусі.

Зробімо її зараз разом!



Розминка



Повільно обертати головою спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти.



Поставити руки на пояс і зробити нахили вбік по черзі, праворуч і ліворуч, наче маятник.



Приставити пальці рук до плечей та обертати руками вперед і назад.



Стати прямо, на вдиху підняти руки вгору та нахилитися вперед. Торкнутися долонями підлоги. На видиху випростатися.

Зарядка



Стати прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі.

На вдиху низько присісти, на видиху різко вистрибнути вгору, відштовхнувшись носками. Руки тримати витягнутими над головою.



Стати прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі.

Присідати з прямою спиною якомога нижче, намагаючись не відривати п'яти від підлоги.



Стати прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. На видиху різко підняти коліно до грудей, згинуючи ногу. Піднімати то одне, то інше коліно максимально високо.

Корпус можна трохи подавати вперед.

Крок 4.

Дотримуватися режиму дня

Наш день складається з багатьох справ. І найкраще наш організм працює, коли звикає до певного порядку дій. Тоді ми почуваємося жвавими й енергійними.

Наприклад, якщо їмо в один і той самий час, наша система травлення знає, коли її потрібно працювати, а коли вона може відпочити. Давайте з вами розробимо свій ідеальний режим дня. Запишіть навпроти часу, коли і що вам потрібно робити (можете об'єднувати кілька справ).

Не забудьте врахувати:



Мій режим дня: напиши

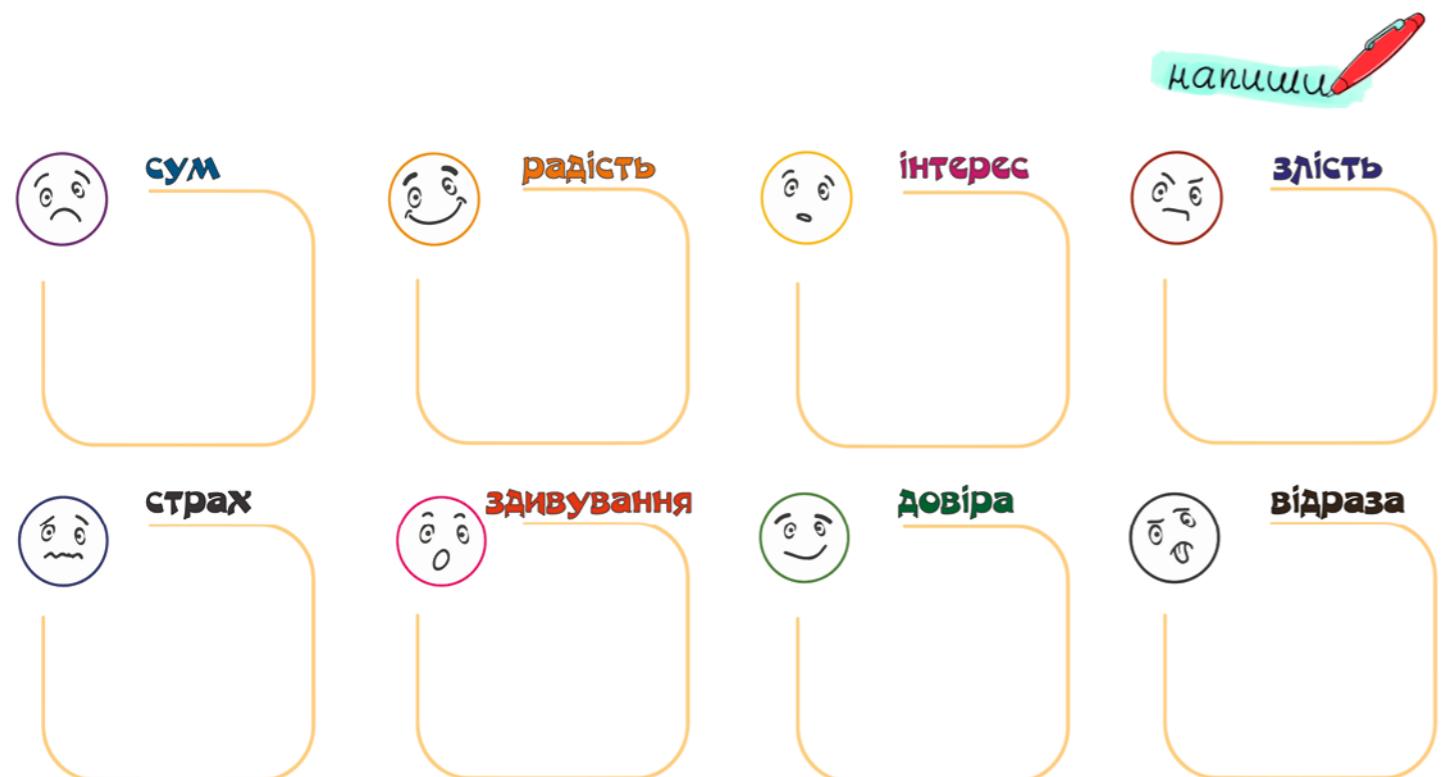
- 7:00. _____
- 7:00-7:30. _____
- 7:30-8:00. _____
- 8:30-13:00. _____
- 13:00-14:00. _____
- 14:00-16:30. _____
- 16:30-17:00. _____
- 17:30-18:00. _____
- 18:00-19:00. _____
- 19:00-20:00. _____
- 20:00-20:30. _____
- 20:30-21:00. _____
- 21:00. _____

Крок 5.

Піклуватися про своє психологічне здоров'я

Кожного дня ми відчуваємо багато емоцій. Деякі з них приємні, деякі - не дуже, але абсолютно всі вони корисні (навіть якщо так іноді не здається). Кожна емоція намагається нам щось сказати, в неї є своя мета. І через те, що деякі з емоцій нам не подобаються, ми їх не слухаємо.

Давайте навчимося з ними спілкуватися. Спочатку нам слід зрозуміти, яку користь ми отримуємо від кожної емоції. Напишіть або намалюйте поряд із кожною емоцією, яка від неї користь.



Тепер ви знаєте, що вам намагаються сказати емоції! Але іноді вони настільки сильні, що важко їх зрозуміти. Тому давайте навчимося їх опановувати.

У цьому нам допоможе **дихання із зірочкою**. Покладіть свій палець на точку на початку малювання зірочки і починайте повільно вести його далі так, щоб завершити фігуру. Там, де написано "**Вдих**", - удихайте, на вершині, де написано "**Затримай дихання**", - трішки затримайте дихання, а там, де "**Видих**", - видихайте.

Повторіть так ще 2-3 рази.

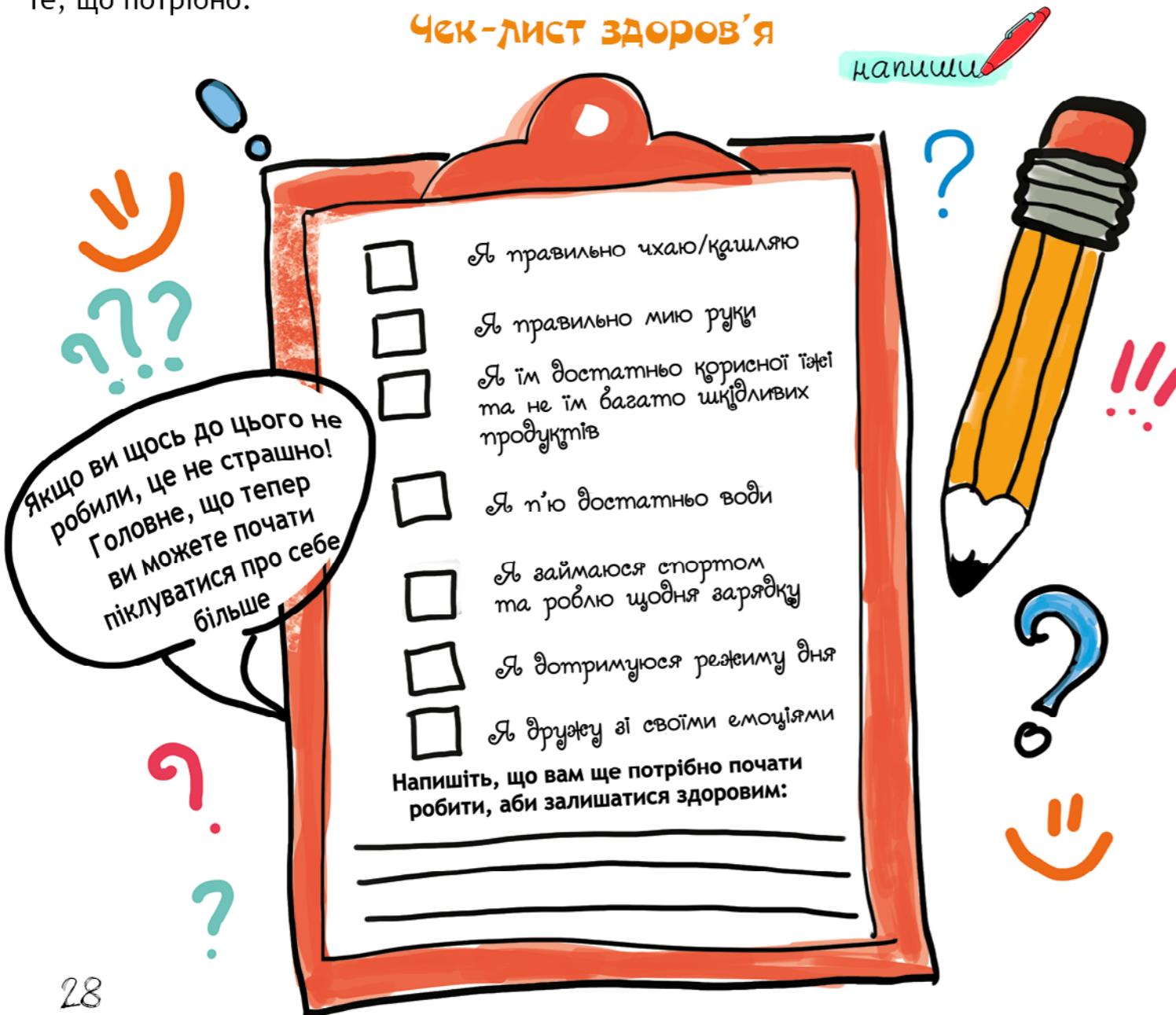


Коли наступного разу відчуватимете сильну емоцію, згадайте про цю зірочку.

Якщо будете дихати разом з нею, вона допоможе вам.

Так, із захистом від хвороби ми розібралися. Однак лише знати цю інформацію недостатньо, треба її використовувати. Тому подивімось, чи робите ви зараз все те, що потрібно:

Чек-лист здоров'я



Які ми з вами молодці! Вже знаємо, що таке **туберкульоз**, як він передається та що робити, аби не захворіти. Але ж є люди, котрі вже хворіють: вони не дотримувалися тих правил, про які ми з вами дізналися. Давайте розберемося, як із ними спілкуватися.

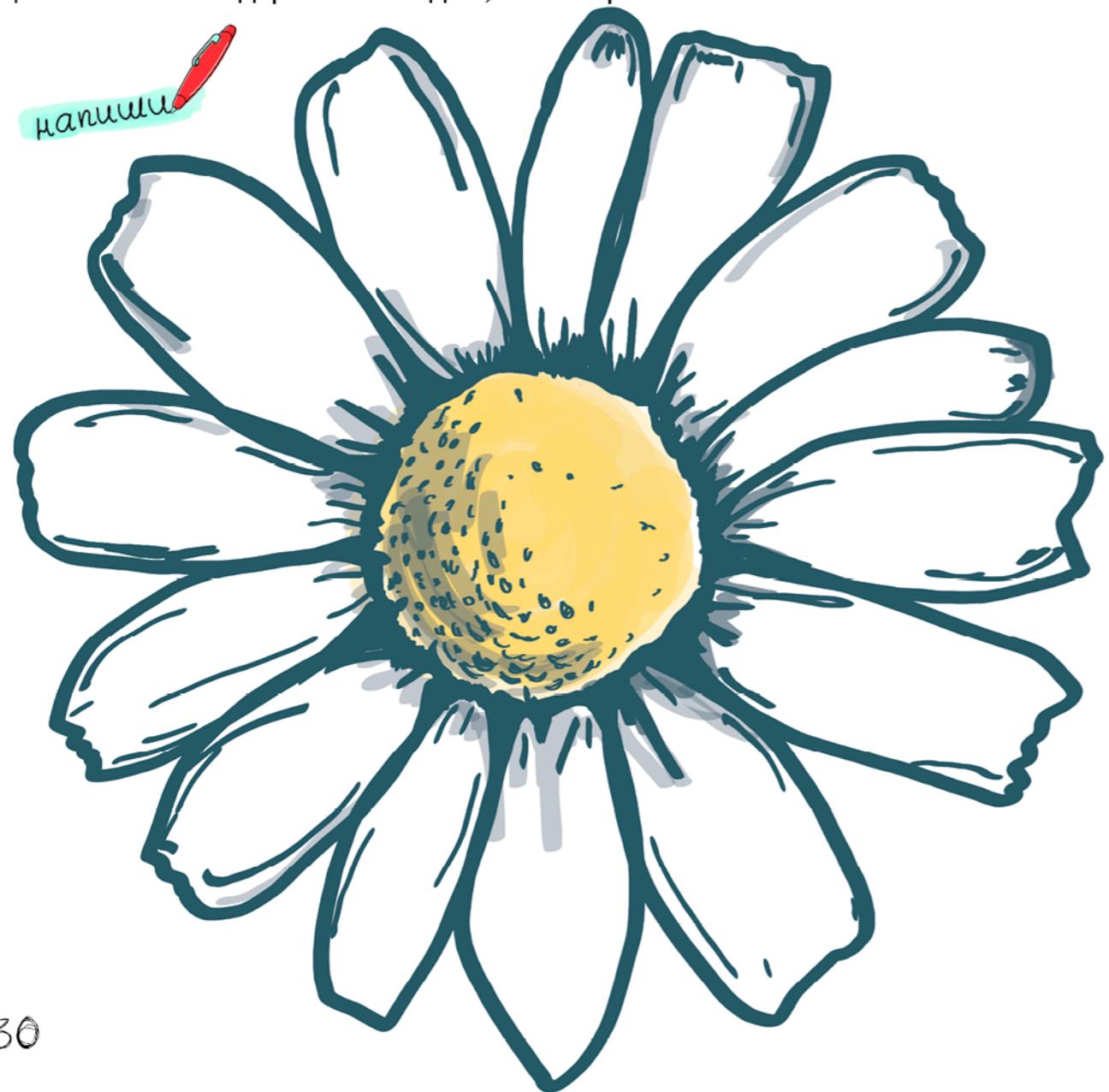
Почнемо з того, що згадаємо, чи небезично спілкуватися з тим, хто хворіє на **туберкульоз**. Насправді тут все просто. Якщо людина хворіє і не лікується, то поряд із нею небезично. Якщо ж людина лікується, вже за кілька тижнів вона не зможе передати свою хворобу, тож із нею можна спокійно спілкуватися.

Але коли людина хворіє, то потребує підтримки. Якщо хворий її не отримує, йому може бути дуже сумно. Тому в будь-якому разі варто зателефонувати чи написати, щоб дізнатися як справи. Раніше, коли смартфонів не було, люди знаходили інший спосіб допомогти. Вони організовували великі акції в підтримку хворих, на які приносили білі ромашки.

Квіти стали символом боротьби з хворобою та офіційним символом **Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом**, який відзначають **24 березня**.



До речі, навіть те, що ми з вами зараз вивчаємо цю тему, вже допомога хворим. Ми дізнаємося щось нове, чим можемо поділитися з іншими та розповісти, що **туберкульоз** - не страшна хвороба. А тепер запишіть на **пелюстках ромашки**, як ще ви можете підтримати людей, які хворіють.



Ви змогли вигадати стільки чудових способів підтримати, що можна говорити хворим, бо іноді в мене бувають з цим проблеми. Я не завжди знаю, що варто сказати. Тому я записала найкращі варіанти, які придумала. Але мені б хотілося, щоб ви доповнили це **своїми пропозиціями**. Тоді ми будемо знати, як підтримати будь-кого у важкий момент.



Ми з вами - **великі молодці!** Ми дізналися стільки нового, що це допоможе нам бути здоровими та захиститися від туберкульозу. Ви - мої **найкращі помічники!** Давайте все повторимо, щоб краще закріпити нові знання.

Що таке туберкульоз і чим він відрізняється від інших захворювань?

Відповідайте на запитання і ставте галочку поруч із темою, яку запам'ятали добре:

Як передається туберкульоз?

Що потрібно робити, щоб мати сильний імунітет (можете перерахувати всі кроки?)

напиши

Як можна підтримати людей, які хворіють?

Як правильно чхати/кашляти та мити руки?



Тепер у нас залишилася лише одна, **остання вправа**.

У нас було багато дослідів,
тому напишіть відповіді на запитання про наші відкриття:



Мені було надзвичайно приємно познайомитися з вами! Я сподіваюся, що на цьому ваш шлях дослідника не завершиться.

Те, що ви записали у колонці "Я не зрозумів" і "Я хочу дізнатися", - чудова нагода продовжити пізнати нове. Допомогти знайти відповіді на запитання можуть дорослі, які будуть вашими помічниками.

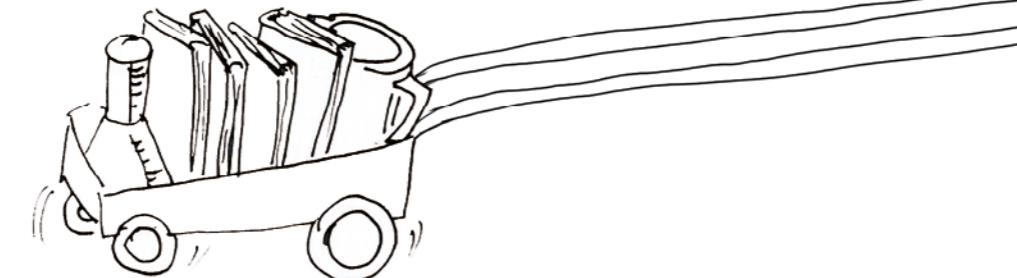
Пишаюся вами!



Книга створена на замовлення
Партнерства “Зупинимо туберкульоз. Україна”,
секретаріатом якого виступає ВБО “Конвіктус Україна”.

Книга створена завдяки щирій підтримці американського народу,
наданій Агентством США з міжнародного розвитку (**USAID**)
шляхом фінансування проекту
“Підтримка зусиль у протидії туберкульозу в Україні”.
Зміст є відповідальністю авторів та необов’язково
відображає погляди
USAID чи уряду Сполучених Штатів Америки.

Книга створена за підтримки:





Катерина Павлова - психологиня

та спеціалістка із розвитку емоційного інтелекту.

- Розробниця навчальних програм з психології та soft skills.
- Психологиня-консультантка батьків та дітей різного віку.
- Експертка проекту «Діалоги про здоров'я», метою якого є популяризація турботи про себе.
- Експертка масштабного всеукраїнського дослідження потреб дітей, що хворіють на туберкульоз.



Анна Мадунова - художниця та ілюстраторка літератури для дітей.

Ця книга складається з практичних завдань для дітей та дорослих для максимально ефективного набуття важливих для фізичного та психологічного здоров'я знань.

Київ-2022