

Дата: 15.04

Класс: 8

Предмет: факультатив «Растить и развивать здоровыми»

Ребята, после даты запишите тему урока: **Профилактика гриппа и ОРВИ**

1. Прочитайте самостоятельно:

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают 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.

- Если вы вдруг заболите гриппом, как догадаетесь об этом? По каким признакам? **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).

- Оказывается, как много мест, где можно заразиться. А как по-вашему, мы заражаемся, через что? *(через воздух, в который попадают вирусы и микробы от больного человека, если он кашляет и чихает, не прикрывая рот).*

- **Вирусы** — это очень маленькие организмы, которые возможно увидеть только через микроскоп. Они попадают в воздух от больного человека, который чихает и кашляет, при этом забывает прикрывать нос и рот.

2. Запишите в тетрадь (только то, что выделено синим):

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 содержат 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 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.

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

1. Не посещать работу, 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.

3. Для закрепления материала посмотрите видеоурок :

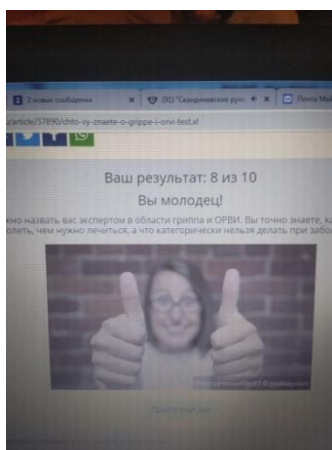
<https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs>

Домашнее задание:

Самостоятельно в онлайн-режиме **пройдите тестирование** (10 вопросов) по теме. Результат узнаете сразу:

<https://korolevriamo.ru/article/37890/chto-vy-znaete-o-grippe-i-or-vi-test.xl>

Сообщите мне количество набранных баллов или пришлите фото результатов. Ответы можно прислать мне по Viber +380713658571 или на личную почту alena_semenova_1968@mail.ru или на школьную почту.



Пример ответов по тесту

Важно: напоминаем, выполнение заданий обязательно!!!

Все задания делаем сроком до следующего урока. Выполненные ПИСЬМЕННЫЕ задания фотографируем и присылаем мне Viber или Telegram +380713658571 или на личную почту alena_semenova_1968@mail.ru).

Старайтесь фото делать качественно ! Сохраняем фото только **так: ФАМИЛИЯ __класс.**

Тетради (листы) со всеми работами приносим в консультационный день - пятницу, по окончании дистанционного обучения необходимо сдать мне.

Если возникают проблемы с выполнением или нужна консультация, можете звонить на мой личный номер.

Эту домашнюю работу и невыполненные работы за предыдущие уроки принести в школу