

Классный час «Болезнь, которая играет не по правилам».

Целевая аудитория: учащиеся 6-9 классов.

Цель: способствовать формированию и развитию знаний о гриппе и респираторных заболеваниях, мерах профилактики.

Задачи:

1. познакомить с историей возникновения заболеваний, с некоторыми статистическими данными;
2. обозначить отличия симптомов гриппа, ОРЗ, ОРВИ, а также их последствий;
3. познакомить с мерами профилактики заболеваний.

Подготовительный этап:

1. Группа ребят совместно с мед. сестрой готовит статистическую информацию по классу и школе (количество переболевших учащихся в осенний и весенний периоды);
2. Группа ребят совместно с классным руководителем готовит презентацию по теме;
3. Группа ребят готовит материал в виде фото, рисунков, тезисов по теме для изготовления памяток на классном часе.

Необходимо:

- физкультминутка – видео;
- памятка для каждого ученика по итогам классного часа;

Ход классного часа:

I. Лекция с демонстрацией презентации:

ЭТА БОЛЕЗНЬ:

- ИГРАЕТ НЕ ПО ПРАВИЛАМ;
- СТРАШНЕЕ МИРОВОЙ ВОЙНЫ;
- ЕЕ ВПЕРВЫЕ ОПИСАЛ ГИППОКРАТ;
- «РУССКИЙ КАТАР» - называли в Европе,
- «СЫПЯШКА» - называли в России.

Назовите её?

Грипп – это острая вирусная инфекция, сопровождающаяся поражением верхних дыхательных путей (насморк, кашель, чихание, осиплость голоса), высокой температурой. Это особая инфекция – ежегодно на долю гриппа приходится более 20% от общей заболеваемости населения, что связано с ощутимыми социально - экономическими потерями. В годы особого неблагополучия эта цифра достигала 40%. Первая научно - описанная пандемия гриппа H1N1, та самая печально известная Испанка, унесла жизни 40-50 миллионов человек в 1918-19 годах. Последняя крупная вспышка гриппа H1N1, точно также перешедшего на человека от свиней, была зафиксирована в Нью Джерси, США в 1976 г.

К простудным заболеваниям относят разнообразные острые инфекции и обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Названия болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия: ринит, фарингит, ларингит, бронхит.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

Нередко словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39°C 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.

ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38°C. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.

Основной путь распространения вирусов гриппа и ОРЗ воздушно - капельный. Передача от человека к человеку происходит через респираторные капельки, которые образуются в большом количестве при кашле и чихании. Вирусы гриппа распространяются так же через предметы общего пользования, когда капли слюны при кашле и чихании оседают на них. Заражение может произойти через грязные руки. Период заразительности больного составляет в среднем 7-8 дней.

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация 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. Вакцинацию лучше проводить 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.

Если вы больны гриппом или ОРЗ 1. Оставайтесь дома в течении 5-7 дней. 2. Избегайте контактов с другими членами семьи. 3. Носите медицинскую маску, чтобы не заразить других членов семьи. 4. При чихании и кашле прикрывайте рот и нос носовым платком или салфеткой. 5. Часто мойте руки водой с мылом. 6. Часто проветривайте помещение и соблюдайте гигиену дома. 7. Принимайте противовирусные препараты.

Нет необходимости стирать бельё и спальные принадлежности или столовые приборы больного. Нужно только одно условие, чтобы этими вещами пользовался больной, а не ещё посторонние лица. Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно вокруг столов, в ваннных комнатах), протирая их с использованием домашних дезинфектантов согласно инструкциям на товарных ярлыках. Чаше надо вытирать пыль и мыть полы. Мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук, чтобы на руках оставалось меньше микробов.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков; правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также citrusовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий; больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

Я заболел. Что делать?

Свести к минимуму 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.

Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.

Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.

II. видео – физминутка

III. а). Обсуждение в группах – «Какую информацию необходимо поместить в памятку по профилактике простудных заболеваний?»;

б). Работа в группах - изготовление памятки:

в). Представление группой своей работы.

IV. Рефлексия:

Каждому учащемуся предлагается оценить для себя полезность информации и работы, которую он проделал в группе, с помощью смайлика:

