

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №17 имени Героя Российской Федерации А.Б.Буханова»
города Смоленска

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

**НА ТЕМУ: «Профилактика острых
респираторных заболеваний и
гриппа»**

Разработала: Ошметкова Н.В.,
учитель начальных классов,
высшая категория

2023 г.

**Тема: «Профилактика острых респираторных заболеваний
и гриппа»**

Цель: пропаганда значимости профилактики и изучение разнообразных методов профилактики заболеваний ОРЗ и гриппа,

формирование убеждений и привычек здорового образа жизни,

положительной мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Задачи:

- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- показ значимости профилактики ОРЗ и гриппа;
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- развивать внимание; познавательные, коммуникативные способности учащихся; творческие способности ребят; умение слушать друг друга и работать в коллективе; взаимоуважение.
- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни; способствование формированию интереса к занятию спортом и физической культурой, закаливанию организма.

Участники: учащиеся класса, учитель, медработник.

Форма проведения занятия: урок-практикум с использованием ИКТ

Направление воспитательной работы : физкультурно-оздоровительное

Межпредметная связь (основы здорового образа жизни, окружающий мир, литературное чтение, математика и др.).

ОБОРУДОВАНИЕ: рисунки детей для выставки о здоровом образе жизни; выставка литературы по теме занятия; большой плюшевый мишка (с шапочкой врача, с саквояжником врача, на которого потом демонстративно надо надевать одноразовую маску); компьютер и видеоаппаратура; мультимедийная презентация (необходимо включить в презентацию фотографии детей класса, на которых видно как они занимаются спортом), видеофильм о вирусах от «Долфин»; медицинские маски каждому учащемуся; для рефлексии лица людей; для практической части: картон, ножницы, нитки, карандаш, линейка, шаблоны термометра; стихи о закаливании учит каждый ребёнок.

I. Вступительное слово учителя.

– Здравствуйте ребята! Как вы думаете, о чем у нас сегодня пойдет речь на нашем занятии, если я в такой униформе? (учитель в белом халате)

– Правильно о здоровье. Девиз нашего занятия: **(на слайде 1)**

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу! **(фронтальная беседа)**

– Повторим хором наш девиз.

– Здоровье самое главное в жизни человека. Когда нет здоровья, нет и желания учиться, работать.

II. Слайдовая презентация. Постановка целей.

Тема нашего занятия: «Профилактика ОРЗ и гриппа». **(Слайд 2)**

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.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

– Вы готовы сегодня узнать что-то «страшное» про вирусы и найти способы профилактики от них?

– На октябрь, апрель – приходится период вспышки сезонной заболеваемости. Как следствие – пропущенные уроки, пробелы в знаниях. Что, конечно, досадно, но не неизбежно. Ведь истина гласит: болезнь легче предупредить, чем потом лечить. Сегодня на занятии мы поговорим о простудных заболеваниях, изучим разнообразные методы профилактики заболеваний ОРЗ, ОРВИ и гриппа.

III. Просмотр видеофильма «Способы профилактики гриппа и ОРВИ у детей», обсуждение.

– Посмотрите **видеофильм** «Способы профилактики гриппа и ОРВИ у детей» (от «Долфин») и скажите: **(исследовательский вид деятельности)**

– 1. Как передаётся инфекция?

(После просмотра фильма, детям ещё раз задаётся 1 вопрос и открывается – **Слайд 3**): а) воздушно-капельным путём от человека к человеку. Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек. Мы заражаемся вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – **воздушно-капельный путь передачи.**

б) 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) – **контактно-бытовой путь передачи.**

– 2. Какие признаки того, что ребёнок заболел? Что делать?

(После просмотра фильма, детям ещё раз задаётся 2 вопрос и открывается –

Слайд 4): а) высокая температура; б) - озноб и слабость;

в) - боль и ломота во всем теле; г) - кашель; д) - головная боль;

е) - насморк или заложенность носа.

(Слайд 5, 6) Я заболел. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- Пить много жидкости. Особенно полезно употреблять отвары целебных трав, компот из ягод шиповника и клюквы, а также минеральную воду.

– 3. Как защитить себя от болезнетворных вирусов?

(После просмотра фильма, детям ещё раз задаётся 2 вопрос и открывается –

Слайд 7): а) повышать иммунитет.

– Необходимо укреплять иммунитет при помощи **аскорбиновой кислоты и витаминных комплексов**. Больше всего аскорбиновой кислоты содержится в рассоле из-под квашенной капусты, в цитрусовых фруктах и сладком болгарском перце.

– Для поддержки иммунитета прекрасно подойдет витаминный салат из белокочанной капусты, заправленный оливковым маслом. Для профилактики ОРЗ полезно включить в рацион питания чеснок. В день достаточно съедать по два зубчика. К слову, разжевывание зубчика чеснока во рту убивает все болезнетворные бактерии в ротовой полости.

– С этой же целью можно использовать лук. Свежие овощи и фрукты в рационе ежедневного питания помогут повысить защитные силы иммунитета для эффективной профилактики ОРЗ.

б) вакцинация от гриппа

(Слайд 8) в) комфортный температурный режим помещений;

г) регулярное проветривание, влажная уборка помещений;

(Слайд 9) д) одеваться по погоде;

е) мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими средствами.

(Слайд 10) Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле

Избегайте прикосновений ко своему рту и носу

Соблюдайте «дистанцию» при общении

(Слайд 11) Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.

Сократите время пребывания в местах скопления людей.

IV. Практическое применение медицинской маски

(Слайд 12) Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно носить не более 2-х часов. Маска должна тщательно закрепляться, плотно

закрывать рот и нос, не оставляя зазоров. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом. Не используйте повторно одноразовую маску.

- Давайте сейчас потренируемся одеть медицинскую маску. (учитель надевает маску на мягкую большую игрушку). Молодцы! Можете оставить эти маски себе.

(Слайд 13) Закаливание. Одной из главных мер по профилактике ОРЗ является закаливание организма. Закаливание дает возможность привести в норму работу путей дыхания при охлаждении, что сокращает количество болезнетворных микробов, проникающих в организм. Закаливание должно быть ежедневным и без перерывов. Понижать температуру воды и воздуха, увеличивать длительность процедуры нужно постепенно. Процедуры проводить на положительном эмоциональном фоне.

V. ФИЗМИНУТКА

- Мы уже говорили на уроках о необходимости вести здоровый образ жизни. Посмотрите на выставку ваших рисунков по здоровью.
- Перед вами также выставка книг, которые рассказывают, как сохранить своё здоровье. Посмотрите их на перемене.

VI. Выступление детей по теме занятия.

- А сейчас помогите мне разобраться как нужно закаливать свой организм, чтобы не болеть?

1 ученик: Занимайся волейболом,

Греблей, плаванием, футболом,

Змеев пёстрых запускай,

На коньках зимой гоняй.

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе.

Сильным будь на радость всем.

2 ученик: Я играю в волейбол

С мячиком весёлым,
Потому что я хочу
Быть всегда здоровым!

Другие ученики : **Любим мы семь правил ЗОЖ**
Ведь без них не проживешь!

1. Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
2. Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
3. Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.
4. Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.
5. Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.
6. Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.
7. Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

VII. **Игра** «Хорошо – плохо». Хорошо – учащиеся хлопают над головой в ладоши, плохо – молчат.

- ✓ Проветривать комнату. (X)
- ✓ Принимать душ. (X)
- ✓ Много одежды, когда холодно (П)
- ✓ Физические упражнения (X)
- ✓ Свободное время – для компьютера (П)
- ✓ Влажная уборка помещений (X)

- ✓ прогулки на свежем воздухе (X)

VIII. Практическая работа (моделирование термометра)

(Практико-ориентированный вид деятельности)

– Для изготовления термометра нам понадобится: картон, ножницы, нитки, карандаш, линейка, шаблоны термометра.

Т/Б при работе с ножницами.

– **Этапы работы:**

1. Обведите на листе картона шаблон градусника и вырежьте его;
2. нарисуйте на картонном градуснике деления как на настоящем; сначала начертите отрезок, затем на нём отложите по 2 см точки. Нижняя точка соответствует № 34, далее числа расставьте по порядку. Отметьте красным число 37.
3. Возьмите 2 толстых нитки – красную и синюю. Свяжите их между собой.
4. В верхней и нижней части градусника сделайте 2 дырочки.
5. Вденьте синий конец получившейся нитки в верхнюю дырочку на градуснике, а красный конец вденьте в нижнюю. Свяжите их с обратной стороны градусника.
6. Двигайте нитку вверх и вниз. И пусть температура тебя слушается!

– Наши термометры мы отдадим в детский садик и ребята будут понарошку мерить температуру зверюшкам и себе.

IX. Итог занятия.

– Итак, подведём итог: «Что нужно делать, чтобы не заболеть?» (вести здоровый образ жизни, сделать прививку, тщательно мыть руки, использовать маску и т.п.)

Здоровье нужно ... укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и обязательно..... закаливание научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

– Профилактика необходима! В случае угрозы эпидемии следуйте советам врача и не бойтесь делать прививки – они защитят от опасных микробов.

X. Просмотр мультфильма «Смешарики. ОРЗ»

XI. Рефлексия

– Каждому раздаются заготовки: изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза. Нарисовать губы:



широкая улыбка — мне понравилось, я всё понял.

Отрезок — урок обычный, ничего нового.

Дуга вниз — ничего не понял.

– Спасибо всем. Молодцы! Будьте здоровы! (Слайд 14)

Литература

1. Петляков Е.Н. Уроки здоровья в начальной школе: стандарты второго поколения. — Ростов н/Д: Феникс, 2011
2. Козык Н.И. Занятия в «Школе здоровья» / начальная школа, №8, 2006
3. Журнал «Смешарики. ОРЗ.» – М.: ЭКСМО, 2011

Приложение

1 ученик: Занимайся волейболом,
Греблей, плаванием, футболом,
Змеев пёстрых запускай,
На коньках зимой гоняй.
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе.
Сильным будь на радость всем.

2 ученик: Я играю в волейбол
С мячиком весёлым,
Потому что я хочу
Быть всегда здоровым!

**Любим мы семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!**

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь

И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой.

