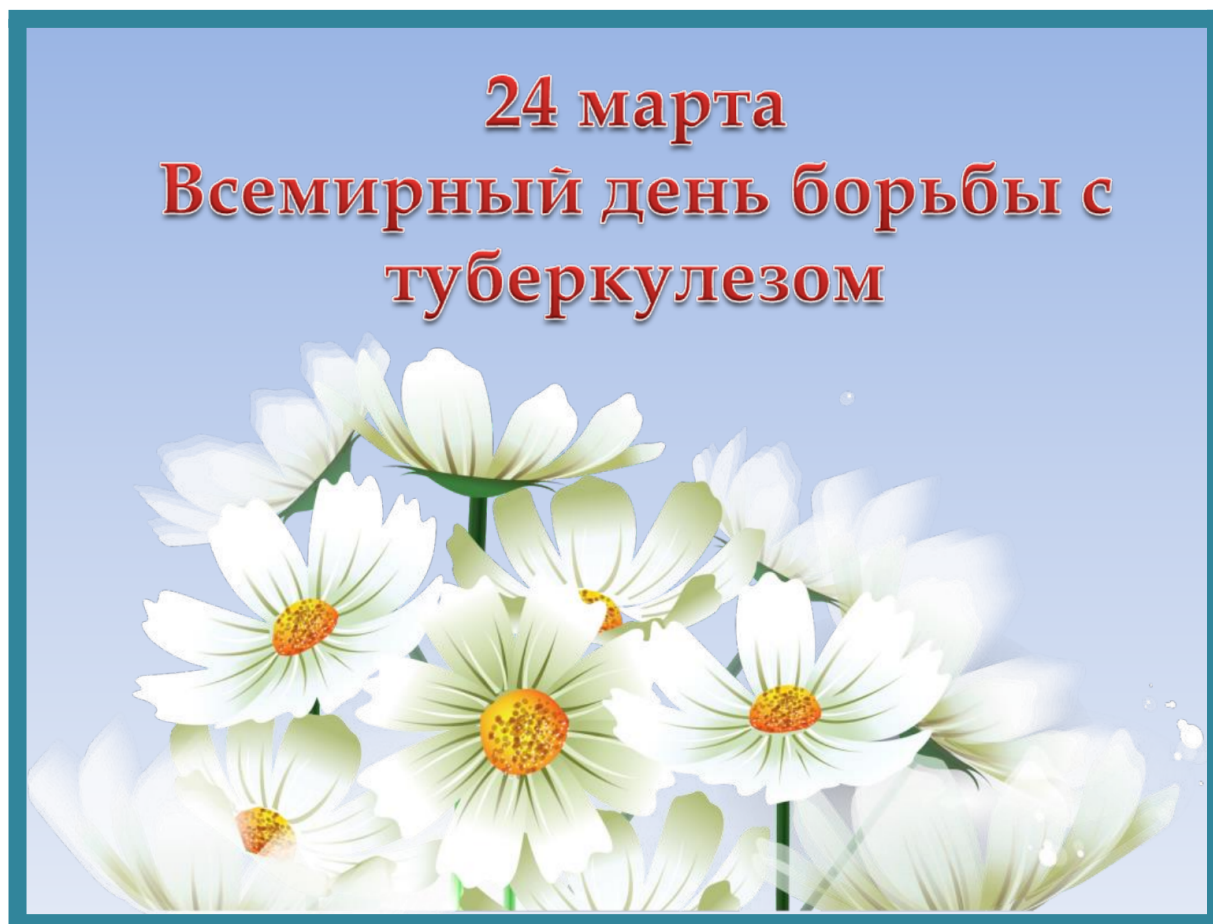


Группа: ООП 3/1

Дата: 21.03.2023

Куратор: Полякова Л.С.



ЧАС ОБЩЕНИЯ НА ТЕМУ

«Профилактика туберкулеза – здоровый образ жизни»»

Цели:

- Информирование обучающихся об опасности и тяжелых последствиях заражения туберкулезом, мерах личной и общественной профилактики этой инфекции.
- Воспитание ответственного отношения к своему здоровью. Развитие желания вести здоровый образ жизни.
- Привитие необходимости обязательного прохождения профилактических обследований.
- Развитие интереса к медицине, биологии.

ХОД ЧАСА ОБЩЕНИЯ

5000 человек в день умирает от туберкулеза!!!

В настоящее время в мире около 15 млн. больных туберкулёзом, из них 11 млн. — в трудоспособном возрасте.

Около трети жителей нашей планеты инфицированы микобактерией туберкулёза. У подавляющего большинства инфицированных людей (90%) заболевание не развивается.

Больше 100 лет борются с туберкулезом во всем мире. Если еще в 2015 году в ДНР была эпидемия этой опасной инфекции, то сейчас уровень заболеваемости туберкулезом снизился по сравнению даже с довоенным временем. Раньше в Донбассе туберкулезом болели нередко. Поэтому на Донетчине раньше других областей Украины и начали реализовывать противотуберкулезные программы. Двигателем в этом процессе был Глобальный фонд для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией (Швейцария). И сейчас ДНР не утратила контактов с этой структурой. Глобальный фонд возобновил поставки лекарства и обновленных схем лечения этого грозного заболевания.

На сегодня в Республике от этой опасной инфекции исцеляются до 80 процентов всех заболевших (до 60 процентов - от лекарственно устойчивого туберкулеза). В прошлом году в ДНР от туберкулеза успешно пролечились 36 человек с подконтрольного Киеву Донбасса.

Россия входит в число 22 стран мира с наиболее неблагоприятной ситуацией по туберкулезу.

Ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. С 1912 года ромашка является символом борьбы с туберкулезом. Сейчас я вам немного расскажу об этом заболевании.

История туберкулеза

Туберкулез – одно из древнейших инфекционных заболеваний.

Открыл возбудителя туберкулеза и доказал, что это не наследственное, а инфекционное заболевание Роберт Кох в 1882 году. Устаревшее название туберкулёза лёгких — чахотка. До XX века туберкулёз был практически неизлечим.

Туберкулез одна из наиболее распространенных инфекций в мире. Эта заразная болезнь, вызываемая, как и все заразные болезни, микробами. Микроб туберкулеза под микроскопом при сильном увеличении имеет вид маленькой палочки, поэтому и получил название туберкулезная палочка.

Эпидемией туберкулез считается тогда, когда болеют в каком-то регионе более 1% населения

Что такое туберкулез

Туберкулез – это инфекционное заболевание, которое характеризуется образованием в лёгких и лимфатических узлах, специфических воспалительных изменений.

Туберкулез - это не только заболевание легких, но и поражение всех органов человека - костей, почек, мозга и мозговых оболочек, кожи, глаз и других органов. Однако, чаще всего встречается туберкулез легких.

Источники туберкулезной инфекции:

Основным источником заражения является человек, больной открытой формой туберкулеза, т. е. выделяющий микобактерии во внешнюю среду.

Заразиться туберкулезом можно при тесном общении с больными туберкулезом преимущественно через воздух, а возможно так же заражение при поцелуе, через носовой платок больного, через одежду, посуду, полотенце, постельное белье и другие вещи, на которые попала мокрота, содержащая большое количество микобактерий.

Как передается туберкулез?

1. Аэрогенный (через воздух):

- воздушно-капельный (при чихании и кашле).
- воздушно-пылевой (в запыленных помещениях, где был больной).

2. Пищевой (через продукты питания).

3. Контактный (через предметы быта).

Возбудитель туберкулеза имеет способность длительное время сохраняться во внешней среде, например, в запыленных, зараженных плесенью помещениях микобактерии способны выживать годами, оставаясь при этом опасными для человека.

Больной человек вместе с мокротой при кашле, чихании, разговоре выделяет в окружающую среду миллионы микобактерий, которые распространяются в воздухе в радиусе 2 – 6 м, затем осаждаются вместе с пылью на пол, на предметы и могут оставаться жизнеспособными в течение многих лет.

Туберкулезом болеют не только люди, но и животные: коровы, козы, лоси, олени, верблюды. Молоко или мясо больных животных может стать для человека источником заражения

Как мы говорили основной источник заражения - это больной туберкулезом лёгких человек, с мокротой он выделяет много микобактерий туберкулеза.

В основном, распространение туберкулеза происходит воздушно-капельным путем (кашель, чиханье). Мокрота и слюна, содержащая микобактерии, попадает в воздух, на пол, стены и вещи в виде маленьких капель. После высыхания мокроты микробы могут долго сохранять жизнеспособность, особенно в слабоосвещенных местах. Из этого следует, что делая сухую уборку помещения, встряхивая вещи больного, окружающие могут вдохнуть живые микобактерии туберкулёза.

Существует открытая и закрытая формы туберкулёза лёгких. С открытой формой в мокроте больного выявляются микобактерии туберкулеза. Такой больной может заразить окружающих при несоблюдении гигиенических мер предосторожности. С закрытой формой микобактерии туберкулеза в мокроте не выявляются, следовательно, больные не заразны. Очень важно соблюдать меры предосторожности и санитарные условия, где живет больной. Если больной туберкулезом легких соблюдает все гигиенические требования, то он практически безопасен для окружающих.

Туберкулёз легких по наследству не передается. Дети больных родителей туберкулезом рождаются **здоровыми**. Однако при несоблюдении всех мер предосторожности ребенок может заразиться туберкулёзом и заболеть.

Когда микобактерии туберкулеза попадают в организм человека, происходит заражение, но заболевание туберкулезом развивается не всегда. Заражение туберкулезом в основном происходит в детстве, когда в организме происходят незначительные изменения.

Заболевание туберкулезом легких происходит при снижении иммунитета после перенесения болезней, недостаточном питании, неудовлетворительных санитарно-гигиенических условиях. В основном заболевают дети раннего возраста, со слабо развитым иммунитетом, подростки в период половой зрелости, и пожилые люди, у которых понижен иммунитет.

Факторы, способствующие заболеванию туберкулезом

1. Не полноценное питание.
2. Тесное, длительное общение с больным туберкулезом (для детей раннего возраста достаточно и кратковременного контакта).
3. Алкоголизм.
4. Табакокурение.
5. Наркомания.
6. Наличие сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка, хронические болезни легких).

Каковы признаки туберкулёза?

1. Периодическое повышение температуры
2. Снижение массы тела
3. Общая слабость
4. Недомогание
5. Потеря аппетита
6. Кровохарканье
7. Физическая утомляемость
8. Боли в грудной клетке
9. Одышка
10. Кашель

Туберкулез может поразить любую часть тела, однако легкие - наиболее часто поражаемый орган.

Часто у больных с активным туберкулезом симптомы выражены слабо. Они могут распространять инфекцию, не зная о своем заболевании

Люди, пораженные инфекцией и не получающие лечения, тяжело болеют и даже умирают. Но человек может вылечиться, если его подвергнуть интенсивному и

длительному лечению и он будет систематически принимать назначенные препараты.

Внимание!

При появлении первых признаков заболевания самолечением заниматься нельзя, следует как можно скорее обратиться к врачу за медицинской помощью.

Человек может быть длительное время заражен, сам не зная об этом.

Еще одной особенностью палочки Коха является то, что она может сохраняться в организме пожизненно.

А что нужно делать чтобы не заболеть?

Какой образ жизни нужно вести?

А что такое здоровый образ жизни?

– Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

Пословицы:

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

(На доске написаны слова и дети выбирают).

Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

– Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны... Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

2.Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Какое питание можно назвать здоровым? Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

3.Режим дня.

– Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. Ответы детей.

Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

– А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?

1. Зарядка;
2. Умывание;
3. Завтрак;
4. Школьные уроки;
5. Обед;
6. Прогулка;
7. Домашнее задание;
8. Прогулка;

9. Игры по интересам, чтение книг;

10. Душ;

11. Сон.

4.Спорт.

– Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире. А тренеры помогут вам овладеть каким либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми, ловкими.

– Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье, стать такими, как мы задумали в начале нашего урока:

красивыми

сильными

ловкими

румяными

стройными

крепкими

подтянутыми

– Но у меня для вас есть ещё одно маленькое задание:

Кроссворд: «Здоровье».

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна ... (*зарядка*)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ*)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (*спорт*).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (*Рюкзак*).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженные... (*ногти*).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блесит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой... (*велосипед*).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

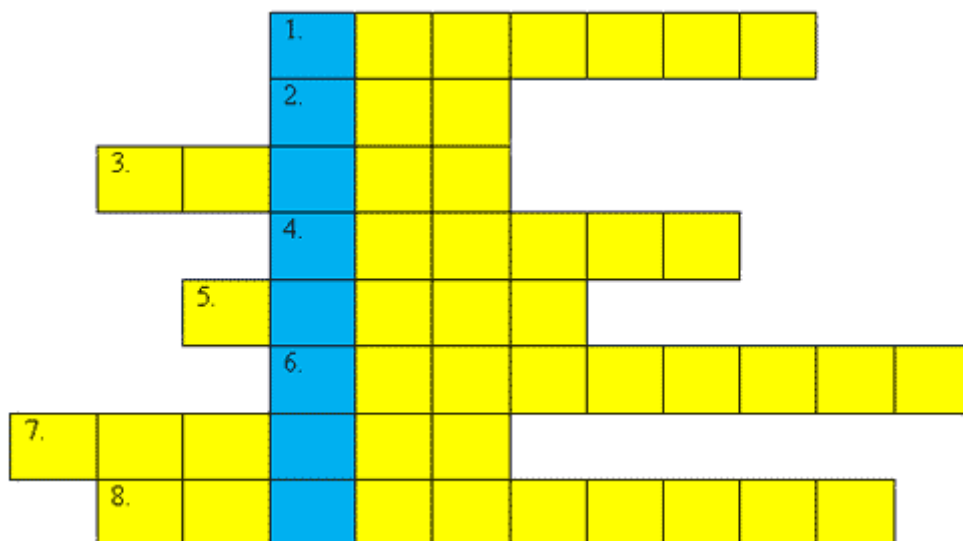
Что за кони у меня? (*Коньки*).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (*тренировка*)



– Какое слово получилось в выделенных клетках? Здоровье.

– Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

