Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная казачья кадетская школа с. Знаменка»,

с.Знаменка, Нерчинский район, Забайкальский край

**Классный час**

**2 класс**

**Тема:** **«**Профилактика гриппа**»**

 **Учитель** Хаустова Татьяна Александровна

2013 год

**Тема:** **«**Профилактика гриппа**»**

**Цель:** познакомить родителей и детей со способами профилактики гриппа и простудных заболеваний;  воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

**Оборудование и материалы:** проектор, доступ к сети Интернет; листы бумаги, ручки,

1. **ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ** (3-5 мин)

- Здравствуйте, дорогие ребята, родители, педагоги! Что мы желаем друг другу, говоря «здравствуйте»?
Продолжите предложения:

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

Какое состояние вам нравится больше, когда вы здоровы или больны?

Но иногда случается, что

Почему-то нос не дышит,
Да и ухо плохо слышит,
Что-то глазик не глядит,
Даже рот не говорит!
Что случилось, что такое?
Вышел организм из строя.
Мой язык ко рту прилип,
Оказалось, это - **…….**

**Вы догадались, о чем мы будем сегодня беседовать?**

1. **БЕСЕДА О ГРИППЕ (15 - 20 мин)**

Наступила поздняя осень, за окном резко похолодало, самое время переодеться в теплую одежду, но по инерции все бегают в легких курточках, сапожках на тонкой подошве, кроссовках, и как результат - имеем переохлаждение и простуду.

Тема нашего классного часа – «Профилактика гриппа»

 Кто из вас знает, что такое «грипп»?  (Ответы детей)

**А) Назовите симптомы гриппа: (1-2 мин)**

* Высокая температура;
* Озноб и слабость;
* Боль и ломота во всем теле;
* Кашель;
* Головная боль;
* Насморк или заложенность носа.

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**(от фр.grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа.

Какой орган нам помогает дышать?

**Б) Видео 1** (1 мин)

**В) Пути передачи инфекции (3-4 мин)**

Итак, в здоровом организме микробы либо выплевываются, либо погибают в желудке. А если наш организм ослаблен, тут они обрадуются и возьмутся за дело.

На что похожи капельки-бактерии гриппа?

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Представьте себе, что воздушные шарики это бактерии гриппа. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот.

Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании (несколько воздушных шариков кидают друг другу). 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***.

Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

**Г) Профилактика**

**Что же можно и нужно сделать, чтобы помочь себе не заболеть?(1-2 мин)**

**ВИДЕО 2 (5 - 6мин)**

* Повышение иммунитета (сделана прививка, регулярное закаливание)
* Предотвращение попадания вируса в организм (марлевая повязка)
* Снижение концентрации вируса в окружающей среде (проветривание, включение кварцевых ламп, увлажнение воздуха, использование фитонцидов, испарение эфирного масла)
* Удаление вируса из верхних дыхательных путей

Наши дети знают полезные советы, чтобы не заболеть гриппом. Вот послушайте! **(2-5 мин)**

* 1. 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.

* 1. Рано утром на зарядку друг за другом мы идем

И все дружно по порядку упражнения начнем.

 Раз – подняться, потянуться

 Два – согнуться, разогнуться.
 Три – в ладоши три хлопка.
 Головою три кивка.
 На четыре – руки шире.
 Пять – руками помахать.
 Шесть – на место тихо встать.

* 1. 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!

* 1. 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!

* 1. 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.

* 1. Мы пока еще ребята,

 Не умеем мы считать,

 Может знаний маловато,

 Но ведь можно помечтать!

 Я врачом, наверно, буду,

 Стану я лечить людей!

 Буду ездить я повсюду

 И спасать больных детей!

 Вот те добрые советы,

      В них и спрятаны секреты.

  Как здоровье сохранить?

                                                Научись его ценить!!!

1. **ГРУППОВАЯ РАБОТА (7-10 мин)**
2. **группа, тест «Что ты знаешь о гриппе».**

1) Как передается вирус гриппа?

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

б) через пищу;      г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

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

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

3) 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.

4) 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.***

5) При первых признаках заболевания необходимо:

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

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

**2 группа**, **игра «Ромашка»**
На лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить…
В здоровом теле - (здоровый дух)
Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
Заболел живот, держи (закрытым рот)
Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
Землю сушит зной, человека (болезни)
К слабому и болезнь (пристает)
Поработал (отдохни)
Любящий чистоту – (будет здоровым)

Здоровья (не купишь)

Дал бы бог здоровья, (а счастья найдёшь)
- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.
**3 группа, ответить на вопросы**

**Я заболел. Что делать?**

**-**Свести кминимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми;

**-** соблюдать постельный режим – народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.

**Если в доме больной. Что делать?**

**-**разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;

**-** выделить для больного отдельные предметы ухода,  посуду, постельное белье;

**-** помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (20-21\*С), проводиться ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;

**-** при уходе за больным использовать маску, чисто мыть руки.

**Приметы** **гриппа**Возбудитель заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_вирус
Источник болезни \_\_\_\_\_\_больной человек
Путь заражения \_\_\_\_\_воздушно-капельный
Грипп – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_инф заболевание

1. **группа, тест «Хороший ли у вас иммунитет?»**  <http://www.dolphin.ru/test/>
2. **ИТОГ**

Большое спасибо! Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и можете помочь родителям позаботиться о благополучии и здоровье вашей семьи! Попробуйте вместе не пустить в двери незваного гостя с иностранной фамилией ГРИПП! Желаю вам и вашим родителям крепкого здоровья!

Отгадайте загадки и узнаете фрукты и овощи, содержащие витамин С

 Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... ( Банан)

Сарафан не сарафан,

 Платьице не платьице,

 А как станешь раздевать,

 Досыта наплачешься. (Лук)

Головой на лук похож.

Если только пожуёшь

Даже маленькую дольку -

Будет пахнуть очень долго.   (Чеснок)

 С оранжевой кожей,

 На мячик похожий,

 Но в центре не пусто,

 А сочно и вкусно. (Апельсин)

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... (Киви)

Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ...(Ананас)

Уродилась я на славу,

 Голова бела, кудрява.

 Кто любит щи -

 Меня в них ищи. (Капуста)

Две сестры летом зелены,

 К осени одна краснеет, другая чернеет.  (Красная и черная смородины)

Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

Он почти  как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (Лимон)

**Памятка**

Во время эпидемии гриппа старайся как можно меньше бывать в местах массового скопления людей.

Если в семье кто-нибудь заболел гриппом, то окружающим желательно надевать марлевые повязки, закрывающие рот и нос. Несколько раз в день нужно проветривать помещение.

У болеющего гриппом человека должна быть индивидуальная посуда, которой во время болезни будут пользоваться только он.

Чтобы повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, принимай витамины, в первую очередь витамин С.

С целью профилактики простудных заболеваний 2–3 раза в день делай точечный массаж.

Во время эпидемии ешь чеснок.

При появлении признаков болезни лучше не выходить из дома, а вызвать врача.