Болезни, и их причины.

Профилактика гриппа и простуды.

Сценарий детского урока профилактики гриппа и простуды с детьми младшего школьного возраста

Учитель: Наше путешествие в страну Безопасности продолжается. Наши помощники: Мудрая Сова (она всегда и обо всем знает), Дед-Рифмоед (он всегда и про все сочиняет) и Зайка-Спрошайка (просто очень любопытный) уже здесь и готовы нам помочь. Зайки мы не видим, он простудился и заболел. Сегодня, мы будем говорить о болезнях и их причинах. Изучив данную тему, мы узнаем: какими бывают болезни и что к ним приводит. Внимательно слушаем Мудрую Сову.

Мудрая Сова: Среди огромного числа животных и растений, самыми многочисленными являются организмы. Которые настолько малы, что глаз человека их не различает. Это **микробы** и **вирусы.** Увидеть их можно только в особый прибор - микроскоп. Микробы бывают разными по размеру. Они различными путями попадают в организм человека и могут вызывать различные болезни. Самые маленькие из них – вирусы – невидимы даже в очень сильный микроскоп. Те из них, которые вызывают болезни, называются болезнетворными.

Люди, не соблюдающие правила гигиены, часто болеют. Так в древности, когда люди ничего не знали о гигиене, они часто болели и редко доживали до 30 лет. Когда микробы попадают в организм человека – человек заболевает. У него может повышаться температура, болеть голова или живот, начаться кашель или чихание. Большинство болезней начинается не сразу, а постепенно, спустя некоторое время. У каждого заболевания свои признаки, о них нужно уметь подробно рассказать врачу.

Нормальная температура тела человека 36,6 градусов. При гриппе, простуде и некоторых болезнях она повышается. Начинает болеть голова. Это происходит из-за того, что расширяются сосуды, по которым течет кровь в головной мозг.

Такие болезни, как **грипп** и **простуда**, вызываются вирусами. Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Дед-Рифмовед: А так описывает больного гриппом Сергей Михалков.

У меня печальный вид-
Голова моя болит,
Я чихаю, я охрип
Что такое? Это грипп.
Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!
В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть.
Я лежу в своей постели-
Мне положено болеть.
Поднялась температура.
Я лежу и не ропщу.
Пью солёную микстуру,
Кислой горло полощу.
Ставят мне на грудь горчичник,
Говорят, «Терпи, отличник!»
После банок на боках
Кожа в синих пятаках.

Учитель: Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда болели?

(Ответы детей)

Признаки гриппа:

1. Высокая температура;
2. Озноб и слабость;
3. Боль и ломота во всем теле;
3. Кашель;
4. Головная боль;
5. Насморк или заложенность носа.

Мудрая Сова: Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39*С и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем. А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.). Такой путь называется контактно-бытовым путем.

Учитель: Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем – прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Прививку лучше делать осенью

(сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее. Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Меры личной профилактики!

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;
- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Учитель: Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

Как правильно мыть руки?

(Ответы детей)

1. Необходимо смочить кисти рук под струей воды.

2. Намылить на ладони мыло и хорошо вспенить.

3. Как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия.

4. Нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти (в этот момент руки под струей воды держать не нужно).

5. Смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд.

6. Во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды.

7. Руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.

8. Кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.

9. Использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваться до ведра руками.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Учитель: а теперь подведем итоги и внимательно послушаем важные советы от **Деда-Рифмоведа**:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует ребята, знать,
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться,
На зарядку становиться.
Чистить зубы. Умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда,
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги:
С ними дружбы не води!
Среди них – тихоня лень,
С ней борись ты каждый день!
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну а если уж случилось:
Разболеться получилось
Знай, к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда.
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты.
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!!!