

Методическая разработка учебного занятия
по дисциплине «Общие компетенции профессионала»
для студентов II курса специальности 34.02.01 Сестринское дело
преподавателя ГБПОУ «ГКП»
Бирюковой Наталии Михайловны

Раздел Компетенции в сфере самоорганизации и самоуправления

ТЕМА: Планирование деятельности и ресурсов

Цель: Формирование умений и навыков планирования деятельности и ресурсов по решению задач в рамках заданных технологий.

Задачи: 1. Обучающие:

- ознакомить студентов с теоретическими и практическими аспектами планирования;
- выявить и систематизировать виды планов и ресурсов;
- понять значение овладения данными компетенциями в профессиональной деятельности.

2. Развивающие:

- развивать интерес студентов к овладению компетенциями;
- развивать умения применять технологии планирования при решении профессиональных задач;
- развивать умение поиска и анализа информации, применения ИКТ, а также умений обобщать, синтезировать, сравнивать полученную информацию;
- развивать коммуникативные навыки в учебном диалоге; умение выражать своё мнение и аргументировать его;
- развивать умения рефлексии

3. Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и взаимодействия с однокурсниками;
- воспитывать организованность и аккуратность при решении поставленных задач деятельности;

Тип учебного занятия: практическое

Технологии обучения: развивающего обучения, информационно-коммуникативные, деятельностные.

Требования к знаниям и умениям ФГОС по специальности по учебной дисциплине для реализации на учебном занятии:

Студент должен

Уметь:

- планировать деятельность,
- планировать ресурсы,
- анализировать ситуации,

Знать:

- способы планирования деятельности,
- способы планирования ресурсов по решению задач.

Оборудование:

Компьютер и электронные носители по теме.

Мультимедийный проектор.

Обеспеченность занятия (средства обучения)

Учебно-методическая литература:

1. Голуб Г.Б., Перельгина Е.А. Введение в профессию: общие компетенции профессионала: Учебные материалы. - Самара: ЦПО, 2010.

2. Голуб Г.Б., Перельгина Е.А. Введение в профессию: общие компетенции профессионала. Эффективное поведение на рынке труда. Основы предпринимательства: Гиды для преподавателей. - Самара: ЦПО, 2010.

2. КОС по учебной дисциплине
3. Учебные материалы по модулю «Социально-коммуникативная деятельность»,
4. Раздаточный материал, презентация

Этапы занятия:

1. Организационный момент.
2. Постановка цели и задач занятия.
3. Вступительная беседа. Актуализация изученного материала
4. Поиск, обработка информации: работа с представленными источниками.
5. Выполнение практических заданий в группе и самостоятельно.
6. Подведение итогов занятия. Рефлексия.
7. Внеаудиторная самостоятельная работа.

Ход занятия

I. Организационный момент

II. Постановка цели и задач занятия.

Сегодня мы продолжаем овладевать компетенциями в сфере самоорганизации и самоуправления и научимся планировать деятельность и ресурсы, необходимые для ее осуществления. Запишите дату и тему занятия.

III. Вступительная беседа. Актуализация изученного материала

В каком документе определены требования к результатам подготовки выпускника по специальности Сестринское дело?

Какие общие компетенции, определенные во ФГОС СПО реализуются в модуле Компетенции в сфере самоорганизации и самоуправления?

В каких видах деятельности необходимо владение этими общими компетенциями?

IV. Поиск, обработка информации: работа с представленными источниками.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме

Информационный материал 1.

Цель - указание на то, какой конечный результат будет получен после ваших действий.

Задача - указание на то, какой промежуточный результат будет получен для достижения поставленной цели.

Задача:

- фиксирует промежуточные изменения результаты (что), а не описывает процесс (что и как происходит);
- конкретна, измерима с помощью получения объективных данных;
- ясна любому человеку, не причастному к ее постановке и решению.

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Простой план

Если вы планируете какую-то хорошо вам известную и простую по составу деятельность, вам необходимо только определить ресурс времени. Для этого нужно:

1. Записать все действия (шаги) в хронологической последовательности.
2. По опыту или следуя технологической документации, указать, сколько времени вам потребуется для выполнения каждого действия (шага).
3. Перевести относительные единицы времени (5 часов, 1 день и т.п.) в календарные (или в часы и минуты, если вся деятельность укладывается в один день).

Такой план применяется, если вам хорошо известна технология деятельности и нет необходимости комбинировать разные технологии для решения разных задач.

Он оформляется следующим образом:

время	деятельность (шаги)	Дополнительная информация
-------	---------------------	---------------------------

В качестве дополнительной информации могут быть указаны ресурсы, которые потребуются к началу выполнения действия, фамилии ответственных (если планируется деятельность группы людей), объекты текущего контроля. Эта колонка может отсутствовать.

Такой способ планирования можно применять, если вы используете известную технологию деятельности или часть алгоритма (технологии), позволяющие решить задачу

Вы изучили информационный материал, **ответьте на вопросы:**

1. **Что значит поставить цель?**
2. **Что значит определить задачи?**
3. **Какие требования предъявляются к постановке задач?**
4. **Что представляет собой простой план?**
5. **Что может быть указано в качестве дополнительной информации?**
6. **При каком условии составляется простой план?**

V. Выполнение практических заданий

Задание №1 Во время практики вам было поручено помочь работникам медпункта в проведении антиэпидемиологической работы. Медсестра дала вам две статьи и попросила подготовить информационный бюллетень об опасности гриппа и способах избежать заражения.

Внимательно прочитайте памятку по составлению информационного бюллетеня и спланируйте свою работу. Напишите план вашей деятельности, пункты плана пронумеруйте. Время выполнения действий указывать не нужно.

Памятка

по составлению информационных бюллетеней

Бюллетень (информационный бюллетень) - это информационный материал, в котором излагаются сведения по одному вопросу, собранные из множества самых разных источников. При его подготовке нужно помнить о следующих правилах:

1. Информационный бюллетень создается, чтобы познакомить читателей с каким-то важным вопросом, обобщить различные сведения.

При составлении информационного бюллетеня важно помнить, что он должен содержать информацию, нужную читателям в их повседневной жизни.

2. При составлении бюллетеня необходимо обобщить информацию из нескольких источников.

Информационный бюллетень должен содержать сведения, которые читатель не может получить из другого источника или для получения которых другим способом ему потребуется потратить много времени и сил.

3. Автор не знает, кто будет читателем информационного бюллетеня.

Информационный бюллетень, в отличие, например, от письма, не предполагает, что его прочитают какие-то заранее известные люди. А значит, тема информационного бюллетеня должна касаться очень многих людей, а сам он - быть написан простым, понятным языком.

4. Бюллетень состоит из одной или из нескольких статей по одной теме. Краткие статьи обязательны для информационного бюллетеня.

При этом бюллетень может быть иллюстрирован, а может не содержать никаких изображений.

5. Информационный бюллетень должен иметь яркое, привлекающее внимание название.

В первую очередь имеется в виду смысл, который заключен в названии бюллетеня. Во вторую очередь (если есть такая возможность) - его цвет и шрифт.

6. Прочтение информационного бюллетеня не должно занимать у читателей более 15 минут. Строгих правил, касающихся оформления бюллетеня, нет. Это может быть, например, 1-2 рукописные страницы, соединенные скрепкой; страничка текста, распечатанного на принтере; лист ватмана, повешенный на стену; многоцветная 12-страничная брошюра, изданная в типографии, и т.п.

7. Важно уделить время сбору материала для бюллетеня, даже если вы специалист в вопросе, которому посвящен бюллетень.

8. После написания бюллетеня необходимо его отредактировать, удалив материал, не имеющий непосредственного отношения к теме, и исправить все ошибки. для справки: статья, которую вам передала медсестра (Приложение 1)

Ознакомьтесь с информационным материалом 2 и выполните предложенные задания.

Информационный материал 2

Для того чтобы осуществить свои планы, нужно понять, какие материалы, оборудование, люди могут вам понадобиться. Иначе говоря, какие **ресурсы** вам нужны для достижения цели?

Ресурсы - средства, которые вы собираетесь использовать для достижения цели или удовлетворения потребностей. Общее свойство - потенциальная возможность их участия в производстве (производственные ресурсы) и в потреблении (потребительские ресурсы). Ограниченность ресурсов - условия, когда человеческие потребности превышают способность доступных ресурсов удовлетворить эти потребности.

Это могут быть информационные ресурсы (*например, знание о том, как собрать электрическую схему по чертежу, будет информационным ресурсом для ремонта электрического прибора, при этом неважно, находится это знание у вас в голове или на странице справочника, которым вы вооружились*); материальные ресурсы (*вещи, вторые вам необходимы, например, гвозди и молоток для ремонта мебели*), трудовые ресурсы (*то есть труд других людей, которых вы привлекаете к достижению своей цели, например, мастера, который дал экспертное заключение о качестве материала для ремонта*). Все, что нас окружает, может стать ресурсом, а может не стать им - это зависит от цели, которую вы поставили. *Например, стулья являются ресурсом для проведения урока. Если вы собрались в том же помещении провести дискотеку, они из ресурса превращаются в помеху, от второй стоит избавиться, вынеся их в коридор.*

Взаимозаменяемость ресурсов - возможность альтернативного использования разных ресурсов для решения задачи. Взаимозаменяемость ресурсов порождает проблему выбора ресурсов: там, где нет заменяемости, нет и выбора (а значит, нельзя говорить об «эффективном» решении задачи). Выделяют три типа технологического замещения:

- 1) один ресурс - разные способы использования,
- 2) разные ресурсы - одно назначение,
- 3) разное во времени использование ресурсов.

Задание 2. Ответьте на вопросы:

1. Что такое ресурсы?
2. Какие можно выделить виды ресурсов?
3. Что означает взаимозаменяемость ресурсов?

4. Структурируйте изученную информацию удобным способом и зафиксируйте в тетради

Задание 3. Прочитайте описания ситуаций и предложите для каждой из них альтернативные ресурсы. Запишите свои предложения

Ситуация	Ресурсы
Вам необходимо отформатировать свой реферат, но на компьютере недавно установили офис-2010, и вы не понимаете, где в его панели управления разрыв раздела	
Родители готовы предоставить в ваше полное распоряжение дачу для недельного отдыха с друзьями при условии, что за два дня, оставшиеся до их приезда, вы изведете все сорняки на незанятом посадками участке в три сотки	
На время практики спецодежду не выдают, а вы понимаете, что вашу гражданскую одежду после такого обращения можно будет выбрасывать	

Задание 4. Отберите номера для новогоднего вечера и спланируйте ресурсы. Заполните таблицу (представит преподаватель)

В вашем колледже (техникуме) началась подготовка к новогоднему вечеру. Вы назначены организатором проведения праздника на вашем курсе.

Ознакомьтесь с условиями, которые поставила перед вами администрация. Изучите предложения магазинов.

Если костюм или реквизит используется в нескольких концертных номерах, то он планируется и записывается для каждого номера с указанием количества, но подсчет проводится только при первом упоминании, а при последующих упоминаниях в столбцах «цена» и «итого» ставится прочерк. Каждый запланированный номер с относящимися к нему ресурсами отделяйте чертой.

Условия, поставленные администрацией перед организатором новогоднего вечера

Праздничный новогодний концерт должен длиться не более 60 минут, а значит, общая продолжительность концертных номеров не может превышать 50 минут.

В концерте должны принять участие представители всех групп курса – всего 6 групп. Администрация настаивает на том, чтобы номера были максимально разнообразными.

Каждая группа готовит предложения, в которых описаны номера и указана продолжительность каждого номера. Если какая-то группа подготовила более одного предложения, то в концерт может быть включен дополнительный номер от группы при условии, что выделенная сумма и временной регламент не будут превышены.

Костюмов, аксессуаров и реквизита для номеров ни у кого из студентов нет.

На расходы (покупка или прокат костюмов, покупка аксессуаров, реквизита, призов) администрация выделяет 10 000 руб. Представители администрации считают, что при необходимости костюмы и реквизит могут быть использованы в нескольких номерах.

Сцену украшать не нужно – этим занимаются другие люди.

Используется раздаточный материал, разработанный ЦПО

<https://docviewer.yandex.ru/view/1211835772/>

VI. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

- Какими компетенциями вы овладели на занятии?
- Чему способствует владение данными компетенциями?
- Что осталось непонятым и над чем надо еще поработать?

VII. Внеаудиторная самостоятельная работа

1. Самостоятельно найдите необходимую информацию и приведите по одному примеру разных типов технологического замещения из области будущей профессиональной деятельности.

2. Выполните компетентностно-ориентированные задания по планированию деятельности и ресурсов (Использовать материалы Рабочей тетради зад 2, 3, 4, 6,7; материалы сайта ЦПО)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

О профилактике гриппа

Владимир Таточенко, профессор

Чем опасен грипп

Грипп известен всем. Это острая респираторная инфекция, вызываемая несколькими типами вируса А1, А2, В и С. Проникая в организм, вирусы гриппа размножаются в клетках эпителия дыхательных путей, вызывая их повреждение. Насморк (ринит), кашель (бронхит) -обычные спутники гриппа, в наиболее тяжелых случаях развивается пневмония, отличающаяся крайней злокачественностью. Вне зависимости от степени поражения органов дыхания грипп обычно сопровождается тяжелой интоксикацией и нарушениями ряда жизненных функций, что проявляется высокой температурой, головными болями, нарушениями центральной нервной системы, вплоть до развития энцефалита, повышенной кровоточивостью, сопровождающейся множественными кровоизлияниями (геморрагический синдром).

Опасность гриппа, однако, связана не только с непосредственным действием вируса. При гриппе резко нарушаются механизмы иммунной и неиммунной защиты организма от микробов, которые постоянно находятся в верхних дыхательных путях. Вирус гриппа, поражая эпителиальные клетки трахеи и бронхов, нарушает работу их ресничек, что затрудняет очищение бронхов и облегчает проникновение микроорганизмов в легкие. Одновременно вирус подавляет функции иммунной системы, так что организм становится беззащитным к этим возбудителям. И хотя период «беззащитности» длится всего несколько часов, этого бывает достаточно для развития пневмонии. В период эпидемии гриппа резко возрастает заболеваемость пневмонией и смертность от нее - в эпидемиологии урон, наносимый гриппом, определяют именно по этой «избыточной смертности».

При заболевании гриппом активируются и другие респираторные вирусы, такие смешанные инфекции протекают особенно тяжело.

Мы и грипп: кто кого

Перенесенный грипп оставляет очень стойкий иммунитет, так что повторного заболевания при заражении тем же вирусом даже через много лет не происходит. Однако, поскольку речь идет о четырех основных типах вируса гриппа, для выработки иммунитета надо переболеть минимум четыре раза.

Но вирусы гриппа не были бы столь коварны, если бы не обладали способностью постоянно изменяться. Эти изменения приводят к тому, что антитела, вырабатываемые организмом, не в состоянии полностью нейтрализовать вирус, поэтому мы заболеваем гриппом вновь и вновь. Тяжесть таких заболеваний у взрослых, уже болевших ранее гриппом, зависит от того, насколько изменился новый вирус, но для детей, еще не встречавшихся с гриппом и не имеющих к нему антител вообще, любой гриппозный вирус новый, так что болеют они особенно тяжело. Это же относится и к пожилым: с возрастом иммунитет к гриппу (как и к многим другим инфекциям) угасает. Очень опасен грипп и для людей с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек... Особенно тяжело переносят грипп дети с неврологической патологией.

При появлении нового штамма с резко отличными антигенными характеристиками заболевают им все поголовно, причем заболевания протекают очень тяжело, с высоким процентом осложнений и смертельных исходов. Такие эпидемии - пандемии - стали возможны благодаря развитию транспорта: новый вариант вируса быстро разносится по миру, не встречая заслона в виде иммунной прослойки населения.

Первая пандемия гриппа возникла в конце первой мировой войны, она унесла многие миллионы жизней. С тех пор было несколько пандемий гриппа, и хотя они оказались не столь опустошительными благодаря современным методам лечения, урон все-таки наносили громадный. Не исключены и новые пандемии.

Каковы причины изменчивости вирусов гриппа, до конца не выяснено. Очевидно, что они, как и многие другие, способны к мутациям, что позволяет им выжить, несмотря на повышение коллективного иммунитета в результате массовой заболеваемости. Значительная роль принадлежит рекомбинации гриппозных вирусов человека и животных - свиней, птиц, даже китов, заражающихся через помет морских птиц. Вирусы гриппа животных могут заражать человека, однако, как это было недавно в Гонконге с куриным гриппом, болезнь не передается от заболевшего другим людям. Но при тесном контакте человека с животными могут возникать вирусные гибриды, крайне опасные для человека. Новые варианты вируса гриппа А нередко возникают в Китае - стране с развитым свиноводством.

Как уберечься от заражения

Заражение гриппом, как и другими ОРВИ, происходит при вдыхании капелек мокроты, попадающих в воздух при кашле и чихании. В Азии взрослые во время эпидемии гриппа носят маски - очень эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения. Но надо помнить, что инфекция легко передается и через грязные руки. А ведь наши пальцы постоянно (не менее 300 раз в день, как показали специальные наблюдения) контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, может быть, стоит отказаться от рукопожатий? Мыть руки надо чаще, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Там, где их не знакомят с каждым посетителем или гостем, не возят городским транспортом, дети болеют реже. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом почти невозможно.

Ну а общеукрепляющие меры? Этим расхожим термином в России обозначают защиту от инфекции путем укрепления организма ребенка. Здесь и полноценное питание, и витамины и поездка к морю, и многое другое. Возражать против этого нельзя, крепким и здоровым быть во всех случаях лучше, чем слабым и больным. Но вся проблема в том, что и хорошо питающиеся, во всех отношениях крепкие дети болеют гриппом. Причем нередко очень тяжело, если нет иммунитета к вирусу, ни загар, ни витамины антител не прибавят.

Не оправдываются и надежды на чудо-лекарства, так называемые стимулирующие, общеукрепляющие и тому подобные средства, адаптогены (элеутерококк, лимонник) - грипп предотвратить они не могут. Иммуномодулирующие препараты типа Т-активина, тималина не оправдали ожиданий, да и давать здоровым лекарства, влияющие на иммунную систему, - путь скользкий. Много сказано о целебных свойствах чеснока; по некоторым наблюдениям, увлекающиеся им лица болеют простудой меньше, но серьезных исследований, насколько чеснок спасает от гриппа, никто не проводил.

Эпидемии гриппа в наших широтах возникают в зимние месяцы, обычно в январе-феврале. Это во многом связано с воздействиями холода, снижающего барьерную функцию носа. Поэтому закаливание - важнейший метод профилактики респираторных

инфекций в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, в том числе гриппа, то снизить чувствительность к нему ребенка.

Возможности неспецифического иммунитета

В ответ на внедрение вируса гриппа организм реагирует выработкой интерферонов - веществ, препятствующих размножению вирусов и стимулирующих выработку к ним иммунитета. Поэтому понятен интерес к интерферонам.

Уже много лет для профилактики используется природный - лейкоцитарный - интерферон; его применение в виде капель в нос во время эпидемии гриппа может защитить от заражения. К сожалению, выработка этого препарата ограничена (его получают из лейкоцитов человека), к тому же он нередко вызывает аллергические реакции. Поэтому его используют, в основном, когда надо защитить ребенка из группы высокого риска в условиях эпидемии.

В настоящее время начат выпуск отечественного препарата Виферон, рекомбинантного интерферона в виде капель (Гриппферон); он обладает более высокой активностью, чем лейкоцитарный интерферон (его получают путем культивирования одного из видов микробов, в генетический аппарат которых введен ген человеческого интерферона). Применение его в коллективах показало достаточно высокую защитную активность. Этот препарат рекомендуется для индивидуальной защиты во время эпидемии.

Если интерферон способен предотвратить грипп, естественно попытаться повысить его продукцию в организме. И такие средства - интерфероногены - были найдены, при их испытании был получен определенный эффект. В Москве в качестве такого средства школьникам рекомендуют Дибазол, который дают в виде 3-х курсов по 10 дней в каждом месяце (школьникам - по 0,01 г, дошкольникам - по 0,04 г, детям 1-3 лет - по 0,02 г). Однако эффективность дибазола многие педиатры ставят под сомнение.

Для профилактики гриппа применяют Арбидол: для детей 3-7 лет - по 1/4 таблетки (0,05 г), для детей 8-14 лет - по 1/2-3/4 таблетки (0,1-0,15 г) каждые 3-4 дня в течение 3-4 эпидемических недель. Коэффициент эффективности этого препарата невысок - 32%, а цена большая, так что и его можно рекомендовать лишь для индивидуальной профилактики. Используют и другие препараты этого действия (Амиксин - по 0,125 г один раз в неделю в течение 4 недель), но окончательного суждения о них пока нет.

Вакцинация против гриппа

Серьезность заболевания и его массовость уже давно служили стимулом для изобретения вакцины против гриппа. Было создано несколько убитых и живых вакцин, но их недостатком оказались довольно сильные побочные реакции. Другим препятствием явилась изменчивость вирусов гриппа: вакцина, которая защищала от гриппа в один сезон, становилась бесполезной в следующем.

Но выход из положения был найден. Создали вакцины нового поколения - расщепленные (сплит-вакцины) и субъединичные, очищенные от балластных частей гриппозных вирусов, которые и вызывали побочные явления. А для преодоления изменчивости вируса вакцины ежегодно готовятся из штаммов, циркуляция которых в следующем сезоне наиболее вероятна. Эту работу выполняет сеть справочных лабораторий ВОЗ, заблаговременно выдающих рекомендации по оптимальному составу вакцин для Северного и Южного полушарий (их гриппозные сезоны не совпадают и вероятные возбудители различаются).

В России зарегистрирован ряд вакцин нового поколения: отечественная Гриппол (субъединичная с иммуностимулятором полиоксидонием) и зарубежные сплит-вакцины Агриппал, Бегривак, Ваксигрипп, Флюарикс. Их состав ежегодно обновляется согласно рекомендации ВОЗ. Вакцинацию начинают осенью, с тем чтобы заблаговременно создать иммунитет; на это уходит 2-4 недели. Вакцины вводят взрослым и детям старше 6-8 лет

однократно, поскольку у них есть уже антитела к гриппозным вирусам, так что с вакциной им вводятся лишь недостающие антигены ожидаемых в этом сезоне вирусов. Детей вакцинируют начиная с 6-месячного возраста (до этого они защищены полученными от матери антителами); первый раз вакцину вводят двукратно, а затем ежегодно - однократно.

Многочисленные наблюдения показали высокую эффективность гриппозных вакцин, как для взрослых, так и для детей. Даже в тех случаях, когда эпидемию вызывали вирусы гриппа, отличные от предсказанных ВОЗ (например, имевшая место в Москве в 1998 г.), эффективность вакцинации была достаточно высокой, ведь разные вирусы гриппа имеют часть общих антигенов, так что вакцина, несмотря на неполную идентичность возбудителю, оказывает защитный эффект.

Источник: <http://zdd.lseptember.ru/1999/zdd41-1.htm>

Несколько полезных советов, как уменьшить риск заражения гриппом

Не секрет, что во время эпидемий гриппа заражаются вирусом в основном в городском транспорте, в местах, где скапливается много людей. Несколько полезных советов, приведенных на страницах еженедельника «Москвичка», помогут вам не заразиться.

Выходя из дома, смазывайте нос изнутри оксолиновой мазью, специальными противопростудными бальзамами, детским кремом или просто борным вазелином.

Старайтесь избегать мест, где много пыли - в ней оседает больше всего вирусов.

Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом - лаванды, полыни или пихты - и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет.

Во время поездки в транспорте держите во рту кусочек корня аира, гвоздику, просто корочку апельсина или лимона - это также поможет уничтожить вирусные частицы, «залетевшие» в носоглотку.

Утром выпивайте натощак стакан апельсинового или грейпфрутового сока, а вечером съедайте дольку чеснока или салат с луком.

На работе старайтесь подолгу не разговаривать с простуженными людьми. Не бойтесь обидеть человека и не рискуйте своим здоровьем, лучше дружелюбно или в шуточной форме объясните ему, что очень боитесь заразиться гриппом.

Если же есть все основания предполагать, что вы все-таки подцепили инфекцию, то, придя домой, примите меры предосторожности - полежите в горячей ванне, выпейте таблетку аспирина. Перед сном приготовьте себе теплое молоко с медом или просто съешьте ложку натурального меда, не запивая ничем.

Источник: http://infoart.iip.net/med/news/00/01/24_223.htm