Для 1-5 классов СОШ, старшая группа ДДУ

#### КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

(Тематическая беседа-викторина)

Цели: сформировать понимание того, что наше здоровье зависит от каждого из нас; познакомить со способами профилактики гриппа и первых действиях при заболевании до прихода врача; изготовление оберега.

#### Задачи:

* дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания;
* учить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания;
* повышение познавательной активности;

О б о р у д о в а н и е: ноутбук, презентация, проектор, раздаточный материал

#### Ход урока:

1. **Орг. момент**

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, пожелайте крепкого здоровья.

#### Постановка учебной задачи.

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё очень давно говорили: «Здоровье не купишь», «Было бы здоровье и счастье найдёшь»

Древние Греки, например, мало болели, но долго жили!

* От чего же им так везло?
* Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались.
* Но главное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой. И были здоровы!!!!

* 1. **Игра «Собери пословицу»** (в конверте)
* Про здоровье люди думали и в древности и в современное время, а ведь пословицы - это народная мудрость. В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле) Быстрого и ловкого (болезнь не догонит) Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает) Здоров будешь — (все добудешь) Любящий чистоту – (будет здоровым) Здоровье дороже богатства.

Если хочешь быть здоров — закаляйся. Где здоровье, там и красота.

#### Мозговой штурм

Дети высказываются на тему:

Когда я здоровый… (какой и что делаю) Когда я больной… (какой и что делаю)

#### Учитель, воспитатель:

Зима, за окном холодно, то и дело идет снег, а иногда и дождь. Обязательно нужно одеваться в теплую одежду, кушать витамины и заботиться о своем здоровье, иначе как результат - переохлаждение, понижение сопротивляемости нашего организма различным вирусам и бактериям.

Сейчас большой всплеск простудных и вирусных заболеваний. Количество зарегистрированных заболеваний возрастает с каждый днем. Вирусные инфекции протекают с высокой температурой и плохим самочувствием.

Организм, особенно детский, не всегда может вовремя дать отпор болезни, потому, что год от года вирусы видоизменяются. Каждый раз иммунитет должен выработать новые защитные свойства. Чтобы не заболеть и помочь иммунитету бороться с вирусными инфекциями, достаточно соблюдать простые правила.

По прогнозам медиков, возможно пик эпидемии гриппа наступит через некоторое время. Это означает, что у нас еще есть время подготовиться к удару инфекции. Грамотная профилактика гриппа - уже половина победы.

Так о чем сегодня пойдет речь? о гриппе

*Грипп в переводе с французского означает "схватывать". В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью".*

*Каждую зиму мы со страхом ждем очередной эпидемии.*

* 1. **Игра «Ассоциации»** (На листочках написать слова связанные с гриппом - ассоциации на слово ГРИПП)

#### Загадка

Кто в дни болезней Всех полезней

И лечит нас от всех Болезней? (Врач)

#### Слово врача (познавательные сведения):

Что такое грипп?

Острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа; входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);

известен с конца XVI века;

в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. Вирус гриппа ежегодно поражает не менее 15% населения планеты.

#### ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ДЕТЕЙ? (ПАМЯТКА)

* + Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания
2. Болезни сосудов и сердца
3. Заболевания центральной нервной системы
   * Статистика.

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд. человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет

погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968−м — 1 млн., в 1918−1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40 млн.

* + Заразиться можно:

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
2. Обмениваясь тетрадями и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.
3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.
   * Как понять, что ты заболел?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

#### 7. Профилактика гриппа Врач

Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Она, к сожалению, не гарантирует 100- процентную защиту от болезни. Ведь грипп опасен тем, что его вирусы могут изменяться каждый год. Поэтому вакцина, созданная на основе прошлогодней формы вируса гриппа, не всегда оказывается в состоянии победить его новый вид.

Тем не менее врачи настоятельно рекомендуют всем делать прививку. Привитые люди реже болеют гриппом и в случае заболевания легче его переносят. Идеальное время вакцинации – октябрь-ноябрь, так как необходимо, чтобы после прививки выработался иммунитет.

Если вы по каким-либо причинам не смогли сделать в этом году прививку, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой ежедневный рацион лук и чеснок – природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.

#### Слайд

В преддверии эпидемии рекомендуется в свой рацион включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С: апельсины, лимоны, киви, капусту и т. д. Можно начать принимать аптечные препараты витаминов.

#### Слайд

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и прежде всего попадает на слизистые оболочки носа и горла. Поэтому перед выходом на улицу желательно смазывать ноздри **оксолиновой мазью** или испытанным народным средством – раствором мыла. Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом, а еще хорошо бы прополоскать горло.

#### Слайд

Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места. Лучше отказаться от походов в кино или другие общественные места. Также в целях безопасности, передвигаясь на общественном транспорте, закрывайте шарфом рот и нос.

#### Десять шагов против гриппа:

1. **шаг:** Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.
2. **шаг:** Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.
3. **шаг:** Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.
4. **шаг:** Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержать витамины и полезные вещества.
5. **шаг:** Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.
6. **шаг:** Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.
7. **шаг:** Подружись с веселой тубой «Оксалиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.
8. **шаг:** Не переохлаждайся, одевайся по погоде.
9. **шаг:** Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.
10. **шаг:** В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки

#### Что делать, если ты уже заболел?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

1. Не посещать школу.
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.
4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

#### Физкультминутка.

##### Дети встают.

**Учитель, воспитатель**: Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись (прыгают).
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей (прыгают).
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом (хлопают).
4. Надо лечь в постель (хлопают).
5. Если заболел, ешь мороженое (прыгают).
6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке (прыгают).
7. Принимай лекарства, назначенные врачом (хлопают).
8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру (хлопают).
9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот шире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).
10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

#### Викторина «Что ты знаешь о гриппе». Слайд

Классный руководитель зачитывает вопрос, учащиеся выбирают из нескольких ответов правильные, Ответы написаны на карточках и прикрепляются к доске.

1. Как передается вирус гриппа?

а) через воду; ***в) воздушно-капельным путем;***

б) через пищу; г) через рукопожатие.

1. Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

##### а) сделать прививку; в) есть овощи и фрукты;

б) пить минеральную воду; ***г) принимать витамины.***

1. Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

***а) носить марлевую повязку;*** в) пить витамины;

***б) иметь отдельную посуду;*** г) есть лук и чеснок.

1. Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

***а) с лимоном;*** в) с сахаром; д) с вишней;

***б) с малиной;*** г) с бутербродом; ***е) с черной смородиной.***

1. При первых признаках заболевания необходимо:

***а) вызвать врача;*** в) идти в школу;

1. ***лечь в постель;*** г) принять лекарство.

#### Практическая работа (изготовление амулета Здоровья)

Сейчас мы с вами сделаем амулеты Здоровья. Они защитят вас от вируса.

(Показ и объяснение как сделать кулончик из пластиковой упаковки от Киндер-сюрприза, ленточки и зубчика чеснока).

*Ученики выполняют практическую работу. На парты раздают одноразовые тарелочки, нарезанные зубчики чеснока, подготовленные емкости от киндер-сюрпризов и ленточки.*

*Задача учащихся - наполнить емкости чесноком и вставить ленточки. Готовые амулеты здоровья учащиеся надевают на шею.*

Носите эти амулеты, и они защитят вас от вируса гриппа.

#### Рефлексия

Что полезного узнали? Пригодятся ли в жизни полученные знания? Расскажете ли вы дома о том, что узнали сегодня на уроке?

Теперь мы поняли, друзья:

С гриппом нам шутить нельзя! Не простужайтесь, закаляйтесь, Гриппа все остерегайтесь!

2-й чтец. Защита от гриппа надежная есть: Прививку сделать, овощи, фрукты есть, Помазать мазью оксолиновой в носу,

Не забыть про марлевую полосу.

#### Классный руководитель, воспитатель:

Не болейте гриппом, дети, Здоровье – важней всего на свете. Чтоб болезней избежать, Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души, Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа знакомым своим расскажите, Как уберечься и как лечиться, подскажите.

#### Слайд

**Будьте здоровы!**